



キャミソールを着たい!

ワキのお手入れをおこたりにく



中心から外に向かって生えている、毛の流れにそってそると○。剃る上げ、ワキの下をできるだけ平らにして処理するとやりやすいよ。



肌をいたわりながら、しっかり剃れる! プラウンスーパーシルクスムースLS5140 オープン価格/グレットジャパン インク

カーブした2枚刃がワキにフィットして、つるつるの仕上がりに、プリヘアおきり用(3本入り) オープン価格/エフティイ 資生堂

イ 資生堂

脱毛



毛抜きの場合は、反対側の手で皮膚を押さえて、毛の流れにそってぬいで。脱毛器の場合は肌に直角にあてて、毛の流れとは逆に動かして。



ヘッドを替えれば全身OK。ブラウンシルク・エビルソフバーブアクショントリプルヘッドシステム BS3770 オープン価格/グレットジャパン インク

カーブした先端が、短い毛や細い毛もしっかりキャッチしてくれる。プリヘア 毛めき オープン価格/エフティイ 資生堂

イ 資生堂



ミニスカートををはきたい!

脚をケアして美脚をアピール



毛の流れにそってそるのが基本。何度もカミソリの刃をあてるのは肌によくないので、幅広タイプのもを使うと○。

剃った後は保湿剤で素肌ケアを!

脚だけじゃなく、顔、ワキ、ビキニラインもお任せ。お風呂で使える全身シェーバー。サラッシュES2211 V7 350/松下電工

ローラーが肌をやさしく押さえるから、横元からしっかりキレイにされる。アクアレーベル(替刃2コ入り) ¥105 0/貝印

イ 貝印

除毛



除毛前は均一に塗り、時間を守ってしっかり洗い流して。シートタイプは、毛の流れとは逆方向に一気にはがそう。

2mm程度の短い毛もOK。ヴェート 脱毛シート(エステのような仕上がり感) オープン価格/レキットベンキナーザー・ジャパン



肌をやさしいタイプだよ。ヴェート 除毛クリームAL(敏感肌用)(医薬部外品) オープン価格/レキットベンキナーザー・ジャパン

イ 貝印

スカートからスラリと伸びた脚にムダ毛があったら、せつかくの魅力も半減。脚は断面が広いので、イチハン手帳もその方法や仕上がりキレイな除毛という大処理方法がおすすめ。除毛の場合は、入浴後の毛穴が開いた状態はNGだよ。



水着を着たい!

ビキニラインのケアをしっかりと



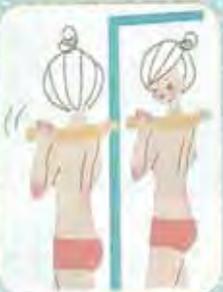
片方の手で皮フをのぼし、できるだけ平らにしてから毛の流れにそってカミソリなどを動かして。長い毛は、短くカットしてからそるとやりやすいよ。

普段は種々している部分だけに、どうしても肌になるビキニライン、皮フが柔らかくデリケートな部位なので、処理方法としてはそこのがイチハン、刃が小さなカミソリなどを選ぶと使いやすいよ。



ホルターネックでおしゃれしたい!

背中へのケアもぬかりなく



ひとりでもラクに処理できる。こするだけでOKのタオルタイプのもがおススメ。強くこすると肌を傷めてしまうので注意して。

背中では自分では見えない部位なので、ついお手入れを忘れてしまいがち。でも、意外と目立つ原因だよ。友達や家族に協力してもらって、きちんと処理できているかをチェックしてもらおう。



お手入れしにくい背中や脇のうぶ毛や黒ずみをしっかりオフ。ボディスプリング クリア バッククロス ¥1260/ソニーCPラポラトリーズ

イ ソニー

ワキやビキニラインの黒ずみケアはこれにおまかせ!

ムダ毛処理をくり返していると、角質が厚くなったり色素沈着を起こしたりして肌が黒ずんでしまうことも。そんなときは美白効果のある専用ケア剤を上手に使って、元のきれいな素肌をとり戻そう!



気になるワキの黒ずみ&ざらつきをスッキリ落とす。洗った後はつるすべ肌に♥ ワキララ ウォッシュビルディング ¥798/バイソン

下着の締めつけなどによるビキニラインの黒ずみを、集中美白! ハビララ 薬用ホワイトニングエッセンス(医薬部外品) ¥903/バイソン

スクラブが汚れをかき出し、しっとりキャッチ。毛穴の詰まりをキレイにしてくれるよ。ワキララ 毛穴クリアパック ¥819/バイソン

こんな所も見られてる!

男の子やライバルの女の子って、けっこう細かい所までチェックしているもの。だから、イザってときにあてないためにも、指毛や顔のうぶ毛のお手入れも忘れないでね。

顔のうぶ毛



顔の皮フはとってもデリケートなので、処理するときは慎重に。専用のシェービングクリームなどを塗ってから、毛の流れにそってそろう。

指毛



カミソリなどでそる場合は、手をグーにして皮フをのぼして、毛の流れにそって動かすようにするといいよ。

緑の面がムダ毛とり、ピンクの面が古い角質とりになるよ。ケナッシュ 指毛除毛パフ(4コ入り) ¥409/バイソン

イ バイソン

ほての肌近もOK

目指せ! さわやか ニオイケア

気になるニオイは 元から断たなきゃダメ!

汗をかくのは体のためにはとてもいいこと。でも、その汗を放っておくと、肌の汚れや雑菌と混じってイヤ〜なニオイが発生しちゃうので要注意! 汗をかいたらすぐにふき取って、いつでも肌を清潔にしておくことがニオイ対策の第一歩になるんだよ。



女の子ならいつだって、男の子をドキッとさせていたいよね。だったら汗ばむ季節には、ニオイ対策を忘れずに。いつでもどこでもさわやかな、いい香りの女の子を目指そう!

ボディソープでいい香り

ヘアコロンでいい香り



髪につくイヤな香りをカットして、サラの香りがふんわり長続き。サラヘアコロン(サラの香り) ¥924/カネボウ化粧品



いい香りの続くめらかな髪に。ハッピーバスディ プレシャスローズ ヘアコロン ¥1050/コーセーコスメニエンス

しなやかで指通りのいい髪にしてくれるミスト。ほのかに花実の香りにうっとり。アジエンス 美髪水 オープン価格/花王

爽やかな香りにピッタリの香り! 植物物語ハーブブレンド ボディソープ(ハッピーベリーの香り) オープン価格/ライオン



弾力のある泡とハーバルの香りが、肌と心を癒し上げる。クユラ ボディケアソープ(心やすらぎ香り) オープン価格/エフティ資生堂

ブルーニュエの天然海洋成分配合でお肌すべすべ。プロングII ボディウォッシュ(ウォーター) ¥1050/ソニーCPラボトリーズ



3種の天然クレイとハーブの香り。すっきりならめらかな肌。ファインクレイ ボディウォッシュ ¥1575/ハウスオブローゼ



体を洗うときは、たっぷりの泡を転がすようにやさしく洗うようにして。特に胸の谷間や背中などの汗をかきやすい所は、ニキビもできやすいので念入りにな。

デート前&当日のケア

お風呂でいい香りをゲット!

全身くまなくキレイに洗って、ニオイをしっかり予防しよう。シャワーを浴びるだけじゃなく、湯船につかったほうがリラックスできるし、毛穴も開いて汚れも落ちやすくなるんだよ。

シャンプーでいい香り



傷んだ髪にツヤとうるおいもプラス。サラ EXD シャンプー-N&コンディショナー(グロスアップ) 各 ¥892/カネボウ化粧品

植物物語ハーブブレンド シャンプー&コンディショナー(しっとりなめらかオリエンタルブレンド) 各オープン価格/ライオン



髪が乾くと香り変わる! ティセラ ヘアコロンシャンプー&コンディショナー(マジカルノートFR/フルーティイカローズ) 各オープン価格/エフティ資生堂



傷んだ髪もなめらかに! ハッピーバスディ プレシャスローズ シャンプー&コンディショナー 各 ¥1050/コーセーコスメニエンス



自分で思っている以上に、地肌は脂や汗で汚れているもの。だから指の腹を使って、頭皮をみこむように洗って汚れを落としてあげると。

靴のケアも忘れずに

せつかく足をキレイに洗っても、靴がクサイまじまじな意味がないよね。靴用スプレーなどで消臭&乾燥させて、清潔を心がけて。



ミュールの内側の汚れやぬめりをオフして、ニオイもカット! セレピュラス ミュールふきかきクロス ¥399/ソニーCPラボトリーズ



ベビーパウダーの香りで、靴の中もさわやかにしてくれる。フレッシュステップレディ シューズスプレー ¥472/ドクターショール

フルーツ酸の働きで、余分な角質をしっかりと落とす。アースセラブティクス ジェントルフットピール ¥1365/ナジャベレーネ



マッサージしながら、足の古い角質や汚れを落とすスクラブ剤。尿素配合で保湿もバッチリ。 ¥735/ドクターショール

ニオイやすい足のケアは徹底的に!

汗をかきやすい足は、靴の中でムれることで独特のイヤなニオイが発生しやすい危険ポイント。だから、つねに清潔にして乾燥させておくことが大切だよ。また、古い角質もニオイの原因になるので、角質ケアも忘れずにね。



足を洗うときは、かかとや土踏まずといった足の裏全体はもちろん、指と指の間やツメの間など、細かい所まで指やタオルでしっかり洗おう。



できてしまったヒールダコやかたくなった角質を、スピーディに削り取って柔らかく肌にな。タコクリア ES285P-V ¥4935/松下電工

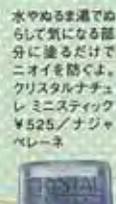


ロールオン&スティックタイプでニオイをガード

しっかり汗やニオイを抑えたい人には、直接肌に塗って使うタイプがおすすめ。殺菌効果がしっかり肌に密着するから、ニオイ防止効果が高いんだよ!



有効成分がリミョウバンが、ニオイの原因となる細菌を寄せつけない! デオナチュレ クリスタルストーン ¥1050/スティック



水やぬるま湯でぬらして気になる部分に塗るだけで、ニオイを防ぐよ。クリスタルナチュレ ミニスティック ¥525/ナジャペレーネ



有効成分が肌に密着して、汗もニオイも抑えてくれる。エイト・フォー ロールオン(乳液タイプ) (医薬部外品) ¥630/ニベア花王

お出かけ直前

汗をかいた直前のケアでニオイを防止

ひんやりミストで気分をリフレッシュ

汗やニオイも抑えたいけど、いい香りだってプラスしたい! という人は、ワンタッチで肌にひんやり気持ちいい、ミストタイプを試してみよう!



2つの天然アラボノイドの働きで、汗もニオイも元からカット。薬用パインゼロ デオドラントミスト (医薬部外品) オープン価格/ライオン



ベタつく肌をキュッと引きしめて、ひんやりクールダウンさせてくれる。エイト・フォー アロマミスト(サチユラル) ¥735/ニベア花王



汗をかいたらすくすくみいで、ニオイが発生しないようにすることも大事だけれど、よりカンペキを目指すなら、汗をかいた直前から専用アイテムでしっかりケアしておくことを忘れず!

パウダーインでニオイ抑えてサラサラ肌に

手軽に使えるサラサラ肌にしてくれるパウダーインは、女の子の強い味方。携帯にも便利なので、いつでも汗やニオイが気になったときはシュッとひと吹きしちゃおう!



銀の殺菌力でニオイを防いで香り長持ち。エージープラスパウダースプレーN(グレーフルーツの香り) (医薬部外品) ¥1029/資生堂



体育や部活でたっぷり汗をかいた後でも安心。イフイーパウダーコロム(潮上がりの香り) (医薬部外品) ¥735/カネボウ化粧品



華やかなさくらの香りで女の子らしさUP☆ ドゥ・アン・ペイときめきさくら (医薬部外品) オープン価格/エフティ資生堂

イザ、デート

アウトドアデートで汗をかいたら即効ケア

ニオイだけでなく、肌のべたつきも取り除いてくれるシートタイプは、携帯しやすくお出かけに便利! 1枚枚のシートが、首回りや脇、足など広い範囲もケアできちゃうよ。

ウエットタイプのシートだから、Vゾーンのムレやニオイもさっとひとふき、使用後は、トイレに流せるよ。 ¥378/ハイソール



ひとふきで肌すっきり。ファンオクールパウダーシート(ふんわりやさしいせっけんの香り) ¥357/コーセーコスメエッセンス

殺菌作用の働きで、汗やニオイを長時間ブロック。ピオレ ささらパウダーシート 薬用デオドラント (医薬部外品) ¥263/花王



おうちでデートで靴を脱ぐ前のSOSケア

事前におうちでケアしていても、靴を脱いでよそのお家へ上がる時にはトキドキするよね。そんなときは玄関のドアを開ける前に、ササッとケアしておけば安心だよ!



消臭パウダーが足特有のニオイをしっかりとカット。薬用バネゼロ フットデオドラントスプレー (医薬部外品) オープン価格/ライオン



ニオイを元からとり除き、べたれた足もクールダウン。フットシー 薬用足ふきシートN (医薬部外品) ¥399/ノニエーCPラボラトリーズ



パウダーインだから足サラサラで気持ちいい! フレッシュフィット フットスプレー (医薬部外品) ¥840/ドクター・ショール

「私ってクサイ?」 思い込みに注意!

思春期の女の子の中にはニオイに敏感になりすぎて、「自分はクサイのかも…」と思い込んでしまう人もいるんだとか。ニオイが強い、臭いの産みはありますが、体臭は誰にでもあるもの。あまり神経質にならず、制汗剤を上手に使ってさわやかな女の子を目指してね。



スプレーする以外にニオイを抑える方法はないの?

デートの前日などには、体からニオイを出しやすくするニンクや唐辛子、ネギなど香りの強い食べ物は避けたほうが◎。また、睡眠不足も新陳代謝を悪くする原因になるので、日頃から規則正しい生活を心がけておいて。