

スキンケアは美麗への一歩 蓋本のいろはを 覚えて、つるつるのたまご別になりましょう

教えてもらったのは 衣理クリニック表参道 片桐衣理 内科+美容皮膚科医。

女性ならではの視点であらゆる 肌トラブルや悩みにアプローチ。 わかりやすいアドバイスに支持者が多い。 203 (5786) 0077 http://www.eri-clinic.com/ うすまき・ゾン

6

10000000 P88 884

指の腹でたいく

こうして! クレンジング到を手のひらに返輩 とり、皮膚道くらいに選めたあと 競全体に広げ、広い語一額やほお から、鼻、目もと、口もとの順に手 早くなじませる。基本は下から上 へ、内から外へ。さざなみゾーンの ほおは親やかな遊譲を描くように やさしく。うずまきゾーンはくる くると小さい円を描くように、軸に小鼻の筋はしっかりめに、鎖は

大きく狐を描くようにして、

方向とやり方は

アイメイクの 落とし方

アイメイクを落とすときも「こす らず、やさしく、ていねいに」が大 原則。指の確で目もとを押さえる ようになじませる。落としにくい 目の際は、水でゆらした緑棒(また目もと)はとにかく はコットンでもOK)を利用して。 ウォーターブルーフのマスカラは、 専用のリムーバーを使うこと。





落とすコツ

クレンジング刺をなじませたら、 ティッシュを翻全体にのせて、 度感い取らせてからすすぐ。「すす ぎ残しが助けるし、時間も短値で きます。すすぎは36℃程度のお湯 を両手のひらにたっぷりとり。こ すらずパシャッと浴びせるように して。また、初めに蒸しタオルやホ ットタオルで訊を進めて、毛穴を 開かせてからクレンジングすると、 よりスピーディーに別片桐先生)。

軽く 押113

けたら、

いましょう。

がベスト

少ないと肌と指の摩擦

多すぎると落とす

ただし、

きほんのスキンケア クレンジング

斌 L 7 幸 L 1: 美容ライター イラストレーター 肌質●ほおは軟くのに、アノ 肌質●乾燥と、毛穴に保む



ンはテカを混合を始越前

片桐先生が開発した、保温成分 ヒアルロン耐配会の低利量ジェル。 1本でクレンジングと流動ができ る。イースペシャル クレンジング ジェル 200ml ¥5,250/女理ク リニック教参道 『角質層に潤い を導入する成分を配合。ぬれた手 でも使える。アクアレーベル 収着 ミルクメーク落とし 150㎡ ¥1, 050 (編集記録ペン/資生堂 1 月 質磨の保温成分NMFを補う互乳 発酵エキス配合。クリームからオ イルに受けするタイプ。suisai ク リームクレンジング 135g ¥2. 310/カネボウ化粧品

越二牛ビ肌

- ンだけ以連続してる。肌状能に応じては 他だまに使うと、ますます差別度がリアー をつスチャーでのびがいいかっ、メイク部と りもすすぎも、傾斜関でできるよね。 口取れてピックリー本当にW連續いらずれなかった小鼻の毛穴の角栓まで、ボロボ エゾーンのテカリが気になるときは、エゾ ってたけど、これは汚れ落ちといい。 シジングだけじゃもの足りないかも、上島 とのが・「イースペシャル」。試す前はクレ とのが・「イースペシャル」。試す前はクレ 上がりのしっとり買い感といい文句ナシー 時間がない私にはうれしいかぎり回ご。 が内がない私にはうれしいかぎり回ご。 低への負担も減るした。どうしても そうそう。今までオイルでしか数

ゴシゴシ洗いは×

決してこすらず、福の力で献を引っ張らない、橋の腹でやさしくが 鉄則。ほおを含むロゾーンは特に 注意が必要。



刺激が少ない、 を守るためには、 や油分を称ってしまいがち。調い 肌の調いを左右する肌内部の水分 ンジングと洗顔が同時にできるも などに使うとよいでしょう。 すぎるものもあるので、 イブの洗い流せる製品がおすすめ オイルタイプは洗浄力が強 ジェルやミルクタ 保護成分配合で Tゾーン

います。 沈着など肌トラブルを招いてしま ソフトタッチを心がけて。 極が生じて、シワやニキビ、 としてゴシゴシこすると、 ても、 さらにクレンジングや洗顔は、 メイクや肌の汚れを落とそう 肌はとってもデリケート 肌に摩 色素

やりすぎないことが大切で 汚れを落とす、 が大きくなり、

肌に負担がかかるから。 にのせている時間が長くなるほど なうことが肝心です。 ませるときは、 のに時間がかかってしまいます 多人りにしてください。 は3分を目安に、すすぎのほうを イクなら30秒でなじませ、 クレンジング剤をメイクになじ 短時間で手草く行 なぜなら肌 軽めのメ すすだ

ケアの基本中の基本です。 クレンジングを洗顔は、 しくソフトな肌タッチで汚れオフ たとえ スキン ということはありません。 のもグッド。絶対にW洗剤が必要

ノーメイクでも、日焼け止めをつ クレンジングを必ず行な 書に従って、ケチらず、 回分の使用量は取り扱い説明 多十ぎず

榕

