

16:00

そういえば生理前で肌が不調。
大人のニキビがでちゃった。

スポーツケアで緊急対策。

「突然できてしまったニキビは、その部分のファンデをさっと拭き取って、スポーツタイプのニキビケア剤を塗っておくと安心です」

生理前の不安定な時期は、保湿をしっかりとしつつ、皮脂が増えるTゾーンの皮脂ケアを取り入れて、ニキビ発生の予防にも努めて。

19:30

合コンで盛り上がりカラオケへ。
周りも私もヘビースモーカー。

タバコは百害あって一利なし!

「喫煙者はもちろん、周りでタバコの煙を吸っている人も“副流煙”といって喫煙者と同じくらい影響があります。肌にとっては、ビタミンCを破壊して免疫力を下げたり、皮膚の再生の妨げにも。帰宅後は早めにメイクを落とし、ビタミンCやEを口からも肌からも補いましょう」



血行をスムーズに、アロアリーフォームイ
ンターフェイスEを顔全体に塗り、肌を
マロロシイ状態に保ち、化粧のりもよく

24:00

酔っ払ってソファでうたた寝。
もうメイクを落とすのも面倒。

せめて軽く拭き取りを。

「最近のメイク用品は化粧崩れしないよう、油分を吸着するようにできているので、そのまま寝るとヒドク乾燥してしまうことも。どうしてもメイク落としが面倒なら、メイクの上から乳液などをたっぷり塗って、

水で濡らせたコットンで拭き取るだけでも通います」



14:30

仕事のお供はホットコーヒー。
一日5杯は飲んでるかなあ。

一日2杯までに控えて。

コーヒーは、気分転換にはいいけれど、カフェインの働きで血行が悪くなったり、冷えやイライラを招く弊害もあるので要注意。

「一日2杯が限度。水分の摂取は大切なので、ミネラルウォーターやハーブティー、ビタミン入りドリンクなどに替えて」



13:30

オフィスでは終日PCの前が指定席。
乾燥も電磁波も気になるります。

老化を招く肌の敵。対策が必要。

対策は多面的なアプローチが効果的。
「コスメによる肌への保湿以外に、口から水分を摂ったり、加湿器での乾燥対策もおすすめです。電磁波は、PCに防護シートをつけたり、抗酸化に働くCoQ10やαリポ酸のサプリメントをのむのも◎」
アンチポリューションのスキンケアも有効。



電磁波対策は、PCの前面と背面に、アロアリーフォームイ
ンターフェイスEを貼ることで、肌を保護する

9:30

満員電車の通勤で早くも化粧崩れ。
皮脂はマメに取ってるのに……。

皮脂より保湿不足を疑って。

崩れるからといって、皮脂の取りすぎは禁物。
「肌が潤い不足と勘違いし、さらに皮脂の分泌が多くなります。それよりも、潤い補給するほうが化粧崩れの予防に効果的。コットンに化粧水を含ませたものを持ち歩いて拭き取れば、皮脂ケアと一緒に保湿もできて一石二鳥です」



メーカー勤務のOL・B子さん

仕事中はずっとオフィスのパソコン前。オフ
タームは合コンや付き合いで忙し。毎々
はメイクだけハメを外して不眠症すること多

START

7:00

朝は熱いシャワーでお目覚め。
ついでに洗顔も済ませます。

お湯で洗顔はご法度。

熱いお湯での洗顔は乾燥のもと。
「肌の潤いを保つのに必要な皮脂などが洗い流されて、バリア機能が落ちてしまいます。洗顔の温度は38℃のぬるま湯。シャワーだと寒く感じる温度なので、シャワーと洗顔は分けて行うことをおすすめします」



7:15

シャワーのあとは、着替えが優先。
ケアはメイク前までほったらかし。

洗顔後はすかさず保湿を。

「洗顔後の肌をそのままにしておくと、肌の潤いがどんどん逃げてしまいます。だから、保湿は早ければ早いほどいい。遅くても5分以内に、化粧水と乳液までつけるのがベスト。手間を省きたいなら、1品で済ませられる保湿ジェルやシートタイプのパックを使って肌の潤いを守りましょう」



右・全顔用と目元用がセットに。収縮力が高く、美容液が
肌にしっかり浸透。HA・コンプレックス・マスク(全顔用 8
枚・目元用 3セット入り)¥12,000 4/20発売(SUQO)U
左・保湿成分を閉じ込めたゲルタイプの保湿専用マスク。
血行不良によるクマにも。3D ディープ ボトリン アイ
シート(8セット入り)¥3,990(4/20発売)