

いまずく  
肌美人!

あなたもダメ肌生活してませんか? 24時間を診断!



不規則生活のスタイリスト・ハナ子さん  
「朝晩の洗顔は必ず、朝は洗顔料を、夜は泡洗顔料を、それぞれ使っています。朝は洗顔料は泡立てず、夜は泡立てます。朝は洗顔料は泡立てず、夜は泡立てます。朝は洗顔料は泡立てず、夜は泡立てます。」

START

21:30

撮影終了後はスタッフと焼き肉で打ち上げ!

野菜も意識して摂って。

「お肉だけだと、繊維やビタミン不足に。体が酸性に傾いて老化しやすくなるうえ、皮脂も過剰になります」  
野菜を「品プラスするなら、たくさん野菜が摂れる温野菜のスープがおすすめ。ほかにもサンチュやサラダを足すだけでもバランスがぐっとよくなります」



24:30

明日のデートに備えてクレンジングでマッサージ。

毛穴詰まりの原因に!

メイク落としついでの入念なマッサージは、避けたほうが賢明。「ファンデーションの粒子がスクラブ状になって肌を傷つけたり、かえって汚れを毛穴に詰まらせてしまうことも」  
マッサージは専用のアイテムを使用して。



右・みずみずしいジェルテクスチャー。肌の透明感を高め、明るい肌に通く。EXCIAホワイト A.L. ホワイトニング マッサージ(医薬部外品) ¥10,500 4/18発売(アルビオン) 左・旅行を促進しながら、余分な皮脂や角質をクリアにするマッサージ美容液。HADA-KA リファイニングマッサージ ¥3,675 今福屋通販(花王グループ)

14:00

ホコリっぽいスタジオで撮影。だけど気にかけてる暇はなし。

汚れだけでも拭き取って。

たかがホコリ、と侮るなかれ。「汗や皮脂と混ざって、肌がかぶれてしまうことも。そういうときに便利なのがシート状のクレンジング。さっと汚れを拭き取り、できれば軽くファンデーションを塗り直してホコリから肌を守りましょう」



新しい成分アミノ酸を食んだシート状メイク落とし。ワイプ(40枚入り) ¥2,520 M+A+C!

8:30

苦手な朝はいつだって大慌て。洗顔は水でさっと流して終了。

泡洗顔できちんと洗って。

「睡眠中は成長ホルモンが活発になり、汗や皮脂の分泌も盛んに。皮脂の多いTゾーンを中心に泡をなじませてきちんと洗い、肌を一旦リセットさせましょう」(片桐衣理先生)  
忙しくて時間がないなら、泡立ての手間が省ける泡タイプの洗顔料を利用して。



右・キメ細かなマシュマロの泡立ち。スキンフリアキムウォッシュ アロエ(医薬部外品) ¥2,670 (イソクタン) 左・泡の汚れや古い角質をすっきり落とすクリアな肌。オイルフリー。モイスチャーホワイトフォームングフェイスウォッシュ ¥2,810 (イソクタン)

24:40

母の美容液をこっそり拝借。翌朝はピカピカの肌に?!

リッチすぎることも。

「肌に必要な栄養や成分であれば、年齢に関係なくスキンケア効果が期待できます。でも、対象年齢が高いスキンケアは、若い肌にとってはトーマッチになることも。特に10代~20代前半の脂肪が多い肌は要注意。肌の状態に合わせて見極めを」



10:30

マイカーでの移動が日課。陽射しが気になるなあ……。

手元もしっかりUVケアを。

車の中の紫外線量は、屋外にいるときと比べてもほとんど同じ。「日焼けだけでなく、老化を予防するためにも、顔と同様に手の甲までUVケアを。デイリーケアならSPF30程度で十分。さらに手袋を用意しておくとうれやう」



8:40

洗顔後の化粧水やクリームは、手早くどんどん重ねづけ。

浸透を待って次のアイテムへ。

アイテムの重ねづけは、きちんと浸透するのを待ってからが基本。「肌に浸透する前に次々とアイテムを重ねると、肌の上で混ざってしまい、せっかくのケアの効果が減ることに。肌表面がベタつかなくなった次のステップに進む合図です」

片桐衣理先生  
「朝晩の洗顔は必ず、朝は洗顔料を、夜は泡洗顔料を、それぞれ使っています。朝は洗顔料は泡立てず、夜は泡立てます。朝は洗顔料は泡立てず、夜は泡立てます。朝は洗顔料は泡立てず、夜は泡立てます。」



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、アフターは自宅コンやおけいこで忙しい。夏はマメ肌だけハメを外して不眠症することも。

# START

**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」



皮膚をスムーズに、アロアロイフェイ、スチキライザーE、保湿成分が豊富で、メイクもキレイに落とすことができます。

**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なってきているので、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β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。



肌の乾燥を防ぐために、保湿成分が豊富で、電磁波から肌を守る効果があります。

**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」

**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。収容力が高く、浸透力が肌にしっかり届く。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(SUQQU) 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 デューブ ボトリン アイシート(8セット入り)¥3,990(4/20発売)