

朝1分で変わる  
8つの  
メニュー  
**4**

「ダブルローションがコツ」  
これが朝のスキンケアの基本!

STEP 1

洗顔



Tゾーンだけに  
泡をつけて  
洗い流す

よく泡立てた洗顔料を、Tゾーンにポンポンとのせていく。そのままこすらずに軽くのぼし、ぬるま湯で洗い流す。頬やあごは、洗い流すときに洗顔料を触れさせる程度で十分。すすぎはしっかりと行おう。顔を拭くときはタオルで肌表面の水滴を吸い取るように優しく押さえる

STEP 2

コットン化粧水



化粧水は  
けちらすたっぷり

化粧水を満遍なくひたひたに含ませたコットンで、優しく拭き取るように顔全体に水分を浸透させる。最初は頬にコットンをゆくりすべらせるようになじませ、最後にTゾーンへ。乾燥やシワが気になる部分は、重ねづけを。化粧水は一瓶を1カ月で使い切るくらいを目安に、たっぷり使って

STEP 3

手のひら化粧水



保温できたかどうか  
細かくチェックしながら

化粧水を手に取り直接顔につけていく。手のひらで頬を温めるように密着させ、軽く押さえるようにして。細部は指の腹を使ってなじませる。肌全体が手にピタッと吸いつくような感触になるまで、しっかり浸透させて。目元や口元などの乾燥しやすい部分は、特に念入りに潤ったかどうかをチェックしよう

STEP 4

乳液・クリーム



朝もクリームは  
必ず使おう

乳液を手に取り、頬を中心に顔全体にのぼす。Tゾーンは最後に、手に残った乳液を軽くなじませる程度で。その後、同じようにクリームを。クリームは水分を閉じ込める「ふた」の役割なので、朝でも必ず使おう。べたつきが気になるようなら、メイク前にTゾーンをティッシュで軽く押さえればOK

朝のスキンケアは  
洗顔と保温が決め手

「洗顔はしっかりと」「美容液で肌に栄養を」など、美容に関する情報は百花繚乱。「正しいスキンケアをしているつもりが、逆に肌にダメージとなっていることもあります。一度自分のやり方を見直してみよう」と、衣理クリニック表参道院長の片桐衣理さんはいう。

まず片桐さんが指摘するのは、「WOMAN世代は、顔を洗っている人が多い」こと。多くの人が、過剰な洗顔で必要な皮脂まで奪い、水分と油分が不足しているという。「脂が多くてメイクが崩れるのを避けるために、一生懸命洗顔している人もいますが、実は逆。洗顔で皮脂を取り過ぎるとTゾーンはかえって皮脂分泌を盛んにします。その結果、乾燥して

いるのにTゾーンだけはべたつく、トラブル肌になりやすいんです」また、リッチなスキンケアと「化粧水までのステップでスキンケアの8割が終わると考えていいほど、水分補給は重要でコットンと手のひらの両方を使った「ダブルローション」を実

践してみよう」そして仕上げには必ずクリームを。「正しいスキンケアなら余分な皮脂は出ません。水分の蒸発を防ぐために、クリームも必ず使いたましよう」基本のスキンケアを行った上で、お悩み別の「1分プラス」ケアを重ねていけば、自分の肌が生きていきと甦るのを実感できるはず。毎日の習慣にして、ナチュラルな美肌を手に入れて!

「洗い過ぎない」「化粧水を丁寧に」が鉄則!  
朝の「基本」と「1分プラス」スキンケア  
慌ただしい朝、メイクの時間は確保しても、スキンケアはさつと...という人は多いのでは? 一日の初めこそ、ほんのひと手間かけて正しいスキンケアをしたいもの。「基本のステップ」と「1分プラス」するだけで効果を発揮する、人気美容皮膚科医がすすめる簡単スキンケアを紹介します。

取材・文 藤崎美穂 イラスト ハルチマサミ(38・37、40・43)

この人に関きました



衣理クリニック表参道  
院長  
片桐衣理 さん  
内科・美容皮膚科医。「女医ならではの」センスで内外美容をサポート。効率的かつこまやかな治療には定評がある。著書に『片桐衣理のピリオディックスキンケア』(しょういん)、衣理クリニック表参道 東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 eni-clinic.com