

カサカサ…

体

かゆっ

乾いてる？



顔

髪

クレンジングは肩回して、髪の毛は黒食材でツヤツヤに、
ポディーは濡れたままオイルケアetc.

“干物肌”を救う

「STOP! 乾燥」
5人衆が熱弁

必勝

うるおいテク30

冬の乾いた空気では顔はカサカサ、体はかゆいし、髪もバサバサ…。
そんな乾燥状態を克服するための超絶テクを美のプロが伝授!

美容・食のプロが
1年中うるおって
いる理由は—?



片桐衣理さん
衣理クリニック表参道
院長。美容フリークで
あり、実体験に基づく
的確な診療には定評が。

乾燥は大人ニキビも招く

「湿度が35%を下回ると、肌の乾燥を実感します。ケアを怠ると肌表面がさざくれ状になって、バリア機能が低下し、刺激を受けやすくなるんです。さらに、肌は乾燥を捕おうとして油分を出します。つまり、乾燥の進んだ肌はカサカサなのに部分的に脂っぽくなるので、大人ニキビも招きます」

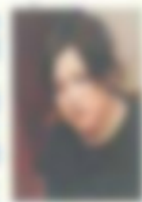


「乾燥はしわやたるみの原因になり老化を早めます。乾燥対策は日ごろの「積み重ね」が重要。肌と精神は密接な関係があるため、面倒だ」といったマイナスの気持ちは効果を半減させます。化粧水はコットンが面倒なら、手でOK。がんばりすぎずに、毎日気持ちよく続けられるケアを心がけて」



頭皮ケアが乾燥を防ぎます

「頭皮の状態をつねに清潔に保つことが髪の乾燥対策の力キ。頭皮の毛穴がきれいなら毛根は栄養分をしつかりキャッチし、強くしなやかな髪が育ちます。補う前にまず、落とす」のが先決です」



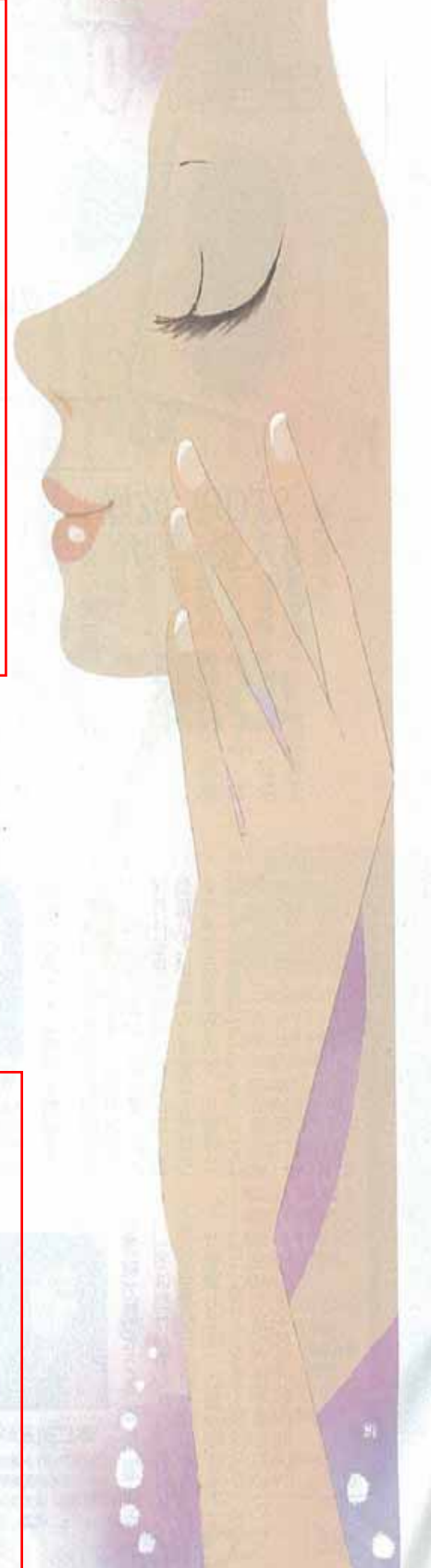
「肌への水分はたっぷりと惜しみなく、が私の信条。コットンがしたたるくらいにひたひたにして、たっぷり時間をかけて肌へ入れていきましょう。時間と量を惜しまないことが大切です」



「冬は血行が悪くなり、必要な水分が全身に行き届かないため、肌が乾燥します。内側からうるおす。白い食材、を多く摂ったり、旬の食材を食べて体を温めて。また、羊肉には体を温める作用が」

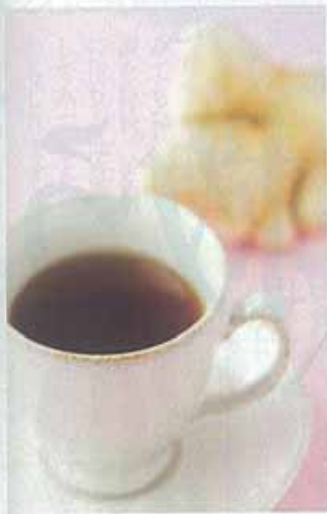
目指すはプルプルゼリー肌!

押せばプルンとはね返ってくるようなゼリー肌が理想。
乾燥の厳しい冬でも毎日のほんのひと手間で見現可能です!



3 | 3時のおやつはしょうが紅茶を

「紅茶に、すり下ろしたしょうがを入れて飲むと、血行がよくなり乾燥予防に。しょうがの量は好みに合わせて。体がポカポカと温まります」(寺山さん)



1 | 乾きやすい目元口元は“えこひいきケア”を



「もっとも動かすのに保湿機能が弱いのが目元と口元。クリームなどは、まずここに塗ってから全体に伸ばします。日中はメイクの上からも目の下、口元に美容液などを塗り、3分おいて馴染ませてから拭き取ると保湿&メイク直しに」(片桐さん)

即席バックも○
コットンに化粧水と美容液などを馴染ませ、密閉袋に入れて持ち歩き、休憩時間などにバックを。

2 | “肩回しクレンジング”で肌をこすらず落とす

「クレンジングするとき、強い力でこすると肌の水分を奪ってしまいます。手首を回転させるとムダな力はいるので、肩を回すようなイメージで。皮膚を動かさないようにやさしくクレンジングを」(寺山さん)



4 | コットンに精製水でしめらす



「コットンに含ませる化粧水が少ないと繊維の毛羽立ちが刺激になることも。コットンは先に精製水で軽くしめらせてから、適量の化粧水を含ませればひたひたになって刺激を防げます」(永峰さん)



保湿しながらメイクをオフ
フレッシュ。モイストリフト。モイスタークレンジング
1260円/カネボウ化粧品



うるおい導入成分を配合
古い角層表面も絡め取る。アクアレーベル。つや肌ジェルメーク落とし
1050円(税別)/資生堂



肌にやさしいドクターズコスメ
主成分はヒアルロン酸。イースペシャルクレンジングジェル
5250円/衣理クリニック表参道



7 リップは指で塗る

「唇の縦じわは乾燥から発生するので、こまめなケアを。リップクリームは直接つけるよりも、指で螺旋を描きながら塗るとマッサージ効果があり、美容成分が浸透しやすいです。薬指を使うと余計な力がはいらず、こすりすぎることがありません」(永峰さん)



唇にも化粧水を忘れずに
唇は皮脂膜がないため、とくに水分が蒸発しやすい部分。肌同様、たっぷり化粧水を。



唇のダメージを集中ケア

スーパージェルに配合。集中ケアにも、唇の乾燥防止にもリップブローアメント。1260円/ファンケル

植物性リップクリーム
オリーブバージンオイルが主成分。アロエエキスなども、DHC薬用リップクリーム。735円/DHC

5 化粧水は生え際まで



「夜のケアでは髪の生え際まで化粧水やクリームを塗りましょう。とくに、こめかみから耳にかけての場所は忘れがち。生え際のケアをおざなりにすると、その部分から乾燥してたるみやしわに。顔全体に影響して頬など中心部分のケアもムダになってしまいます」(寺山さん)



豊かにうるおう薬用化粧水
トニー エステティック ローションII 1万500円/カネボウ化粧品(トニー)



超しっとりタイプも
乾燥で硬くなった肌にハリを与える。アクアレーベル リフト保湿液 1680円(税別)/資生堂



大豆エキスでもちもち肌に
大豆エキス配合。リヴォーン ラヌゴ スキンケア ローション 3675円/ガブラス・ジャパン

8 肌をうるおす白い食材

「漢方では、経絡を通じて肺と皮膚は直結しているため、肺をうるおすことによって体の中がうるおい、皮膚の乾燥を防ぐといわれています。肺をうるおす作用があるのは白ごま、白きくらげ、豆腐、大根など“白い食材”。おすすめメニューは豆乳鍋。白い豆乳にくわえ、豆腐や白ごまもたっぷり摂れるため乾燥予防に最適です」(杏仁さん)



6 コットンと手のW遣いでさらなる浸透を

「コットンに化粧水をたっぷり含ませ、押さえるようにパッティングして成分を浸透させます。さらに、手に化粧水をとって両手をこすりあわせ、手のひら全体で再度肌をブッシュ。肌が手に吸いついてきたら、成分が浸透した合図です」(片桐さん)



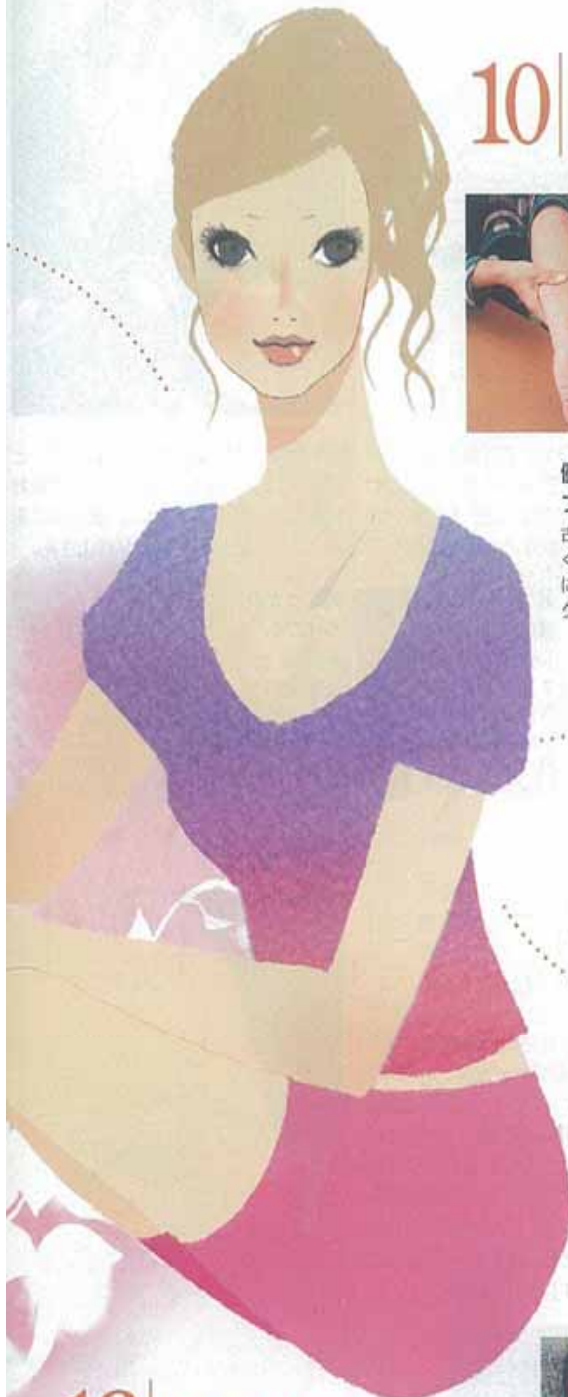
くすみ気になるときは、化粧水を含ませたコットンでやさしく拭き取ってから、きれいな面でパッティング。手で重ねづけを。





しっとりなめらかボディーを実現!

肌がかゆくて無意識に掻きむしり、さらにカサカサが悪化…。
そんな乾燥肌の悪循環を、日々のケアでSTOP!



10 自分の体に 多く触れる



「日頃から自分の肌を触って「いい状態」を覚えておけば、乾燥したときに早めのケアが可能。また、親指で少し強く押さえながらクリームを塗るとツボ刺激にも」(寺山さん)

優れた保湿機能
プラス美白ケア

古い角層や乾燥などで、くすみやすいボディーに。ホワイトボディミルク1260円/ファンケル



9 化粧水は首の 後ろまでキッチリ

「化粧水は首やデコルテまで塗らないと、将来的に首と顔の色に差ができてしまいます。首の後ろも放っておくと乾燥が進み、首のしわにつながります」(永峰さん)



11 クレンジング剤はひじや ひざ、かかとのケアもOK



「クレンジング剤はひじやひざ、かかとなどのケアにも適しています。触ったときにゴワゴワしていたら、入浴前に手のひらにクレンジング剤をつけてクルクルとマッサージを。余分な角質を除去でき、クリームなどの浸透も高めます」(片桐さん)

13 食材は皮ごと

「野菜は基本的に皮も全部食べます。皮にも栄養が含まれているので、丸ごと食べて食材の全パワーを吸収して」(杏仁さん)。キッチンには野菜を洗う専用のタワシを常備しているそう。



12 ヨモギ蒸しは 乾燥にも◎

「乾燥ヨモギなど10種類以上の漢方を焚き、その蒸気を体内に吸収させるヨモギ蒸しは内側からしっとりさせる効果も」(杏仁さん)。写真は杏仁さんが毎月通うエステ、「伯爵夫人」☎03-3972-8949

