

朝で変わる  
7つのメニュー

5

# 洗いすぎない、化粧水を丁寧に、が鉄則! 朝のスキンケア **基本** と **1分**

## 状況別 朝の1分プラスケア

**プラス** 慌たしい朝、メイクの時間が確保しても、スキンケアはさっさとという人が多いのでは? 一日の始まりこそ、ほんのひと手間かけてほ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、簡単スキンケアをご紹介します!

04

### ほうれい線



**ほうれい線に  
眼角に化粧水を  
のせていく**

化粧水も、ほうれい線の内角から顔にかけて塗っていきませう。ほうれい線に伸ばすように、眼角にかけていくのがポイント。方々入れている化粧品への負担をなるべく、優しく伸ばしていく。指に負担が掛らないように、指の腹で軽く押さえて水分を押し込むようにする

05

### 生理前ニキビ



**リラックスして  
ゆったりと  
スキンケア**

ホルモンバランスが乱れる生理前は、気持ちも落ち着かず。この時期はスキンケアもケアをプラスするよりも、いつも通りのケアを優先し、何より大切な心、心のケアを。好きな音楽やアロマを上手に活用し、リラックスしてスキンケアを行おう

03

### 目元のシワ、たるみ



1

**こめかみを  
上に引き上げる**

クリームの他に、両手の人差し指と中指を使って、こめかみを少し上に引き上げる。目の奥に指が当たらないように、指の腹を広く使って、こめかみ全体を持ち上げるようにして、一度動かしてこめかみを、その場で固定。同時に目の周囲に霜を塗り、同じように目元も引き上げ

2

**おでこに手を  
当てる、目を開く**

クリームの他に、両手をこめかみのように目の奥に当て、目をあけてこの状態を10秒程度維持し、十分に目を閉じた後、そのまますこすように目元を、両手を上下左右へ動かす。目の奥の指が滑るようになる。シワ、たるみも同時に改善されるので、両方の目の奥を動かす

01

### 毛穴の開き・乾燥



**どちらの指も、  
保温が命!  
コットンパックをする**

化粧水をしたのち、温めたコットンパックを顔に、両手に保温させておく。目元から鼻まで、両手で保温し、毛穴が開きやすくなる。1分程度パックしたあと、手のひらで優しくコットンパックを剥がして、パックパックをしっかりと閉じ込める

02

### 唇のがさがさ



**リップパックで  
油分をしっかり  
閉じ込める**

唇が乾燥しても、まず水分を補給。唇と両頬のように包帯のコットンパックをし、十分に閉じた後、リップクリームやオイルを塗り、その上から小さくカットしたパックを両唇に重ねる。パックの油分を唇に閉じ込め、1分程度パックを剥がして、両唇をしっかりと閉じ込める。リップはしっかりと閉じておく(閉じ)

ダブルローションとクリームがコップ  
**これが朝の「スキンケアの基本」!**

01

### 洗顔



**Tゾーンにだけ  
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つけていく。そのまますらすらすにくくればよし。顔をすすいでいきます。顔や首は、洗い流すときも洗顔料を触れさせる程度でよし。すすびはしっかりと水洗い。顔を拭くときは、タオルは清潔なものを使い、なるべく優しく拭く

02

### コットン化粧水



**化粧水は  
けちらずたっぷり**

化粧水を顔全体に均等に塗るためコットンを使い、優しく拭き取るように顔全体に水分を運ぶ。最初はコットンを巻くだけでよし。徐々にたっぷり塗る。最後にTゾーンへ。指先や指先にも塗り分ける。重ね塗りも、化粧水が乾いたら手で拭いて、乾燥しないようにする。コットンパックで閉じ込める

03

### 手のひら化粧水



**保温できたかどうが確か  
チェックしながら**

両手を手を握り、顔の前につけていく。手のひらで顔を温め、両頬に優しく、優しく拭き取るようにして、顔に水分を運ぶ。徐々にたっぷり塗る。最後に指先でしっかりと塗り分ける。両手を手を握り、顔の前につけていく。手のひらで顔を温め、両頬に優しく、優しく拭き取るようにして、顔に水分を運ぶ。徐々にたっぷり塗る。最後に指先でしっかりと塗り分ける

04

### 乳液・クリーム



**朝もクリームは  
必ず使おう**

乳液は手に取り、顔全体に顔全体にポンポンとつけていく。手のひらで顔を温め、両頬に優しく、優しく拭き取るようにして、顔に水分を運ぶ。徐々にたっぷり塗る。最後に指先でしっかりと塗り分ける。朝もクリームは必ず使おう。両手を手を握り、顔の前につけていく。手のひらで顔を温め、両頬に優しく、優しく拭き取るようにして、顔に水分を運ぶ。徐々にたっぷり塗る。最後に指先でしっかりと塗り分ける

この人に関心した

**片桐衣理** 美容ライター

美容ライター、モデル、MC、講演家  
片桐衣理は、美容に関する豊富な知識と、独自の視点で美容業界の最新トレンドを伝える。美容雑誌、Webメディア、テレビ番組などで活躍中。著書『美容の教科書』は、多くの読者に愛読されている。美容の魅力を伝えるだけでなく、読者の悩みを解決するためのアドバイスも提供している。

片桐衣理 美容ライター

片桐衣理は、美容に関する豊富な知識と、独自の視点で美容業界の最新トレンドを伝える。美容雑誌、Webメディア、テレビ番組などで活躍中。著書『美容の教科書』は、多くの読者に愛読されている。美容の魅力を伝えるだけでなく、読者の悩みを解決するためのアドバイスも提供している。

朝のスキンケアは、一日の始まりに大切なひと手間。忙しい朝でも、ほんの1分プラスで、肌を清潔にし、保湿し、引き締める。この3ステップを繰り返すだけで、肌は自然とキレイになる。朝のスキンケアは、肌を清潔にし、保湿し、引き締める。この3ステップを繰り返すだけで、肌は自然とキレイになる。朝のスキンケアは、肌を清潔にし、保湿し、引き締める。この3ステップを繰り返すだけで、肌は自然とキレイになる。

朝のスキンケアは、一日の始まりに大切なひと手間。忙しい朝でも、ほんの1分プラスで、肌を清潔にし、保湿し、引き締める。この3ステップを繰り返すだけで、肌は自然とキレイになる。朝のスキンケアは、肌を清潔にし、保湿し、引き締める。この3ステップを繰り返すだけで、肌は自然とキレイになる。朝のスキンケアは、肌を清潔にし、保湿し、引き締める。この3ステップを繰り返すだけで、肌は自然とキレイになる。