

私たち、今年の夏は絶対にシミを作りません！

美白スキンケア お悩み相談室

取材・文／藤文こづえ 撮影／青柳理都子(モデル)、片岡 祥(小林さん、寺山さん分・P.P.U.)、
笠井 健(片桐さん分・P.P.U.) ヘア&メイク／結城澤和久(スリーブス)
スタイリング／田宮智美 モデル／島村まみ

saita読者の2大悩み“公園での日焼け”“シミ”に
美容エキスパートなママ3人がお答えします！

最近顔に
シミを見え
どうしよう…

顔のくすみや
シミは、ゆくり
お手入れする時間
がないんです！

子供の公園。
子供と長時間いると
日焼けして
しまいます!!

肌がついたら
朝より午が黒い
日焼けしていた!

デパート美白の
エキスパート
寺山いく子さん

時短美白の
エキスパート
小林ひろ美さん

美白メカニズムの
エキスパート
片桐衣理さん

「表理クリニック新参部」院長、内科、美容皮膚科医。一児の母。医師ならではの専門性に、自らの経験から生み出したテクをプラスして、的確なアドバイスをしてくれます。



昼間の公園。長時間いると日焼けしてしまいます

外出先の化粧の直し方

1

乳液を含ませたコットンをジップ付き袋に

コットンに乳液を含ませて、ジップ付きの袋に入れておきます。外出前に用意すれば、どこでも化粧直しができます。

2

くずれた部分を乳液コットンで優しくオフ

化粧がくずれた部分を乳液コットンで優しく取り除きます。乳液なので、オフも保湿が同時にできるのがポイント。

3

ハンカチでパフを隠してこっそりパタパタ

オフしたところに、UVカットのパフをのせます。パフをハンカチで隠して使えば、人目を気にせず化粧直しができます。



目

焼け止めはSPFが高くても汗や皮脂と混ざると化粧くずれしてしまいます。紫外線防止効果は半減。くずれた焼け止めは素肌で吸い出してしまうので、日焼けしてしまいます。本記事の3ステップおきき日焼け防止の塗り直し方が理想ですが、公園など外出先で子供と遊びながらでは大変。そこで使用するのがUVカット機能付きのお粉。くずれた部分は乳液を含ませたパフでオフし、その上からお粉、ハンカチで隠しながらハンカチを隠せば、簡単にまた元の様子を戻すことができます。



解決1

片桐衣理さん

まずは化粧くずれを防ぐことです!

UVカット機能付きのお粉

化粧くずれを防ぐためには、汗や皮脂と混ざらないようにすることが大切です。UVカット機能付きのお粉は、汗や皮脂と混ざらずに素肌を保護してくれます。また、お粉は化粧くずれを防ぐだけでなく、化粧の持ちをアップさせる効果もあります。



目

焼けをしっかりと防ぐには、日常的にSPF50以上のUVカット機能の高い日焼け止めを塗ることは、肌への負担が少なく、しかもお肌をしっかりと保護してくれます。SPF20~30程度の機能がある下地やファンデーション、ミューユのように重ねます。3層にUVカット機能付きのものを重ねることで、十分に紫外線ダメージを防ぐことができます。化粧品だけに頼らず、物理的に紫外線をシャットアウトすることも大切です。



解決2

片桐衣理さん

UVカット剤のミルフィーユ塗りで完全ブロック

SPF20~30の日焼け止め



UVカット機能のあるファンデーションを塗ります。強くこすると日焼け止めがはげてしまうので、パタパタと押しつけるように。

お粉で仕上げて紫外線ブロック力と化粧の持ちをアップ

UVカット機能付きのお粉で仕上げ、ブラシやパフと併用してしっかりと塗ります。お粉は化粧の持ちをアップさせる効果があります。

1

日焼け止めは顔の中央から外側に向かってムラなく

日焼け止めを手に取り、顔の中央から外側に向かって塗ります。首の後ろも意外と日焼けしやすいので忘れずに!



2

ファンデはこすらず、軽く押さえてフィット感上げる!

UVカット機能のあるファンデーションを塗ります。強くこすると日焼け止めがはげてしまうので、パタパタと押しつけるように。



3

お粉で仕上げて紫外線ブロック力と化粧の持ちをアップ

UVカット機能付きのお粉で仕上げ、ブラシやパフと併用してしっかりと塗ります。お粉は化粧の持ちをアップさせる効果があります。



肌の赤みが おさまったら…

肌が赤いときの 水分補給

1

顔全体を
美白化粧水で
コットンパック

2〜3枚のコットンに美白化粧水をしみ込ませて、それぞれ2枚に割ります。これを顔全体に張りつけて、コットンパックします。



2

ラップフィルムの
密閉効果で
化粧水の浸透アップ

コットンを張りつけた部分を覆うように、ラップフィルムを重ねます。鼻の下を境に上下2枚に分けてつくと、呼吸がラク。

3

蒸しタオルで
毛穴を開かせれば
もっと奥まで届く!

ラップの上から蒸しタオルを軽く押し当てて、顔全体を3分温めます。温熱効果で毛穴が開き、化粧水の浸透が5%に高まります。



1

保湿化粧水をひたした
コットンを
冷蔵庫で冷やす

保湿化粧水をコットンにたっぷりしみ込ませます。3〜4枚をジップ付きの袋に入れて、10分以下、冷蔵庫で冷やしておいて。



2

パッティングして、
肌にたっぷり
うるおいを入れ込む

コットンパックを手に取り、顔全体をパッティング。日焼け後の肌はデリケートなので、強くたたかず、軽く押さえるようにして。

3

赤みがある部分は
コットンパックで
うるおい増量

パッティング後、残りのコットンを赤くなっている部分に張りつけて5分おきます。時間が長いとさらに肌が乾燥するので注意。



解決3 片桐衣理さん

**「肌が赤くなっていたら、
冷やして水分補給」**

目

換気は、軽度のヤケドと同じ。肌は赤くはうつるけど、熱水分を奪われないので、まずはしっかりと冷やして水分補給をしましょう。冷蔵庫で冷やした化粧水でパッティングすると、クーリングも保湿も同時にできます。肌が赤らんでしまった、ピチピチなどの美白期が近づいている化粧水も、ベタベタパックをこれで、紫外線によって活性化したメラニン(シミのもと)の生成を食い止めます。日焼けしてから時間を空けてしまっても、スキンケアは多く作られてしまうので、早めのケアが有効。日焼けした翌日の夜は、顔洗いを控えて



パット W9240 / ルーニー

《美白化粧水》



《水分補給重視の化粧水》



美白column

**アミノ酸ドリンクも
美白におすすめ**

「肌を作っているのは、コラーゲンなどのアミノ酸! だからアミノ酸を積極的にとると、紫外線でダメージを受けた肌の修復が早まります。吸収率の高いドリンクタイプが◎」



①アミノ酸ドリンク「アミノ酸」は、コラーゲンなどのアミノ酸を豊富に含み、肌の修復に効果的です。②アミノ酸ドリンク「アミノ酸」は、コラーゲンなどのアミノ酸を豊富に含み、肌の修復に効果的です。③アミノ酸ドリンク「アミノ酸」は、コラーゲンなどのアミノ酸を豊富に含み、肌の修復に効果的です。

③片桐さんがプロデュース、ヒアルロン酸と酵母エキスのW効果で保湿。イースペシャル モイスチャーローション SD 200ml ¥8400 / 美人製造研究所