

**1.洗顔**  
洗顔で顔を洗って

洗顔は肌を清潔に保つために必要です。洗顔料の選び方や洗顔の仕方によって、肌の状態は大きく変わります。

**2.化粧水**

化粧水は肌の水分を補給し、保湿効果があります。肌の乾燥を防ぐために、化粧水をしっかりとつけることが大切です。



**3.乳液とオイルをミルフィーユ重ね**

乳液とオイルを重ねると、肌の水分をしっかりと閉じ込めることができます。肌の乾燥を防ぐために、乳液とオイルをしっかりとつけることが大切です。

**中嶋マコさんの潤いレシピ**



**オイルこそ万能の保湿アイテムなんです**

中嶋マコさん  
美容やファッションを追求するマコさん  
も多岐にわたる「潤い」  
「オイル」が保湿。

「肌に加える水分と油分のバランスを体調・季節に応じてこまめに変えています。そこでおすすめのケアが、オイルと化粧水をミルフィーユ状に重ねること。保湿力を簡単に調整できる方法です」

肌の乾燥を防ぐためには、肌の水分と油分のバランスを調整することが大切です。肌の乾燥を防ぐためには、肌の水分と油分のバランスを調整することが大切です。

**肌の潤いオイル**



**保湿オイル**

保湿効果が高いオイルは、肌の乾燥を防ぐのに効果的です。肌の乾燥を防ぐためには、肌の水分と油分のバランスを調整することが大切です。

**4.クリーム**

クリームは肌の水分をしっかりと閉じ込めることができます。肌の乾燥を防ぐために、クリームをしっかりとつけることが大切です。

**5.角質ケア**

角質ケアは肌の乾燥を防ぐのに効果的です。肌の乾燥を防ぐためには、肌の水分と油分のバランスを調整することが大切です。



**丸山あかりさんの潤いレシピ**



**乳液を丁寧に重ねてふっくら肌をつくります**

丸山あかりさん  
美容やファッションを追求するあかりさん  
も多岐にわたる「潤い」  
「乳液」が保湿。

「肌の乾燥を防ぐためには、肌の水分と油分のバランスを調整することが大切です。乳液を丁寧に重ねると、肌の水分をしっかりと閉じ込めることができます。」

**6.乳液**

乳液は肌の水分をしっかりと閉じ込めることができます。肌の乾燥を防ぐために、乳液をしっかりとつけることが大切です。



**7.化粧水**

化粧水は肌の水分を補給し、保湿効果があります。肌の乾燥を防ぐために、化粧水をしっかりとつけることが大切です。

**8.乳液**

乳液は肌の水分をしっかりと閉じ込めることができます。肌の乾燥を防ぐために、乳液をしっかりとつけることが大切です。

**9.クリーム**

クリームは肌の水分をしっかりと閉じ込めることができます。肌の乾燥を防ぐために、クリームをしっかりとつけることが大切です。

**肌の潤い保湿**



肌の潤い保湿には、肌の水分と油分のバランスを調整することが大切です。肌の乾燥を防ぐためには、肌の水分と油分のバランスを調整することが大切です。

