



「シミ」の専門家として  
メディア出演も多数  
**村東聖恵**コーチ

「シミ」の専門家として  
メディア出演も多数  
村東聖恵コーチ



「くすみ」の専門家として  
メディア出演も多数  
**高橋千穂**コーチ

「くすみ」の専門家として  
メディア出演も多数  
高橋千穂コーチ



チームドクターとして  
メディア出演も多数  
**片桐衣理**ドクター

「皮膚科クリニック 東京店」院長。専  
門家の知識と最新の美容医療アプ  
リケーションを駆使して、美しく健  
やかなエイジングケアをサポート。ス  
キンケア業界にも力を入れている。

完全実況中継！ カラダを張ってお試し！ これが美白コスメのすごさだ！！

# 30日間美白マラソン

美白コスメで肌は本当に白くなる？ シミは薄くなる？ くすみとサビナラできる？ そんな疑問に答えるため、シミとくすみに悩む2人の読者が新作を中心とする美白コスメで、ガチンコ美白ケア体験。30日間におよぶ体当たりのレースの裡には、感動の肌変化が！  
photographs: Mami Ishizawa Illustrations: Hama House design: mashroom design text: Yoko Karike composition: Ayako Serikawa

**シミ選手**

「シミ」の専門家として  
メディア出演も多数  
村東聖恵コーチ



**くすみ選手**

「くすみ」の専門家として  
メディア出演も多数  
高橋千穂コーチ



本気勝負による！  
30日間の美白マラソン

START

シミ選手が使ったのはこちら！

くすみ選手が使ったのはこちら！

<p>① 洗顔料</p> <p>② 化粧水</p> <p>③ 乳液</p> <p>④ 美容液</p> <p>⑤ 日焼け止め</p> <p>⑥ 保湿クリーム</p> <p>⑦ 美白クリーム</p> <p>⑧ 美白精华液</p> <p>⑨ 美白化粧水</p> <p>⑩ 美白乳液</p> <p>⑪ 美白美容液</p> <p>⑫ 美白クリーム</p> <p>⑬ 美白化粧水</p> <p>⑭ 美白乳液</p> <p>⑮ 美白美容液</p> <p>⑯ 美白クリーム</p> <p>⑰ 美白化粧水</p> <p>⑱ 美白乳液</p> <p>⑲ 美白美容液</p> <p>⑳ 美白クリーム</p>	<p>① 洗顔料</p> <p>② 化粧水</p> <p>③ 乳液</p> <p>④ 美容液</p> <p>⑤ 日焼け止め</p> <p>⑥ 保湿クリーム</p> <p>⑦ 美白クリーム</p> <p>⑧ 美白精华液</p> <p>⑨ 美白化粧水</p> <p>⑩ 美白乳液</p> <p>⑪ 美白美容液</p> <p>⑫ 美白クリーム</p> <p>⑬ 美白化粧水</p> <p>⑭ 美白乳液</p> <p>⑮ 美白美容液</p> <p>⑯ 美白クリーム</p> <p>⑰ 美白化粧水</p> <p>⑱ 美白乳液</p> <p>⑲ 美白美容液</p> <p>⑳ 美白クリーム</p>
--	--

同じアイテムでコツコツ地道に走り続けよ!

# シミ選手START!

最近の美白コスメの進化は著しく、シミさえも退治できるという嬉しい噂が……。その実力を確かめるべく、長年シミに悩む読者ランナーが美白マラソンに参戦。美容のプロ、永富監督が厳選した美白コスメで、シミとの決別はなるか?

## 01 ウォーミングアップ

### コスメで美白はかなうもの?

シミやくすみを消すことも可能です

「美白コスメには、化粧品会社が研究を重ねた美白に有効な成分が入っています。シミの種類によって例外はありますが、美白コスメを使ったケアで、シミやくすみが薄くなり、最終的に消えることもあるでしょう。けれど、短期間では難しいので、継続して使うことが大切」



片桐ドクター

## 02 ウォーミングアップ

### どうしてシミができてしまうの?

メラニン色素が肌の中に停滞するとシミの原因に

「紫外線や物理的な刺激を受けると、肌深部からSOS信号を受けたメラノサイト（メラニンをつくり出す細胞）がメラニン色素を増やし、肌細胞に送り込んで肌を守ります。そこに、ストレスやホルモンバランスの乱れ、加齢などによって、ターンオーバーが遅くなると、メラニン排出がうまくいかず、シミの原因になります。強烈的な刺激を受けすぎると、メラニン色素の産生が止まらなくなり、シミがどんどん増える「シミ体質」になることがあるので、注意を！」



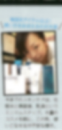
片桐ドクター



片桐ドクター

## 美白マラソン 完全実況中継 START!

「シミやくすみを消すことも可能です」



## 03 シミ撲滅レシビ

「シミやくすみを消すことも可能です」



### クレンジング&洗顔

「シミやくすみを消すことも可能です」



### 乳液&化粧水&美容液

「シミやくすみを消すことも可能です」

### スゴッブ美容液

「シミやくすみを消すことも可能です」

### クリーム&目元乳液

「シミやくすみを消すことも可能です」

### UV下地

「シミやくすみを消すことも可能です」

05 美白ケア

## 美白コスメのパワーを最大限に引き出すための基本マッサージ

### 美白効果で驚きのアップ

「美白には、美容液やクリームだけでなく、洗顔や化粧水にも美白成分が配合されている商品。これだけで効果アップ。さらに、美容ケアをする時も美白成分が浸透しやすいように、マッサージが効果的です。メイクアップが済んだら、肌のケアを必ずする。つまりスキンケアは美容の基本です。」

### ① ツンツンの毛穴を優しく閉じよう



洗顔後、毛穴が開いた状態。このままでは、美白成分が浸透しにくい。優しくマッサージすることで、毛穴が閉じ、美白成分が浸透しやすくなります。

### ② 顔のこわばった筋肉ほぐす



顔のこわばった筋肉をほぐすことで、肌の弾力性がアップ。また、血行が促進され、美白成分が浸透しやすくなります。

06 シミケア

## スペシャルケアで猛ダッシュ!

### 顔全体からシミを落とす

「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」

### シミの種類



### シミの原因



「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」



「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」



「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」



「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」



「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」



「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」



「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」

### シミを早く排出する

「シミは肌の老化現象の一つとして、年齢とともに増えていく。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。そのためには、肌のターンオーバーを促進させるためのケアが必要です。シミを早く排出するためには、肌のターンオーバーを促進させることが大切です。」

### 06 メディカルチェック

## コスメを大量に塗ると美白効果は上がる?

「肌の吸収力には限界があるので、大量に塗るよりも、回数に分けて塗るほうが美白成分を肌にしっかり定着させることができます。私が必ず重ね塗りは美容液を2回塗ります。洗顔時やスキンケアのときに手の甲部をしっかりと受ける部分であり、ホルモンの影響を受けやすいため、シミがでやすい場所と言われています。スキンケアのために、顔だけでなく美容液やクリームを重ねて塗る「えこひきケア」をして、シミを予防しています。」



「えこひきケア」がおすすめです!

### 06 シミケア

## シミを早く排出するためのほぐし技



### ① 顔の中心のツンツンをほぐす



「顔の中心のツンツンをほぐすことで、肌の弾力性がアップ。また、血行が促進され、美白成分が浸透しやすくなります。」

### ② 頬をしっかりとほぐす



「頬をしっかりとほぐすことで、肌の弾力性がアップ。また、血行が促進され、美白成分が浸透しやすくなります。」

### ③ 頬骨のラインに沿ってほぐす



「頬骨のラインに沿ってほぐすことで、肌の弾力性がアップ。また、血行が促進され、美白成分が浸透しやすくなります。」



まずは、保湿。徐々に美白ストライド走法にスイッチ!

# くすみ選手START!

「悪仕度が蓄積している」と言われるほど強烈なくすみを一掃するために、水富監督が組んだ美白コスメプログラムは、1週間ごとのステップアップケア。眠くても、疲れていても、美白ケアに大邁進したレース中継もお見逃しなく。

## Q1 ウォーミングアップ

### なぜ顔色がくすむの?

水分の少ない古い角質が肌の表面にたまった状態

「最大の理由は、血行不良や紫外線などの影響によるターンオーバーの遅れ。その結果、透明感のない古い角質が肌の表面を覆ったような状態になり、肌が見え失ってしまうのです。ほかにも、タンパク質や脂質が蓄積して肌色が黄緑くにごる現象も、くすみの要因に。」

## Q2 ウォーミングアップ

### くすみを改善するためにできることは?

不要な角質は、しっかり除去して

「まずは、ピーリングコスメなどを使い、肌のためにまれた古い角質を取り除いて。そして、入浴や軽い運動を取り入れるのも手。血色がよくなるうえ、くすみのもとになるメラニンが排出されやすくなりますよ。」

## 18日マラソン 完全実況中継

### START!



## くすみ撲滅レシピ



### クレンジング＆洗顔

クレンジングは、メイクを落とすだけでなく、毛穴の汚れや古い角質を落とす効果があります。洗顔は、顔を清潔に保つために欠かせません。クレンジングと洗顔は、くすみを改善するための第一歩です。



### 乳液＆水スプレー

乳液と水スプレーは、肌の保湿と水分補給に効果的です。乳液は肌のバリア機能を高め、水スプレーは肌の水分を蒸発させずに保ちます。



### 化粧水

化粧水は、肌の水分を補給し、保湿効果があります。化粧水は肌の水分を蒸発させずに保ち、肌のバリア機能を高めます。



### 美容液＆クリーム

美容液とクリームは、肌の保湿と美白に効果的です。美容液は肌の水分を補給し、クリームは肌のバリア機能を高めます。



### UV下地

UV下地は、肌の保湿と美白に効果的です。UV下地は肌の水分を補給し、紫外線から肌を守ります。

## くすみを晴らすための流し技



くすみの原因からくすみを撃退

目の下には、目もとくすみの原因として、目の周りの皮膚が薄くなることで、くすみが目立つ。また、目の周りの皮膚は、乾燥しやすいので、乾燥によるくすみの原因も多いため、保湿が大切。また、目の下のくすみの原因は、目の周りの皮膚が薄くなることで、くすみが目立つ。また、目の周りの皮膚は、乾燥しやすいので、乾燥によるくすみの原因も多いため、保湿が大切。

① 頬骨の下を  
テラテラ

頬骨の下をテラテラすると、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、頬骨の下は、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、頬骨の下は、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。

② 目の横と鼻の周りを  
スリスリ

目の横と鼻の周りをスリスリすると、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、目の横と鼻の周りは、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、目の横と鼻の周りは、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。

③ おでこ、鼻、  
あごから流す

おでこ、鼻、あごから流すと、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、おでこ、鼻、あごからは、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、おでこ、鼻、あごからは、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。

どれくらいで  
美白効果がわかる?

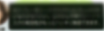
最低でも1ヵ月は経過観察が必要

「最低でもターンオーバーで肌が生まれ変わるワンクール (約1ヵ月) は、経過を観察して。すでにシミやくすみが出ている人は、ターンオーバーが遅れていることが多く、結果が出にくいので、もう少し長く見守ることをオススメします。ちなみに、美白コスメでかなう白さは、持て生まれた肌色まで、その目安になるのは、紫外線や摩擦の影響を受けにくいヒップの上のほうの肌。その肌色に近づいていれば、美白できてきている証拠です。」



月間トータル

30マックス!



主に個人輸入の品に注意



① 頬骨の下を  
テラテラ

頬骨の下をテラテラすると、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、頬骨の下は、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、頬骨の下は、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。



② 目の横と鼻の周りを  
スリスリ



③ おでこ、鼻、  
あごから流す



④ ヒップの上のほうの肌を  
観察する



⑤ ヒップの上のほうの肌を  
観察する

1ヵ月

2ヵ月

3ヵ月

4ヵ月

5ヵ月

6ヵ月

7ヵ月

8ヵ月

9ヵ月

10ヵ月

11ヵ月

12ヵ月

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫



マスク

マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。

## くすみ撲滅レシピ

乾燥を防ぐスキンケアレシピ

1. クレンジング剤を丁寧に落とす  
2. トナーをしっかりとつける  
3. 化粧水をたっぷりとつける  
4. エッセンスや美容液をしっかりとつける  
5. マスクをしっかりとつける

CHANGE!



PLUS!



マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。

## くすみ撲滅レシピ

クレンジング剤、洗顔料のケアが重要

1. クレンジング剤を丁寧に落とす  
2. トナーをしっかりとつける  
3. 化粧水をたっぷりとつける  
4. エッセンスや美容液をしっかりとつける  
5. マスクをしっかりとつける

CHANGE!



マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。また、マスクを着用することで、くすみの原因となる乾燥を防ぐことができます。

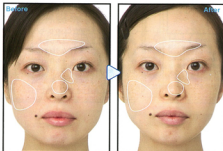


晴れて美白マラソン完走!

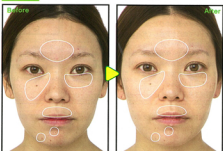
# 結果発表

30日間、全力で走り続けたシミ選手とくすみ選手。ゴールした両選手の顔には、あきらかな変化が! 2人を苦しめてきたシミとくすみは影を潜め、美白コスメの圧倒的勝利でレースは幕を閉じました。

**シミ** 確実にシミの面積が小さくなった!



**くすみ** 印象まで変える透明感をゲット!



片側ドクターのメディカルチェック

### シミ撲滅へ大きく前進! 金メダルを授与!

マークを付けた部分(上の写真を参照)に注ぎ込んでいくと、赤みや小さな赤黒色のシミの数が、あきらかに減っています。さらに、大きな茶褐色のシミも面積が小さくなりました。シミ選手はずっと肌が乾燥していたので、皮膚バリアが壊れたはず。そんな状況の中、1ヵ月でここまでシミを改善できたという結果は、美白コスメに効果があるという事が証明されたのでしょう。シミ選手のように過去と比較して効果が見られる場合は、美白コスメが肌に合っているという証拠。続ければ、さらに、シミやくすみもよくなっていくことが予想できます。



片側ドクター

シミが消えるまでは解得してなかったのに大感動! レース続行します



片側ドクターのメディカルチェック

### 赤ら感が消え、ハッピーオーラ全開

くすみ選手は、スランションが明るくならないわけではなく、肌がキョット引れ続けるエイジング効果によって、皮膚が干渉しや“乾燥”による赤ら感の改善しています。さらに、バリアが回復したことでツヤが戻り、光を反射するようになるから、輝きになりました。注目すべきは、赤らしい頬が少しづつ白くもみもみしているという点。驚くべきは、上唇も明るく、少くもらした頬が少しづつ、頬が少しづつ明るく“雪割”が広がっています。美白、この美白フォーム感を出すのは、実際のレベルの期待でもおもしろいこと。くすみ選手と同様に、お肌も元々というレベル内容は、100%以上の改善です!



片側ドクター

もうグレー色の肌には戻りたくない! ストップで走り続けよう!



## マスクで 一発逆転はかなう?



## おの手この手で 目元のクマは消える?

