

# テクをマスターしよう!!

毎日、お手入れしてるのに、肌の調子がイマイチってこない？ それは正しいケアができていないから！ もう1回、肌に必要なテクを勉強しましょ！

## STEP 洗う *Cleansing & Wash*

クレンジングや洗顔は、肌を大きく負担をかけるプロセス。それぞれのアイテムをたっぷり使い、肌をいたわりながら洗うことを心がけて。

### やりがちNG

- ゴシゴシこする** 肌表面の角層が傷つき、肌あれも原因だぞ！
- 使用量をケチる** クレンジングや洗顔料の量は少ないと、摩擦の原因に。
- 熱湯や冷水ですすぐ** 熱すぎると乾燥を促し、冷たすぎると血行が滞るらしい。

### 負担のかかるクレンジングはやさしく洗う

メイクを落とすためのクレンジングは、肌コンディショニングに合わせて、使うアイテムを選んで。

クレンジングの選び方と使い方に関する情報が盛り込まれた図解。製品のイメージと、肌の状態に応じた使い方のアドバイスが提供されている。

エー・エス・ピー・エス クレンジング 220ml 7,900円(税別) 美人製造研究所 高保湿成分配合

### 洗顔は洗いはじめから終わりでまで一定の温度の湯で

洗顔の正しい手順と温度に関する情報が盛り込まれた図解。洗顔料の種類と、洗顔時の注意点について詳しく説明されている。

# ススメ



写真：肌水産科 ヘアメイク/ pika o chan (Three Peak) スタイリング/ 柳谷まゆ子 モデル：高木美穂、高田穂希 (FVラボ) イラスト/ 大坪幸子 編集・文・装幀/ ● 株式会社アスタロッド

