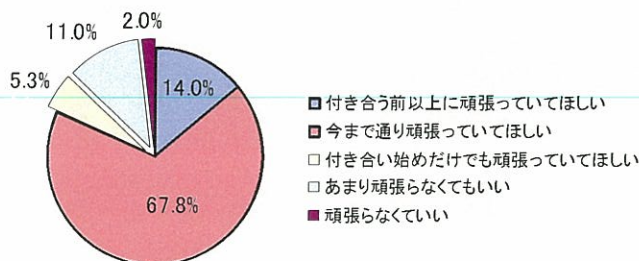


4. 彼氏持ち女子に学べ！肌みがきでオンナを磨く？

①彼氏の高い期待に応えようとする女子は約9割

男子に、彼女にはボディケアをどのくらい頑張してほしいのか質問したところ、「付き合う前以上に頑張っていてほしい」「今まで通り頑張っていてほしい」という男子が81.8%に達しました(図9.参照)。「いつ見てもキレイでいてほしい」など、カラダの肌に対する男子の期待度は高いようです(表3.参照)。では、普段は「カラダの肌」についてサボりがちな女子も、彼氏ができると意識は変化するのでしょうか？調査の結果、彼氏ができると「彼氏ができる前以上に頑張る」女子が40.6%と、意識の大変革が起こるようです(図10.参照)。「今まで通り頑張る」女子も47.8%と、全部で9割近い女子が頑張ることになります。理由は、「いつ見られても」「いつ触れられても」といった意識する意見、「オンナを磨く」といった、高い女子力を認識している意見が多く挙がりました(表4.参照)。

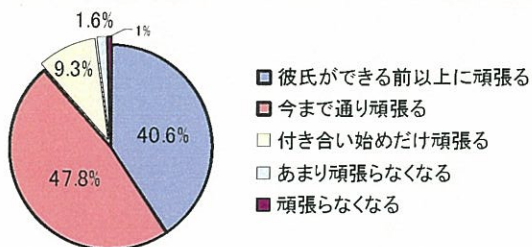
【図9.男子の彼女のボディケアへの期待(SA)】



【表3.男子が彼女にボディケアを期待する理由(MA)】

第1位	いつ見てもキレイでいてほしいから	60.4%
第2位	女を磨いてほしいから	52.6%
第3位	ずっと好きでいたいから	44.1%
第4位	いつ触ってもキレイでいてほしいから	42.0%
第5位	褒めてあげたいから	40.0%

【図10.女子に彼氏ができてからのボディケア意識(SA)】



【表4.女子が彼氏ができてからボディケアを頑張る理由(MA)】

第1位	いつ見られてもいのように	71.5%
第2位	いつ触れられてもいのように	67.2%
第3位	オンナを磨きたいから	63.8%
第4位	女性として当然だと思うから	62.8%
第5位	だらしのない女だと思われたくないから	56.4%

Column2. 「カラダの肌」の悩み解決！教えて先生

●よく女子が気になる「カラダの肌」の悩みとは？

【カラダの肌で、気になる悩みTOP10】

※対象：20~30代女子300人、花王調べ

- ムダ毛
- ひじ・ひざ・かかとの角質
- ムダ毛処理後の黒ずみ
- カラダの肌が乾燥しやすい
- 血行・代謝が悪い
- セルライト
- カラダの毛穴汚れやプツプツ
- 脚のむくみ
- 背中ニキビや吹き出物
- カラダの毛穴の開き

20~30代女子は、「カラダの肌」について具体的にどのような悩みを抱えているのでしょうか？花王が実施したアンケート調査では、第1位のムダ毛以下、角質や黒ずみ、乾燥、毛穴汚れなど、女子が気にする様々な「カラダの肌」の悩みの種が明らかになっています。



衣理クリニック表参道
院長 片桐衣理 先生

【美容内科・美容皮膚科】
日本内科学会、日本美容外科学会
日本抗加齢医学会幹事

美容のプロからの信頼も厚く業界にはファン多数！
【美容皮膚科・アンチエイジングクリニック】
http://www.eri-clinic.com/
【片桐衣理オフィシャルブログ】
http://ameblo.jp/eri-katagiri/

● 専門家・片桐衣理先生に、カラダの肌に悩む女子へのアドバイスを聞いてみました！

わたしたちの肌は全身一枚皮でつながっています。つまり顔もカラダも同じです。しかしカラダの肌をきちんとケアできている人は少ないのが現状。皆さんのカラダの肌で気になる悩みの多くは、角質や黒ずみ、吹き出物など、余分なものを落とさないことが原因です。皮膚は日々外からの刺激を受けているので、毎日きちんと磨くことがポイントです。そこで、片桐流 毎日楽しく続けられる「肌みがき」術をお教えます。

【片桐衣理流 カラダの「肌みがき」5つの法則】

1. 「シャワー」より「お風呂」

夏の暑い時期でもシャワーよりなるべく入浴を。血流をUPさせることで、肌に新陳代謝がよくなります。手・足浴だけでもOK。

2. 「こすって落とす」ではなく「泡で落とす」

ゴシゴシ洗いは摩擦によって肌を傷つけてしまいます。たっぷりのきめ細かい泡でやさしく洗い流すことで十分汚れを落とすことができます。

3. 角質は「温めてマッサージ」

角質はお風呂やサランラップを巻き、温めて柔らかくします。サランラップなどを巻くのもいいですね。強くこすらず、柔らかい粒のスクラブで音楽などを聞きながら優雅な気分を、マッサージがおすすめ。

4. お風呂上がりは「5分以内に保湿」

洗った後の肌はバリア機能が落ちていて水分が逃げやすい状態。すぐにたっぷり保湿を忘れずに。

5. 「紫外線」と「汗」からブロック

肌の老化につながる「紫外線」、塩分が雑菌の原因となる「汗」は、肌にとっては大敵です。特に夏は注意が必要。

日常生活レベルでのUVカットを避ける際はSPF20〜30でPA++〜PA+++を目安に、汗はこまめにシャワーか、拭き取りで常に清潔な肌をキープを