

# 母として洗う日 女として洗う日

美肌を育む

クレンジング&洗顔術

自分磨きのために使える時間なんて、一日のうちほんのわずか。  
それでも、女としてちゃんとキレイでいたい、いる必要がある……。  
だからこそ、働く母の美容には、知恵や工夫が必要だ。その日に使える  
時間に合わせて、お手入れを変える。まずは、クレンジングと洗顔から！

撮影 / 神戸健太郎(人物)、池田 保(静物) スタイル / 伊井田礼子(人物)  
ヘアメイク / 大木堂 (age) モデル / 和音、望月太陽 取材・文 / 大塚真里

## 忙しいでも美肌を保つ秘訣は 正しく汚れを落とすこと

肌の保湿は、汚れを落とすところから始まります。大人になると、肌の水分保持力=保湿の「貯蓄」は徐々に低下。そして、その貯蓄を最も消費してしまうのが、クレンジング&洗顔なのです。仕事に子育てにと慌ただしい日々の中でスキンケアに費やす労力が限られてくると、与えることばかり考え、つい洗うことをおろそかにしてしまう人も多いのでは。でも、正しい汚れ落としには、高機能な美容液やクリームにも勝る美肌効果があります。



衣理クリニック表参道 院長  
片桐衣理先生  
美容皮膚科医、内科医。5  
万例以上の臨床経験から  
得た安全かつ効果的な治  
療は、美容のプロや女優  
たちから高い評価を得る。  
オリジナルコスメも開発。

## 時間が少ない日は、 ふき取るだけでもOK

クレンジングや洗顔フォームでしっかりとメイクを落とせば、クレンジングの油分が乾燥し、肌を乾燥させる原因にもなります。乾燥は肌荒れの原因にもなります。忙しい日は、クレンジングはふき取りだけでもOK。洗顔は、クレンジングの油分をしっかりと落とすことが大切です。クレンジングは、クレンジングオイルやクレンジングジェルなど、肌に優しいものを選びましょう。洗顔は、洗顔フォームや洗顔パウダーなど、肌に優しいものを選びましょう。クレンジングと洗顔は、肌の保湿を促す効果があります。忙しい日は、クレンジングと洗顔をしっかりと行うことが大切です。



クレンジングと洗顔は、肌の保湿を促す効果があります。忙しい日は、クレンジングと洗顔をしっかりと行うことが大切です。クレンジングは、クレンジングオイルやクレンジングジェルなど、肌に優しいものを選びましょう。洗顔は、洗顔フォームや洗顔パウダーなど、肌に優しいものを選びましょう。クレンジングと洗顔は、肌の保湿を促す効果があります。忙しい日は、クレンジングと洗顔をしっかりと行うことが大切です。

## 「マッサージュ機能のある洗顔料で お手軽に血流ケアを」



院長 亀倉 律子先生  
東京 亀倉クリニック  
院長 皮膚科  
皮膚科専門医  
漢方薬士

乾燥しやすくて弾力感のない肌にならない。そのためには毎朝マッサージュフォームで20分もかかるといいのですが、今はとても無理。そこで、効果しながらマッサージュができるアイテムを探しています。効果が期待が持てるような製品は、アレンジングでマッサージュを。



- 1.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業
- 2.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業
- 3.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業
- 4.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業

## 「試行錯誤の末、手早く使える アイテムでダブル洗顔を毎日」



院長 亀倉 律子先生  
東京 亀倉クリニック  
院長 皮膚科  
皮膚科専門医  
漢方薬士

「洗顔料、すすぎまでが面倒で早くしてムネを取りアレンジングを洗ったこともあったのですが、朝にはやっぱりフォームクレンジングで血流を促しているみたい」と、院長さんは毎日ダブル洗顔することを推奨。「汚れ落ちも保湿効果も高いので、朝にのみですね」



- 1.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業
- 2.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業
- 3.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業
- 4.「母として洗う日」に、保湿成分が豊富なアミノ酸系クレンジングフォームで顔を洗って血流を促す。アミノ酸系クレンジングフォームはアミノ酸系が配合されているので、保湿効果も期待できる。120g ¥970/¥1000、全薬工業

## 「基本のステップはいつも同じ。 週に数日は角質ケアをプラス」



院長 片桐 衣理先生  
表参道 院長  
片桐 衣理先生

多忙な日も余裕がある日も、基本的な汚れ落としのステップは一緒、という片桐先生。「洗顔で極力顔を奪わないように、1ステップで汚れを落とすようにしています。だから、使うのは自身で開発したこだわりのオールインワンクレンジングジェル1本だけ。ただし、不要な角質を取り去るケアは必要なので、ピーリングソープをプラスしたり、時間があればピーリングジェルや、他社のクレンジングを使ったりもします」



- 1.「ヒアルロン酸や水溶性コラーゲンなどの保湿成分を、クレンジングの乾燥を越えた割合で配合しました。もう10年は愛用しています」ダブル洗顔不要の高い洗浄力で、洗い上がりはほくほくしつりみずみずしい。イースベシタル クレンジングジェル 220ml ¥7350/美人製造研究所
- 2.グリコール酸を1%配合し、不要な角質だけを穏やかに取り除く。「週に数日はこれで洗顔をプラス、くすみや大人ニキビ対策に」スキンケアビルダーAHA 1% (80) 135g ¥2100/サンプリット
- 3.静電気のほかで不要な角質や汚れを取り去るゴマージュ。「これを使った後は、化粧水の吸い込みが速いです」イースベシタル マイルド ドクター ビールα 30g ¥4935/美人製造研究所
- 4.「自分で開発した製品を使用する中で、これ大好きです。なめらかな質感と心地いい香りをゆっくりにします」フィットブラン ライトニング クレンジングミルク 200ml ¥13125/クスレージャー