

# の日課を拝見!

公私ともに全力投球で頑張る女性たちに、朝/午前中/午後/夜...と、何をしてキレイをキープしているのが緊急取材! 賢く楽しく実践しているお手入れ術を盗んで!

 <p><b>小嶋陽菜さん</b> 内務省職員 「朝、メイクは必ずします。仕事で人と接する機会が多いので、清潔感を出すためにメイクは欠かせません。特に目元と唇は丁寧に仕上げます。」</p>	 <p><b>小島さやかさん</b> フリーランス 「朝はスキンケアを徹底します。化粧水、乳液、クリームを順番に塗って、肌を保湿します。メイクはナチュラルな印象を目指しています。」</p>	 <p><b>藤田千穂さん</b> 会社員 「朝はメイクを済ませて通勤します。通勤中はメイク直しはできませんが、保湿だけは怠りません。帰宅後はメイクオフとスキンケアをしっかりと行います。」</p>	 <p><b>高橋あかりさん</b> 会社員 「朝はメイクを済ませて通勤します。通勤中はメイク直しはできませんが、保湿だけは怠りません。帰宅後はメイクオフとスキンケアをしっかりと行います。」</p>
---	---	---	--

本格的にメイクを学ぶ先生  
**片桐衣理先生**  
小代し美人  
内科と皮膚科の見地から美肌を指導する先生。多忙で自身の出で休日は2週間だけという逸話も。

TIME

 <p><b>目元メイクのこだわり</b> 「目元はメイクの要。朝はアイシャドウとマスカラを丁寧に塗ります。アイシャドウは色落ちしないように、マスカラは目元を保護するタイプを選びます。」</p>	 <p><b>ファンデーションの塗り方</b> 「ファンデーションは肌に馴染ませることが大切です。指やスポンジを使って、自然な肌色に仕上げます。保湿効果のあるファンデーションを選びます。」</p>	 <p><b>リップメイクのこだわり</b> 「リップはメイクのアクセント。朝は保湿効果のあるリップクリームを塗ります。メイク後はカラーリップを塗ります。」</p>	 <p><b>髪型メイクのこだわり</b> 「髪型は朝の時間短縮に欠かせません。スタイリング剤を使って、簡単に髪を整えます。保湿効果のあるスタイリング剤を選びます。」</p>
---	---	---	--

**栄養満点のお手製ジュースが1日がスタート**  
「甘い・飲みも爽やかな野菜ジュースは、季節の果物と青汁、プロテイン、食物繊維、ハチミツをミキサーで混ぜたスペシャルジュースが定番。体に抗酸化パワーをチャージ!」



「ジュースを作る際は、美容液1本分の成分が凝縮された栄養メイストアーブックスをつけて、飲いた肌も、たった5分でモチモチ!」

朝

 <p><b>目元メイクのこだわり</b> 「目元はメイクの要。朝はアイシャドウとマスカラを丁寧に塗ります。アイシャドウは色落ちしないように、マスカラは目元を保護するタイプを選びます。」</p>	 <p><b>ファンデーションの塗り方</b> 「ファンデーションは肌に馴染ませることが大切です。指やスポンジを使って、自然な肌色に仕上げます。保湿効果のあるファンデーションを選びます。」</p>	 <p><b>リップメイクのこだわり</b> 「リップはメイクのアクセント。朝は保湿効果のあるリップクリームを塗ります。メイク後はカラーリップを塗ります。」</p>	 <p><b>髪型メイクのこだわり</b> 「髪型は朝の時間短縮に欠かせません。スタイリング剤を使って、簡単に髪を整えます。保湿効果のあるスタイリング剤を選びます。」</p>
---	---	---	--

**パウワフボテイクアでフェースラインを流す!**  
「お疲れ顔になったときは、耳裏から指で、デコリをリンパの流れに沿ってマッサージ。むくみが消え、顔色もワンランクアップします。食材を混ぜる前にも行います!」



「ピーリングスリミングパウダートナー/美人加齢研究所 イースペシャルドクタービルボテイクア 200g ¥5,985」

午前中

 <p><b>目元メイクのこだわり</b> 「目元はメイクの要。朝はアイシャドウとマスカラを丁寧に塗ります。アイシャドウは色落ちしないように、マスカラは目元を保護するタイプを選びます。」</p>	 <p><b>ファンデーションの塗り方</b> 「ファンデーションは肌に馴染ませることが大切です。指やスポンジを使って、自然な肌色に仕上げます。保湿効果のあるファンデーションを選びます。」</p>	 <p><b>リップメイクのこだわり</b> 「リップはメイクのアクセント。朝は保湿効果のあるリップクリームを塗ります。メイク後はカラーリップを塗ります。」</p>	 <p><b>髪型メイクのこだわり</b> 「髪型は朝の時間短縮に欠かせません。スタイリング剤を使って、簡単に髪を整えます。保湿効果のあるスタイリング剤を選びます。」</p>
--	--	--	---

**化粧水とジェルを混ぜたスペシャルなお直しケア**  
「イースペシャルの化粧水と保湿ジェルを混ぜてコットンに含ませたものも、保存用バッグに入れても歩いています。日中のちよとした保湿に、化粧くずれのお悩みも大活躍!」



「美容成分がたっぷり、ベタつかず、心地よく浸透するのでデューリーケアに最適! 美人加齢研究所 イースペシャルモイスターローション 200ml ¥8,400  
保湿イースペシャルジェル 150ml ¥8,925」

午後

 <p><b>目元メイクのこだわり</b> 「目元はメイクの要。朝はアイシャドウとマスカラを丁寧に塗ります。アイシャドウは色落ちしないように、マスカラは目元を保護するタイプを選びます。」</p>	 <p><b>ファンデーションの塗り方</b> 「ファンデーションは肌に馴染ませることが大切です。指やスポンジを使って、自然な肌色に仕上げます。保湿効果のあるファンデーションを選びます。」</p>	 <p><b>リップメイクのこだわり</b> 「リップはメイクのアクセント。朝は保湿効果のあるリップクリームを塗ります。メイク後はカラーリップを塗ります。」</p>	 <p><b>髪型メイクのこだわり</b> 「髪型は朝の時間短縮に欠かせません。スタイリング剤を使って、簡単に髪を整えます。保湿効果のあるスタイリング剤を選びます。」</p>
---	---	---	--

**食食に向かう前に、デカルテなどに純度の輝きをプラス**  
「食食でドレスアップしたときは、ジューン・アイデールのシルバークラッシュをデカルテやすねに薄く仕込んで、キレイなツヤ感が生まれ、ドレスに映えるボディに!」



「すぐおろさない! 上品な輝き! エム・パールアイ ジューン・アイデール 24Kゴールドダスト シルバー ¥2,310」

夜