

吉川千明さん (主婦)

“基本はミルククレンジングの1回洗い、
肌につやとうるおいを残すことが好き”

「元々の肌質は油分を多くとしても、うるおいが顔に染みこんでいるわけではない。洗いすぎると肌がしなやかになるミルクフォームクレンジングは、おしろいの中身がメイクオフの補助役にも、保湿効果もかなりの効果的であるように感じます。だから私の洗顔は、ミルクフォームクレンジングがメイン、たまにスクラブを挟んで、顔中に磨いてあげます。洗顔後は、毛穴の汚れまで落とすという目的はないので保湿に注力。そしてブローは髪に負担がかかるので、ゆるゆるな状態で乾かし、タオルを当て、蒸気を中心にして乾燥させます」



「元々の肌質は油分を多くとしても、うるおいが顔に染みこんでいるわけではない。洗いすぎると肌がしなやかになるミルクフォームクレンジングは、おしろいの中身がメイクオフの補助役にも、保湿効果もかなりの効果的であるように感じます。だから私の洗顔は、ミルクフォームクレンジングがメイン、たまにスクラブを挟んで、顔中に磨いてあげます。洗顔後は、毛穴の汚れまで落とすという目的はないので保湿に注力。そしてブローは髪に負担がかかるので、ゆるゆるな状態で乾かし、タオルを当て、蒸気を中心にして乾燥させます」

	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
朝	1 クレンジング	1 クレンジング	2 クレンジング	1 クレンジング	1 クレンジング	1 クレンジング	2 クレンジング
夜	1 クレンジング 1 クレンジング	1 クレンジング 1 クレンジング	1 クレンジング 1 クレンジング	1 クレンジング 1 クレンジング	1 クレンジング	1 クレンジング	1 クレンジング

洗い上手の肌美人2人に伺いました 私の洗顔、この④種類でこんな1週間

「正しい洗顔」。それは質のよい、心地よく感じる4種類の洗顔料を、自分の肌と対話しながら、コントロールして洗うこと。汗余曲折を経て、その乾取りをマスターしたおふたりの洗顔を、ぜひ参考にしてください。

西山舞さん [ヘア&メイクアップアーティスト]

“スキンケアの基本は洗顔から。
最も丁寧さを重視する工程です”

「忙しさから乱暴に顔を洗い、ひどい炎症とニキビに悩まされていた20代の頃から、ありとあらゆる洗顔法を試してきました。たどり着いたのは、汚れの程度によって、洗い方にいくつかのパターンがあってよいということ。泡洗顔料も、肌が落ち着いているときと敏感なときと、2種類を用意しておくことと安心。何より、洗うときは肌を真っ白の繊細なレースのハンカチを扱うように、丁寧に丁寧に。その心がけひとつで、肌はマイナス10歳にも、プラス10歳にもなる。洗顔で、肌は確実に変わります。だから、スキンケアの基本は洗顔から」



洗顔料を使わない日も

	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
朝	ぬるま湯のみ	2 泡洗顔料	2 泡洗顔料	2 泡洗顔料	2 泡洗顔料	ぬるま湯のみ	ローションでふき取り
夜	1 ジェルクレンジング 2 泡洗顔料	4 ポイントメイク落とし 1 ジェルクレンジング 2 泡洗顔料	1 ジェルクレンジング 2 泡洗顔料 3 ゴマージュ	2 ミルククレンジング	オイルクレンジング	ミルククレンジング	2泡洗顔料 + 3ゴマージュ

水曜日は1日に2回洗顔を!

使っているのは
④種類

① クレンジングジェル



1からめかす感覚で、毛穴の汚れもすっきり落とせるジェルクレンジング。イースペシャル クレンジングジェル [220g] 7,350円 (税別) (美入製造研究所) 洗顔料のなかでも保湿効果が高い。保湿成分が豊富で、洗浄力も高い。洗顔後は、肌の水分を蒸らさないように、タオルを当て、蒸気を中心にして乾燥させます。

●洗顔料の選び方 - 肌質や年齢、季節によって異なります。