

PROFILE

深澤亜希先生

美容家、女性誌での執筆活動を経て、美容家として、現在は美容・健康への執筆、講演、コラーゲンプロダクツスなど幅広く活躍。



「何ヶ月もご肌のつくり方。」
深澤亜希先生
¥1,800/文庫出版

SKIN CARE

肌の老化の予防は、紫外線によるものなのです！ UVケアは早ければ早いほうがGOOD、けれど、アイテムすべてに予算を割けないのも現実。ここでは本当に必要なアイテムだけを厳選してご紹介します。

アイテム選びのコツは？

アイテム選びのコツ

① 肌の状態や季節、年齢に合わせたアイテムを選ぶ
② 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
③ 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
④ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ

紫外線対策のアイテム

① SPF値が高いアイテムを選ぶ
② PA値が高いアイテムを選ぶ
③ 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
④ 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ

白濁肌の秘密は？

白濁肌の原因

① 肌の乾燥による皮脂の分泌不足
② 肌の敏感による炎症反応
③ 肌の老化による色素沈着

白濁肌の対策

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ

LOTION

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ



MASK

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ



CLEANSING

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ



SPF

① SPF値が高いアイテムを選ぶ
② PA値が高いアイテムを選ぶ
③ 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
④ 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ



After Sun

① 肌の乾燥を防ぐ

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ



② 肌の敏感を防ぐ

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ



化粧水・美容液

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ



洗顔・クレンジング

① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ



① 肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合されているアイテムを選ぶ
② 肌の敏感を防ぐ刺激成分が少ないアイテムを選ぶ
③ 肌の老化を防ぐ抗酸化成分が配合されているアイテムを選ぶ

