

2 特集

夏のスキンケア ～傷まない素肌を自分で育てる～

夏は、外的要因(紫外線・冷房)と内的要因(汗)で、皮膚が湿っている状態と乾く状態を1日に何度も繰り返すため、肌が傷みやすくなってしまいます。高温多湿な季節のため、肌の乾燥を感じにくくなりますが、秋から冬にかけて乾燥しない肌にするためには、夏の間スキンケアが鍵です。様々な環境でも影響を受けにくい素肌を、毎日行うスキンケアと、ちょっとした注意で育てることができるのです。1日の時間の流れとともに、注意点を考えてみましょう。



AM
7:00

キメが整っていない肌は 老化しやすい

キメが整っていない肌は、紫外線や汚れが容易に肌の内側に入りやすい環境になっています。必要以上に強いUVクリームやメイクなど色々塗って紫外線をガードするより、肌のキメをピシッと整えて環境に左右されにくい肌質にまずは整えることが大事です。朝はモーニングソープで洗顔からスタート。洗顔後は素早くタオルで押さえて水分をとりましょう。ゴシゴシ拭くと柔らかくなっている角質をいためてしまうので注意してください。



血行を良くしてキメを整え、バリア機能を高めます
モーニングソープ 医薬部外品
110g ¥4,200 (税込)



植物エキスが皮脂をコントロール
SODエッセンス EXCEL
(さっぱりタイプ)
30ml ¥10,500 (税込)



傷みやすい肌を落ち着かせ整えます
リペア・21 エッセンス 医薬部外品
30ml ¥12,600 (税込)



AM
9:00

紫外線対策はしっかり

紫外線を直接浴びる時間はできるだけ1日に10分以内にとどめてください。通勤、洗濯物を干す、買い物に出かける、など、考えてみると1日に10分以上は外で直接紫外線を浴びる時間があります。その間も油断せず、日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘をさすなどして、予防をしましょう。日常の生活の中で使用するUVクリームは、肌に優しいタイプSPF 10～15ほどのものが適しています。



日常レベルの紫外線をカットしながら日中も肌をアンチエイジングするコンディショナー

**メイクアップUV
コンディショナーS**
50g ¥4,410 (税込)



PM
0:00

ヒンヤリ、スツキリにご注意

暑い日中に、ミストを直接肌にかけて肌を冷やしたりするのは、実は後々肌の乾燥を引き起こすことにもなるのでNGです。蒸発する時に、熱ばかりでなく、保湿因子も奪ってしまいますので、肌は乾燥状態に傾きます。また日中のメイク直しの時に、脂取り紙で皮脂をごっそりしてしまうのも、かえって皮脂を出してしまうことになるので、NGです。メイク直しは、ティッシュでゆっくり肌表面の皮脂をとるくらいにとどめましょう。



超微粒子パウダーがくすみのない柔らかなシルク肌に整えます
プレストパウダー
10g ¥3,990 (税込)



PM
7:00

酸化物は早めにオフ！ メイクは汚れです

皮脂も汗も全部一緒になったメイクは、夕方にはもはや汚れ以外の何物でもありません。酸化している異物(メイク)は、活性酸素を発生させる原因になってしまいますので、帰ったらすぐに、手洗い→うがいに洗顔も加えるくらい、できるだけ早くメイクを落とすようにしてください。汗や皮脂でべたつくので、つい頑張って洗顔をしてしまいますが、ゴシゴシ洗いすぎには注意してください。



天然酵素で汚れ・古い角質を肌に負担をかけずにきれいにオフ
ナイトソープ 医薬部外品
110g ¥4,200 (税込)



PM
9:00

疲れ・紫外線ダメージ はその日の内にケア

汗と一緒にミネラル分も排出されて、夏の肌はミネラル不足です。疲れやすく、ダメージが残りやすい夏の間は、1日おきくらいにパックをお使いいただくことをおすすめします。疲れもダメージも、その日の内にケアしておくこと、後からシミやしわ、たるみで悩むこともありません。



皮膚代謝と再生・修復を促す
ミネラルトリートメント
アルグモイストパック EX
200g ¥7,350 (税込)



PM
10:00

早寝・早起きがキレイの秘訣

美の黄金タイムと言われている22:00～2:00に副交感神経をアップさせることがキレイ・若返りの秘訣です。日中は交感神経で緊張状態が続いているので、入浴・スキンケアの時間を早めに作って、リラックスできれば、あとはお休みモードに。夜にベンデルティーを飲んでおけば、翌朝、老廃物が排出されやすくなり、体調良く1日を過ごすことができますよ。



香ばしくおいしく飲めるデトックスティー。老廃物をスムーズに排出して美肌づくりと痩身効果も。
ベンデルティー
24包 ¥3,990 (税込)

