

ちょっぴりおすまししちゃう？

[ミーナ]

やっぱり10着は無理だけど...

15着ならできちゃう♥
満足ワードローブで
1カ月ラクラク着回し

垣内彩未

きちんとからリラックスまで
恋する乙女の
隙ナシおしゃれ着回し

高橋 愛

ALL私服でお届け!
女っぽ♥カジュアル
31DAYS

NEWS

Cover Girl
新垣結衣の
すきなもの

冬もやっぱり
ガウチョパンツが
素敵カフェの
主役です!

美ヲたちっくんが
「冬のお悩み解決します!」
~キレイにまつわる30のQ&A~

合計23名にプレゼント
キレイになれる
クリスマスコフレ!

温泉♨彼と♥ごちそう
冬の感動プチトリップ

気張らないのに毎日おしゃれ!

今日のお誘い何着る?

冬コート 正解 カジュアル

PART 1 5大HITコートでつくる
冬の“おすましコーデ”60LOOKS

PART 2 minaモデルの得意ワザで着こなす
ロングコートStyle

取りはずして使える!

絶対可愛くできる!

RUMIさんの
人気ヘアアレンジ
プロセス
大きく
丁寧に
完全コマ送り

SPECIAL BOOK

CECIL KISHIMOTO

岸本セシルの
ニットで過ごす
ほっこり時間♥

スタイリスト発 冬の着ぶくれ問題について
“それいただき!”な現場テク30

東京 vs 大阪 NEXTブームをつく
おしゃれマスター
スタイリング★バトル

03

(右) グラシユーエッセンス 馬プラセンタ 25ml 3,500円+税、ハリ・キメの整ったプルツとした肌に。(中右) グラシユーエッセンス ビタミンC誘導体 25ml 3,500円+税 / ともにピー・エイチ 日焼けやニキビ対策には高い吸収力のビタミンCで集中ケア。(中左) セラミドEX 30ml 6,300円+税 / プルミエール クラース うるおい成分・セラミドの原液。コレさえあれば保湿は完璧! (左) アドバンス ナイトリペア SR コンプレックス II 50ml 13,500円+税 / エスティ ローダー肌のDNA研究から生まれたエスティ ローダー史上最強の美容液。



Q 肌が荒れてるときの とっておきのケアは?

A 洗顔後、化粧水がわりに
まず美容液をつけて
基本の栄養を与えて

お疲れ肌のときこそシンプルケアにしたいから、洗顔後はいきなり美容液をつけて栄養や成分を肌に注入しちゃおう! いろいろな種類をそろえて、その日の肌コンディションに合わせて選んで使っています。



友利先生より

化粧水は必ず最初につけなければならぬものではないので、いきなり美容液をつけてもまったく問題ありません。



HOW TO 乾燥が気になるころなど、まずは特に栄養を補給したいところに塗り、その後徐々に顔全体にのばして。



SALON DATA
さつま骨格矯正・鍼灸接骨院
東京都渋谷区渋谷3-27-14 フジモビル3F ☎03-5468-0910 ⑧12:00~21:00(火~金), 10:00~19:00(月・土・日・祝) ⑨顔顔面美容矯正・初回60分 17,000円+税 www.yugamilabo.jp/

Q お肌の駆け込み寺的 行きつけサロンを教えてください!

A さつま接骨院で総院長に
施術をお願いしています

友利先生より

美容鍼は肌に細かいキスをつけることでターンオーバーを促して、ハリのある肌に導いてくれます。定期的に通うのがオススメです。

骨格矯正は口の中に手を入れられての施術でかなり痛いけど、人からほめられるほど歪みが改善! 美容鍼と組み合わせることも。

02

Q お肌のために帰ったらすぐ すべきことは?

A “やさしく丁寧に”
メイクをオフして!



パーカ 5,900円(税込み) / アメリカンパベル ロゴT 4,000円+税 / GOOD ROCK SPEED (GOOD SPEED, Inc.)

早く落とそうとしてゴシゴシするのはダメ! やさしく肌をなでるようにクレンジング剤とメイク汚れをなじませるのが、うるおいまで奪わずに洗顔をすすめるコツです。

クレンジングリキッド 2,800円+税 / ドゥーオーガニック 99.7%天然成分水ベースで、お肌にやさしくうるおいキープ。

友利先生より

洗うこと自体が肌に負担をかけるので、ゆっくりに時間をかけてもNG。クレンジング剤はたっぷり使って手早く汚れとなじませて。



Q もっと保湿したいときの スペシャルケアは?

A 洗顔後にオイルマッサージを
とり入れて

洗顔後すぐにオイルマッサージをすると、肌がやわらかくなるし、化粧水などの入りもよくなるブースター効果も。さらに血行もよくなって美肌効果バツグン。冬の頼れるスペシャルケアです。



オーガニック ホホバオイル 55ml 4,352円+税 / ナチュラルオーケストラ サラッとなじみがよく保湿効果もばっちり!



3 ほう骨を内から外向かって流す。

2 ほうれい線を下から上に押し上げる。

1 おでこを大きくジグザグになる。

6 耳の後ろから頬骨に向かって流す。

5 あごの下から耳のつけ根に向かって流す。

4 目の上下を内から外向かって流す。

友利先生より

マッサージするときの摩擦が肌への負担にならないように、オイルはまずたっぷり塗るのがポイントです。ティッシュオフして調整を。

04

Q メイクの上から保湿したいとき、 どうすればいい?

A スポンジを使って
極薄ヴェールをON



目のまわりや口元など、乾燥が気になる部分をメイクがくずれないようにケアするには、スポンジと顔に使える手持ちのクリームがあれば簡単! コットンでもOKです。



アルジタル バランシング Rクリーム 50ml 5,200円+税 / 石澤研究所 海泥と希少なローズ精油配合で、うるおいをしっかりと閉じ込める。



友利先生より

ミストタイプの化粧水だと、冬はかえって乾燥を招く恐れもあるので、保湿効果の高いクリームか、オイルを選ぶのが正解。



HOW TO 1 清潔なスポンジにクリームを少量とり、指で薄くのばしてなじませる。2 肌のかさつきが気になるところにスポンジをあてて、ポンポンおさえるようにして保湿成分をのせる。

07



Q 体の中からキレイになれる オススメの美容法は?

A 美容効果のある
お茶を飲むこと

食事のときは、はとむぎがベースのお茶など、好みのお茶を作りおきして食事と一緒にとります。2ℓ分ぐらいまとめてお湯で煮出して冷蔵庫に冷やしておくのが習慣。

(右) 百草水 (5g×15袋入り) 500円+税 / 中村米作商店 香ばしい味が好み! 食事との相性もばっちりです。(左) ビュー 有機ハーブティー (2g×20袋入り) オープン価格 / パッカ 種系ハーブによる香りグセにならなっていくおいしさ。

友利先生より

コールドプレスジュースとおみそ汁もオススメ。みそはタンパク質と発酵食品でもあるので、毎日1杯を心がけてみては?



体を冷やす
カフェイン入りは避けて!

