

体が変わる!  
おススメ

美 Beautiful Life  
ライフ



# 美女力UP

## 目指せ!赤ちゃん素肌! スキンケア方法



Part  
2

### “テカリ・ベタつき”オイリー肌編

顔のテカリやベタつきの気になる“オイリー肌”は、日常的に肌荒れや毛穴トラブルが起きやすいのが特徴です。オイリー肌といっても顔全体に脂っぽい人もいれば、部分的だけという方もいますよね。悩み多きオイリー肌のスキンケアを見直してみましょう!



### 1 ごしごし洗いは厳禁です!

オイリー肌の人は、しっかり皮脂を落とそうと、強い洗浄力のクレンジング剤や洗顔料で過剰に洗ってしまいがちですが、潤いを保つために必要な脂まで取り去ってしまうことになります。洗浄力の強いものは、気になるTゾーンやUゾーンにだけ使用するなど、顔の中でも使い分けするようにし、洗顔料はよく泡立てて優しく洗いましょう。洗いすぎは、オイリー肌を進行させる原因のひとつです。洗顔料を使った洗顔は1日1回にして、それ以外はぬるま湯で軽くすすぐ洗顔方法に変えましょう。

### 2 オイリー肌でも保湿は大切。

皮脂がたくさん分泌されていても肌内部に水分が足りない人は意外に多いもの。オイリー肌でも「保湿」はしっかりしてください。しっとり・こってりしたものを塗ると、ベタつきの原因になりますので、引き締め効果のある収れん化粧水やさっぱりした化粧水をたっぷりつけ、その後油分を含んだ美容液などをつけましょう。また、乾燥しがちな目元・口元は、セラミドやヒアルロン酸が配合された美容液やクリームで潤いを補った方が良いでしょう。

### 3 食生活でオイリー肌改善!!

特に摂取したいのは、ビタミンB2とB6です。

ビタミンB2: うなぎ・海藻・卵・ヨーグルト・レバーなど  
ビタミンB6: 小麦胚芽・大豆・マグロ、サバなどの魚・レバーなど

体質にもよりますが、ナッツ類、揚げ物などの脂肪の多いもの、アルコールや香辛料などの刺激物は皮脂を増やすともいわれていますので、できるだけ控えましょう。

#### ホイップ泡立て方法



ソープを手のひらにとり、水またはぬるま湯を加え、空気をふくませながら、たっぷり泡立てます。

※洗顔ネットなどを使用すると、コシのある弾力泡がより簡単につくれます。

良い泡の見本  
泡のキメが細く、弾力がある。

悪い泡の見本  
泡のキメが粗く、弾力がない。



マッサージやパックで毛穴に詰まった酸化皮脂を取り除くのもおすすめです。広がってしまった毛穴は冷水で仕上げるとキュッと引き締まります。



メイクなおして注意!  
あふらとり紙は、優しく押し当てて、少し間を置いて紙繊維が脂を吸い取ってくれるのを待ちます。同じ部位には1日1~2回くらいの頻度で皮脂をとりすぎないように注意しましょう。

## Healthy Exercise

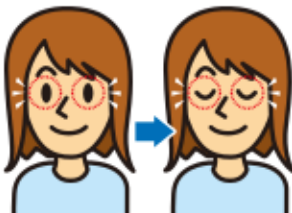
ヘルシー・エクササイズ



### 目の疲れに効くスッキリ体操。 目元トレーニングで 肌を元気に!

#### Step.1

両目を思い切り大きく見開き2秒静止。  
ゆっくり閉じていき最後に固く閉じて2秒静止。  
これを5回ずつ繰り返します。



#### Step.2

片目を大きく開きもう片目はかたくつぶる。  
ウインクをオーバーにしたように。  
左右交互に5回ずつ繰り返します。

