

肌づくりメソッド

美肌の原則 基礎 クレンジング

肌の汚れは
ニキビなどのトラブルのもと。
メイクと汚れを
クレンジングでしっかりオフ！

正しいクレンジングが 美肌への スタートライン

スキンケアのキホンはクレンジングから始まります。なぜかというと、化粧水や美容液などの美容アイテムは、汚れを落とし清潔な肌につけてこそ効果を発揮するからです。

森本先生が伝授するのは、クレンジングで汚れを落としながら肌をマッサージする、効果的な「クレンジングマッサージ」。

「乾燥肌の人はミルクタイプやクリームタイプのクレンジング剤を選ぶといいでしょう。オイリー肌の人はジェルタイプがオススメです」

マッサージ後は水で洗い流さずに、水でしめらせたコットンで拭き取るのがブルブル弾力肌への近道。

「コットンは老化した角質を拭き取ってくれるので、ターンオーバーを繰り返すたびにツルリとした肌に生まれ変わるんです」

効果UPの洗顔クレンジング



鼻のクレンジング
鼻筋は中指と薬指で上から下に、小鼻のまわりは指の側面を使って下から上へ。汚れが気になるときは小鼻を倒してしっかりと汚れを落とすこと。



目元のクレンジング
片方の手をこめかみに添えて皮膚を覆り、片方の手の中指を目尻から目頭へやさしく動かしてしわの中の汚れまでしっかりと落とす。



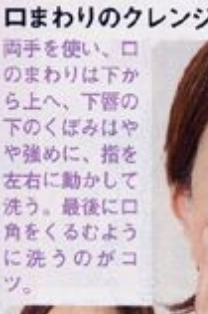
額のクレンジング
POINT 指先は、肌が気持ちいいと感じるやさしいタッチで
中指と薬指で額を下から上に押し上げるような感覚で大きな円を描きながら汚れを落とす。もみ上げ部分などサイドの汚れもしっかりと落とすこと。



額のクレンジング
ポイントメイクを落としてから、額、両頬、鼻の頭、あご、首にクレンジング剤を置き、中指と薬指で中央からこめかみに向けて円を描くように汚れを落とす。



フェイスラインのクレンジング
中指と薬指であごの骨を扶むように下から上へとフェイスラインを洗う。このとき、あごの裏も忘れずに洗うこと。首を手で包み込むように上から下へと洗った後に鎖骨のあたりを上から下に円を描くように洗うとスッキリラインに。



口まわりのクレンジング
両手を使い、口のまわりは下から上へ、下唇の下くぼみはやや強めに、指を左右に動かして洗う。最後に口角をくるむように洗うのがコツ。



美肌有名人_04



森本チツ子先生

高校体育教師を経て企業内体操やフィットネスの普及に努めた後、カリタ入社。2001年、自ら運営を手がけるサロン「ラ・ボーテ・アクアボン」(☎03-3401-2051)をオープン。



(右) クレンジングミルク。レド ボーテ デマキャン。198g。6825円。ジェル状のものは特に油分の多い肌質の人におすすめなのが(左) ジェル状メイク落とし。ジュレ デラゴン。200ml。5775円(ともにカリタ: ☎0120-006-336/資生堂プロフェッショナル)

肌に心地よい使用感で、かつやさしくスッキリとメイクを落としてくれるものをチョイス!

編集部おすすめ クレンジングアイテム



純水から作られた
オイルフリーの
クレンジング

電解還元水のタンパク分解力と脂質分解力による優れた洗浄力で素早くメイクを落とし毛穴の奥までクリアに。H2O マジエンタクレンジングジェル。155ml。3990円/イエナ商事 ☎03-6229-1700



心地よい使用感と
ともに
毛穴の汚れまでオフ

オイルフリーのウォーターベースゲルだからみずみずしいテクスチャー。肌に負担をかけずに古い角質を除去。ドルチェクレンジングジェル。150ml。3780円/エターナルボーテ ☎0120-445-418



乳液としても使える
肌にやさしい
クレンジングミルク

メイクアップや皮脂をやさしく取り除く乳液タイプのクレンジングミルク。グリコプロテインを配合。ジェナティックグリコ。200ml。5040円/エル・インターナショナル ☎0120-667251



汚れを素早く
オフして
ふっくらした肌に

ハードなメイクも肌の老廃物もスムーズにオフしやわらかく弾力のある肌に整える。エクサージュ コルセス ソフニングアップ クレンジングミルク。200g。4725円/アルビオン ☎0120-114-225