

ほしいのは透明感？それともキメ肌？

ホルモンサイクルに合った  
アプローチで美肌を制す！



あおいクリニック銀座院長  
中野あおい先生

美容皮膚科医、美容内科医。  
金沢医科大学卒業。著名な  
美容クリニックの院長など  
を歴任し「あおいクリニッ  
ク銀座」を開設。美にかけ  
る姿勢と技術が美意識の高  
い人々の信頼を得ている。

## 女性ホルモンに合わせた ケアこそが美肌への近道

女性の肌は女性ホルモンに左右されていると言っても過言ではありません。肌をキレイにしてくれるエストロゲンは月経後から排卵までの間は優位になるのですが、排卵後に減少。角質を厚くし、皮脂分泌を増やすホルモンが活発になるため、肌ケアが重要になってきます。周期によって肌バランスに合わせたケアをすれば、いつも美しいツヤ肌でいられますよ。