

# 美容液 Treatment

オイル	エマルジョン	ジェル	特長
塗布したとたん、おべるように肌になじみ浸透性も高い。「積オイル」を代表するように、はるか昔から美容液として愛用されていたテクスチャーで、日本人の肌にマッチ。	油分と水分のバランスがよく、浸透性も抜群。肌なじみもいいので、化粧水との相性もほとんどの場合よい。さっぱりとした使用感で、後肌もべとつかない。	肌なじみがよく浸透性も高いので、肌が一番ダイレクトに届きやすい。肌へのせるとさらさらとしているので、メイク崩れの心配もないし、テカリも防いでくれる。	オススメ 肌 メリット アドバイス
テクノロジーの進化によって、最近のオイルはべとつきを感じるものはほとんど少なくなっている。	肌の負担が少ないので、肌荒れや乾燥が気になる時に、手の平で温めてから塗布すると浸透UP。	べたつかないので、日中用の美容液として活躍。化粧水、美容液、乳液の3ステップで肌を完膚に!	
オイルなのでたっぷりつけすぎると、肌に負担を感じることも。適量を守り、肌全体に薄く塗るのがコツ。	Tゾーンにたっぷりつけすぎると、油っぽくなることも。油分が気になるエリアには少量ですませて。	超ドライな人は若干乾きが気になる場合も。保湿力がたっぷりのジェルなら、安心して使える。	

**人気**

ニキビの  
できにくい  
肌に整える



天然100%の美容オイルで、抗酸化力に優れている。シミやくすみの他、ニキビにも。DHCオリーブバージンオイル 30ml ¥4,725/DHC

**人気**

肌荒れが  
気になるなら  
潤いで満たして



肌の水分保持能を高める「ライソパワーエキスNo.11」を配合し、潤い肌へ導く。モイストチャーム スキンリペアジェル 15g ¥2,940/ポール&ジョー ポーテ

**人気**

ファンデの上から  
使える  
日中美容液!



メイクの上から使え、さらさらとしたみずみずしい感触。ポール&ジョー モイストチャーム スクワーター 150ml ¥2,625/マックスファクター

人気の商品はコレ!

# 化粧水 Lotion

しっとり	さっぱり	特長
とろりとした乳液タイプの化粧水で、保湿力が充実している。肌になじませると潤いの膜を作るかのようになり、気になる乾燥も瞬時にカバーできる。	水のようなみずみずしいテクスチャー。肌への浸透力が高く、ふっくらとした滑らかな肌に仕上がる。コットンに適量をとり、軽くパッティングするとさらさら浸透力がアップ。	オススメ 肌 メリット アドバイス
浸透性に優れているので、肌内部までたっぷり保湿。肌になじむとべとつかないので、朝使ってもOK。	肌内部にぐんぐん水分が浸透し、乾きがちな肌をみるみる潤す。後肌もべとつかず、さっぱりしている。	
オイリーぎみな肌、Tゾーンなどにたっぷりつけすぎると、若干べたつき場合もあるので注意して。	なじませる時は手ではなくコットンで。細かい部分までみずみずしく潤すことがポイント。	

**人気**

ギュッと潤いを  
閉じ込めて  
しっかり保湿



美容液並みの潤い効果が続き、乾燥から肌を守る。イリュウム モイストキャプチャー エッセンス ウォーター 150ml ¥2,625/マックスファクター

**人気**

ばしゃばしゃ  
とした感触と  
香りが人気



伝説的なヒットを続ける人気美白化粧水。ばしゃばしゃとした軽い使用感も愛される理由。薬用雪肌精【医薬部外品】 200ml ¥5,250/コーセー

人気の商品はコレ!

# 2限目 Skincare

**中野先生 ワンポイントアドバイス**

昼と夜で化粧品を使い分けでもOK

私もそうですが、日中と夜とでアイテムを使い分けています。特に日中は皮脂分泌が活発になるので、あまり油分の多いクリームを塗布すると化粧崩れの原因になりますね。

**Q Q化粧水のしっとりさっぱりはどう見分ける?**

A. 手にとって、粘度の違いで見分けて! 手の平にとってなじませてみると違いが分かります。とろりとして吸い付くような感じはしっとり、逆にばしゃばしゃしてみずみずしい感触はさっぱりタイプですね。




あおいクリニック院長  
**中野あお**  
銀座の並木通りにあり、美容が受けられる。「E-ライト」を使った丁寧なケア。TEL 03-3569-0686 aoi-clinic.com

# X クレンジング Cleansing

フォーム	ジェル	ミルク	ローション	オイル
クレンジングと洗顔が一度にできる。オールインワンタイプが主流。キメ細かい泡立ちで、肌への負担も最小限に考えられている。さっぱりとした洗い上がりで、肌もさらさらになる。	メイク汚れはもちろん、余分な皮脂もしっかり吸着して落とす。肌にするりと密着するので、クレンジングしやすい。オイルと同様にテクノロジーの進化で、ますます向上している。	保湿成分をたっぷり配合したものが多く、洗い上がりもしっとりしている。肌に敏感になりやすい、乾燥しやすいという人にオススメ。特に秋冬にぴったりの形状。	コットンになじませてふき取るだけというお手軽さが人気。水のようななじみやすさ。肌への負担も最小限に考えられている。さっぱりとした洗い上がりで、肌もさらさらになる。	美容テクノロジーの進化によって、前売されていた「オイルは乾燥する」いう神話は崩壊。やはりオイルはメイクを落とすしやすいので、クレンジングの形状として優れている。
とにかくスキンケアを手早く終了したい人にオススメ。ふわふわの泡で洗うので、肌へのストレスがかららない。	メイク汚れをからめて取るので、1度ですっきりメイク汚れがオフできる。洗顔後の肌はさっぱりするつる。	皮脂を取り過ぎないので、しっとりとした肌。顔に直接つけていない手の平で温めてから使うと洗浄力が高まる。	ふき取りタイプなので顔を丁寧に洗う必要がない。また、汚れ落ちもよく、通常のメイクならコレで充分。	メイクの油分となじみやすく、汚れ肌表面にすばやく浮かせる。また、べりもいので摩擦などの心配もない。
しっかりと泡立たせないと逆に肌に負担がかかることも。手を清潔にしてから泡立てることがポイント!	若干肌に残る場合もあるので、ぬるま湯で丁寧に洗い流すこと。テクスチャーが硬い場合は、手で温めて!	肌に優しい分、洗浄力が強い場合があるのでできればダブル洗顔を。また、油分が多いのでオイリー肌には不向き。	コットン使用なのでゴシゴシこすってしまう可能性が、肌表面を傷つけてしまう恐れがあるので、優しく!	空気に触れると酸化しやすいので、められた使用期間を守ること。大きくボトルより小さめのサイズを選んで。

**人気**

素肌と同じ弱酸性で  
肌に優しい



メイク落としと洗顔がコレ1本でできる。キメ細かい泡が毛穴の奥の汚れも落とす。バイオレメイクも落とせる洗顔料 120ml オープン価格/花王

**人気**

ビタミンのチカラで  
肌トラブル予防



肌にぴったりと密着することで、毛穴の奥のメイク汚れもすっきり落とす。スーパークレンジングジェル 120g ¥2,992/ドクターシーラボ

**人気**

皮脂の取りすぎを  
抑えた処方



肌の乾燥を防ぐことに特化し、べとつきもゼロ。ライフリチュアル フレッシュ クレンジングミルク 150ml ¥5,585/ヘレナルピンス タイン

**人気**

弱酸性だから  
肌に優しい!  
モデルからも支持



フランス発で乾燥、敏感に傾きがちな肌にも。水のようにさらさら。ピオデルマ サンシビオ エイテナー-D 125ml ¥1,890/ジャンパール

**人気**

水でさっぱり  
落とせるから  
使いやすい!



ポイントメイクまでしっかり落ちる洗浄力で、毛穴もキレイ。DHC薬用ディープクレンジングオイル【医薬部外品】 200ml ¥2,940/DHC

オイル	ローション	ジェル	ミルク	特長
固形 <td>フォーム <td>パウダー <td>クリーム <td>オススメ 肌 メリット アドバイス</td> </td></td></td>	フォーム <td>パウダー <td>クリーム <td>オススメ 肌 メリット アドバイス</td> </td></td>	パウダー <td>クリーム <td>オススメ 肌 メリット アドバイス</td> </td>	クリーム <td>オススメ 肌 メリット アドバイス</td>	オススメ 肌 メリット アドバイス
さっぱり <td>しっとり <td>ジェル <td>エマルジョン <td></td> </td></td></td>	しっとり <td>ジェル <td>エマルジョン <td></td> </td></td>	ジェル <td>エマルジョン <td></td> </td>	エマルジョン <td></td>	
さらさら乳液 <td>しっとり乳液 <td>クリーム <td>クリーム <td></td> </td></td></td>	しっとり乳液 <td>クリーム <td>クリーム <td></td> </td></td>	クリーム <td>クリーム <td></td> </td>	クリーム <td></td>	

## Moisture 保湿

肌タイプ別にぴったりのアイテムを分類!

クリーム	しっとり乳液	さらさら乳液	特長
こっくりとしたテクスチャー。年齢層が高めのイメージだったが、最近では、20代向けに発売されるものも多い。のびとなじみのよい、みずみずしい感触に改良されている。	ホイップクリームのような弾力のあるテクスチャーで、肌に塗布するとしっとりとなじむ。弾力のあるもちもちした肌になり、保湿力も充分。乾燥が気になる人にオススメ!	見た目はこっくりしているものが多いが、肌になじみがいいものばかり。昔のように油っぽいものはなく、仕上がりがさらさらしているですすべ!	オススメ 肌 メリット アドバイス
保湿力に優れているので、乾燥しがちな秋冬にうってつけ。美容成分が凝縮されている。	日中の保湿を強化したいならしっとりタイプを。ハンドプレスすると浸透力が高まる。	化粧水をつけた後のようなさらさらとした感触。脂っぽさを全く感じない。	
たっぷりつけすぎると油分過多になるので、適量を。Tゾーンは薄く塗るのがコツ。	部分的に脂分が多い場合、乳液の量を調整するべき。肌質によってはべたつきも起こる。	超ドライ肌で乾燥対策に乳液を塗るなら、もう少しこっくりしたタイプを選んで。	

**人気**

みずみずしい  
爽やかな  
使い心地が好評



弱酸性で潤いをたっぷり届けて、ピンとハリのある肌に。トワニーピュアナチュラルクリーム 25g ¥3,675/カネボウ化粧品

**人気**

肌なじみの良さ  
保湿力の高さが  
人気のヒミツ



ホイップのような弾力、肌なじみも最高。エクサージュホワイト ホワイト トニング ミルクII【医薬部外品】 110g ¥3,150/アルビオン

**人気**

夜寝る前から保湿力はリッチ  
べたつきゼロで使いやすい!



ピンとしたハリを実感する高機能乳液。エストインナーアクティブ ナリッシュ エマルジョン 80ml ¥6,300/エスト

人気の商品はコレ!

# Washing 洗顔

クリーム	パウダー	フォーム	固形
固形についてベーシックな形状がコレ。手、もしくは泡立てネットを使うと、ホイップのようなキメ細かい泡ができる。保湿成分に優れているものが多く、洗い上がりもつっぱらない。	洗浄成分がフレッシュなので、肌に負担をかけることなく、洗うことができる。適量の粉を手にとり、ぬるま湯で丁寧に泡立てると、キメ細かい優しい泡ができる。	ポンプを押すだけでふわふわの泡がすぐできる。時間がない朝などの洗顔タイムにオススメの形状。さっぱりとした使用感で、洗顔後の肌もキュッとみずみずしい。石けんよりも軽い泡立ち。	もっとも典型的な形状で、性能、効果的にもバランスがとれているものが多い。弾力のある滑らかな泡が作りやすく、洗い上がりもしっとりとしてつっぱらない。
泡立てが苦手な人でも、クリームなら問題なし。コンと弾力のある泡がすぐできる。	ふわわりとした弾力とリッチな泡立ちなので、洗顔後の肌はマシュマロのようにふわわりする。	泡を作るのが苦手な人には便利。毛穴汚れ、古い角質などもすっきりとオフして透明感を高める。	キメ細かい泡立ちなので肌に負担がからず、また、洗浄力が高いので毛穴汚れも解消できる。

**人気**

コシのある  
リッチな泡が  
とにかく気持ちいい!



しっかりと弾力のある泡が古く角質や肌汚れをオフ。潤いは残すので、後肌もしっとり。suisai クリームソープ 150g ¥1,890/カネボウ化粧品

**人気**

潤いを守りながら  
古い角質や肌汚れを  
オフしてしっとり肌!



アミノ酸系洗浄成分だから、確かな潤い力。次に使う化粧水の浸透力もぐんとアップする。ファンケル 洗顔パウダー しっとり 50g ¥1,260/ファンケル

**人気**

フレッシュな泡で  
優しく洗って  
肌に潤いを与える



プッシュするだけでムース状の泡が出る。朝洗顔にぴったり。イモータル ブライトニングクレンジングフォーム 150ml ¥3,675/ロクシタン

**人気**

洗顔後の肌は  
かさつき、  
つっぱりゼロ



刺激に対して過敏な肌に対応。潤いを残しながら余分な汚れを落とす。アクセスマ フェイシャルソープAD 100g ¥1,050/アクセスマ