



長年知り合いのスタイリストさんの美肌っぷりに触発されて、なるべく肌に摩擦を与えない“こすらないケア”を実践中。とはいっても、鼻周りはしっかりとブラシで洗いたいので緩急をつけて。

小鼻周りだけはしっかりと、

他はこすらないケアを実践中

メイクも汚れもしっかり毎日リセット クレンジング/夜洗顔



WASHING

CLEANSING

汚れをふき取り、たっぷり保湿

朝



ベースメイクの土台となる高保湿な肌にする

1「朝は洗顔せずに8のコットンを1枚引いて1を落し、顔全体を優しくふき取るのが定番。これはクレンジング力がマイルドで、不要な汚れだけを除去してくれます」。オフィシース・ユニヴェルセル・ビューティー イオナイスド・クレンジングウォーターシングル 200ml ¥5000/ビュリージャパン 2「保湿された！と思うまで3～4回ほど重ね洗顔」。ソフィスタンス アドバンスト 120ml ¥9900. 3「この乳液3 ブラシ分の量を馴染ませて、余ったものは首や脚(笑)にも伸ばします」。同 グロウ 80g ¥8800. 4「日焼け止めを顔全体に」。同 エフォーレス UV セラムヴェール 40g SPF34・PA+++ ¥6500/ソフィスタンス

緩急つけた落とすケアで、古いものは一掃

5「リップは年末始めてティッシュオフ。アイメイクはクレンジング時にこれで落とします。目にしみなくて長年愛用」。ソフティモ スーパー ポイントメイクアップ リムーバー 230ml ¥740(固形脱脂膏)/コーセーコスメポート 6「落としたい8のコットンで全体をふき取ります」。Wクレンジングローション 245ml ¥3960/RMK Division 7「毛羽立たなくてお肌に入り、目周りなど細かい部分もこれでオフ」。CARELAGE 抗菌ふつうの綿棒 200本 ¥132/あらた 8「手頃な価格と落さで使い勝手が良い」。めくるコットン大きめサイズ 70枚 ¥330/コットン・ラボ 9「10を泡立て、小鼻周りだけこのブラシでやや強めに磨き洗いを」。マキアの付属だったアイ＆チークブラシ/本人私物 10「細かなスクランプが配列されていて、泡立ちも良好。洗顔後に「洗った感」があつてすっかり」。カネボウ スクラビング マッド ウォッシュ 130g ¥2750/カネボウインターナショナル Div. 11「顔を洗うのはティッシュ派。2～3枚をくしゅっとさせふんわりと持ち、水分を吸い取ります」。スコッティ カシミヤ エンボス 220枚 ¥275/日本製紙クリア

リカバリーするビタミンCがカギ

夜



安心できるスキンケアで
寝ている間も乾かないケアを

12「化粧水は敏感肌もOKな範囲と同じものを。ソフィスタンスとは最初は仕事で出会ったけれど、自分の肌に合うのでこれ一筋に」。ソフィスタンス アドバンスト 120ml ¥9900/ソフィスタンス 13「オイル感があるビタミンCの美容液を、落とす顔全体に馴染ませて日中のダメージをリカバリー」。トリロジー C ブースター トリートメント 15ml ¥4378/ビーエス・インターナショナル 14「フタをするためにやや多めにのせて乾燥をガードしています」。ソフィスタンス ナイト 50g ¥8800. 15「目周りにべるりとのせ、ほうらい感にも軽くひと塗り」。同 インテンシブ 15g ¥7700/ソフィスタンス

エイジングサインを感じたときに
スペシャルケア

顔に疲れを感じたら適材適所で投入

16「肌が好調で維持したいときに、この美容液を塗ると水分を保ってくれます」。エンビロン セリエンスナイトセラム 30ml ¥11990/ブロディア・ジャパン 17「目のくぼみやほうれい線など、肌のしわみを感じたらこの美容液を。翌朝はちょうど良くふくらるるんです！」。AWトランスフォームセラム 30ml ¥14850/ストリベクチンジャパン 18「肌がゴワゴワしたら、このクレンジングクリームを。たった1度で肌が柔らかくなるのを実感」。AQ ミオリオティ リペア クレンジングクリーム n 150g ¥11000/コスメデコルテ

エイジングサインに合わせて

パンとハリが出るコスメを



目のくぼみやほうれい線、頬など、大人になるにつれてボリュームが減少して影を生むように。なので15や17を部分的に塗布して、顔の造形をコントロールすることも。

19「肌疲れのサインにマルチに効くリッチなクリーム。季節の変わり目にも効果的ですが、高価なのでここぞというときに！」。ピュアG ラディアンス ノクターナルバーム 60ml ¥123750/ラ・プレリー 20「美容に詳しい友人に教えてもらったラベンダーオイル。ニキビが出来そうと感じたら、少量のオイルと混ぜて塗ると即鎮まります」。真正ラベンダー 5ml ¥2200/モンサンミッシェル