

今すぐ夏肌をレスキュー！

P.8へ

この調子でキレイをキープ！

P.12へ

### バナナ肌

メラニントラブルの可能性！  
シミ・日焼け肌  
予備軍です。



日焼け止めは朝塗ったら塗り直しはしない  
1回でいいでしょ？



YES

NO

### パイナップル肌

過乾燥！角質が乱れて水分が入らずカラカラ肌の恐れ。



夏は1日に何度も洗顔でサッパリ！  
何度も洗顔！



YES

NO

### キウイ肌

角質がゴワゴワ！ザラつきも。このままでは過乾燥に。



夏はベタつくので保湿はひかえめ  
ベタつくからいらない！



YES

NO

### ピーチ肌

理想のお肌♡水分たっぷり、肌表面の状態もGood!



日中でも気になったら化粧水をつけて保湿する  
夏でも潤い！



YES

特集

正しくキレイを磨いて

# 目指せ！夏肌マスター

紫外線やエアコンに汗... 敵がいっぱいの夏肌。キレイを左右するポイントは、自分の肌を“知る”こと。今のお肌、見直してみませんか？

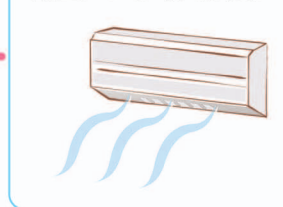
## トロピカルな夏肌診断

まずは現状をCHECK!

YES NO

START!

エアコンのきいた部屋にいる時間が長い



YES

NO

暑い時は冷たい飲み物でクールダウン  
キンキン！



NO

洗顔後はすぐに化粧水をつける  
すぐに潤い！



YES

洗顔料はとにかく洗浄力重視！  
しっかり落とさなきゃ！



NO

実はトラブルがいっぱい!?

# 真夏の [肌] [髪] [体]

海に、山に、野外イベントにと、アクティブな楽しみがふえる夏。

## お悩みファイル

でも、お悩みがふえる季節でもありますよね?



バナナ肌

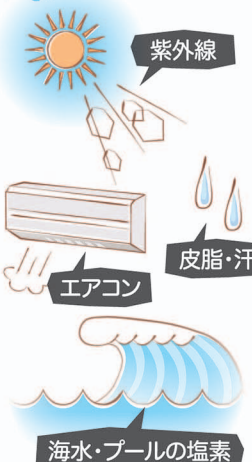


パイン肌



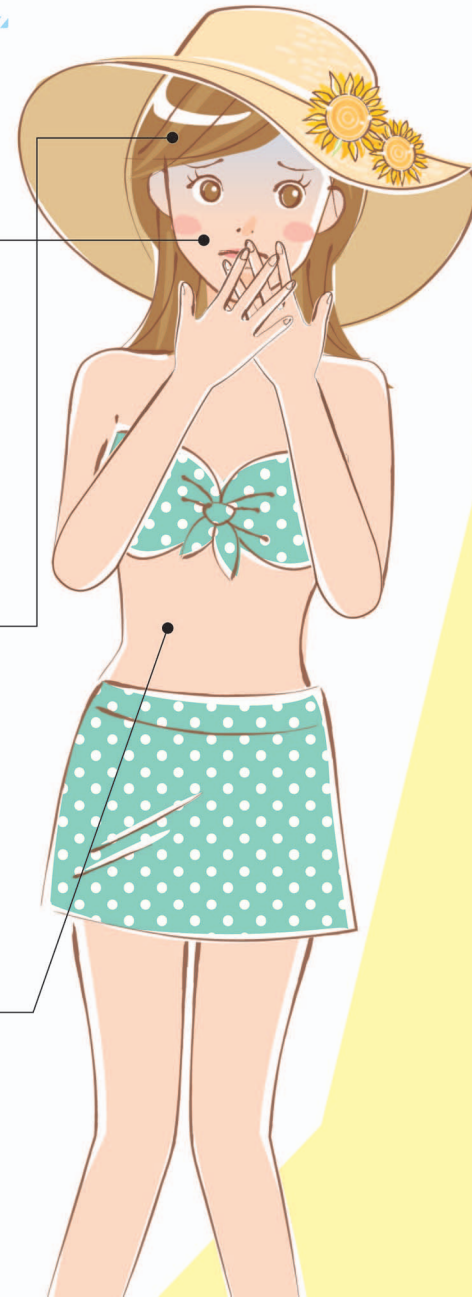
キウイ肌

キレイを脅かす  
夏の敵たち



<p>日焼け</p> <p>いつものまにこんな!?</p>	<p>化粧くずれ</p> <p>お昼頃にはドロドロ...</p>	<p>毛穴の開き</p> <p>接近できない...</p>	[SKIN]
<p>ニオイ、頭皮トラブル</p> <p>気になる!</p>	<p>ヘアカラーの色落ち</p> <p>お気に入りの色はどこへ!?</p>	<p>パサつき、広がり</p> <p>まとまらない...</p>	[HAIR]
<p>かゆみ</p> <p>ムズムズが止まらない!</p>	<p>ザラつき</p> <p>半袖だから目立つのに...</p>	<p>ベタつき</p> <p>不快...</p>	[BODY]

# 肌 髪 体



## NG WASH 03

### 「洗剤」

刺激が強すぎる

夏は「とにかくサッパリしたい」と洗浄力や洗いがりの爽快感を重視した、ボディソープや石けんを選んでいませんか？洗浄力が強すぎるものは肌への刺激が強かったり、スーッとした感触のものにはアルコールが含まれていたり、知らない間に肌に負担をかけている可能性が！成分をよく見て自分の肌にあったものを選びましょう。

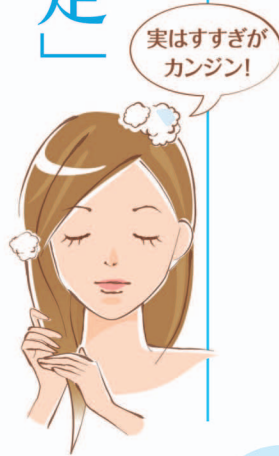


## NG WASH 02

### 「すすぎ不足」

汚れ落ちを阻む

髪や頭皮の汚れの7割は、実は洗っているときではなく、シャンプーをのせる前の最初のすすぎのタイミングで落ちると言われています。また、シャンプーやトリートメント後のすすぎが十分でなければ、頭皮の毛穴にぎゅちり汚れを収納しているようなもの。頭皮トラブルやニオイのもとになるだけではなく、健康な髪づくりに悪影響。シャンプー・トリートメント前後のすすぎには最低でも3分以上はかけましょう。



## NG WASH 01

### 「摩擦」

皮膚の極薄化を引き起こす

ゴシゴシ洗いで肌を擦ったり、必要以上に洗すぎたりすると、角質層を薄くしてしまい肌を守る力が弱くなってしまいます。また、摩擦から肌を守るついでに過剰にメノンが発生し、シミの原因にも。特に目元・口元は、もとも皮膚が薄いため、アイメイクやリップを落とす時はやさしく洗うように気をつけて！



そのトラブル、まちがった「洗い方」のせいかも!?

肌も髪も体も、ちゃんと毎日洗っているはずなのに!?と思う人も多いかもしれませんが、正しいと思うて続けた何気ない洗い方が、実はトラブルを招いている可能性も!



夏肌を潤すカギは次のページへ

### GOOD ここでおさらい! シャンプーのPOINT

- ◎シャンプーは、しっかり泡立ててから髪にのせましょう。  
頭皮に直接つけるとすすぎ残しのもとに!
- ◎汚れをきちんと落として丁寧に洗うため、2度のシャンプーがオススメ。  
1シャンプーは髪の汚れ、  
2シャンプーは頭皮の汚れをOFF!
- ◎頭皮のニオイが気になる場合は洗浄ブラシもオススメ。  
血行促進やマッサージ効果も期待できる!

### GOOD ここでおさらい! 洗顔のPOINT

- ◎洗顔料を泡立てパフなどを使って十分に泡立てましょう。  
泡立ち不足は摩擦のもとに!
- ◎たっぷりの泡を肌の上で転がすようになじませましょう。  
指と顔の間に泡のクッションを挟む感覚で!
- ◎人肌程度のぬるま湯を手ですくって最低20回優しく洗い流しましょう。  
熱いお湯やシャワーの強い水圧は肌の負担に!

**[肌][髪][体]**  
洗い方をCHECK!

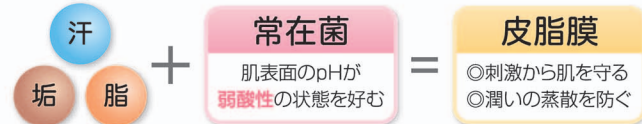
- しっかりシャンプーしているのに、頭がかゆい
- 顔は汚れが落ちるよう、ゴシゴシ念入りに洗う
- 汗をかき季節なのに、なぜか体が乾燥する

**WARNING!**  
あてはまったら要注意!

## 夏もキレイな人の合い言葉は「弱酸性」

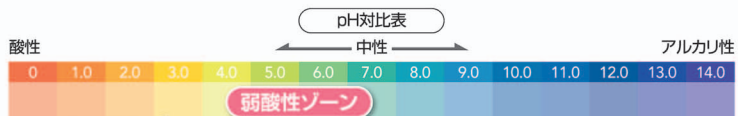
わたしたちの肌表面では、汗や垢や脂が混ざり合い、「**皮脂膜**」という薄いベールをつくってバリア機能を担っています。このときに欠かせないのが、肌表面に存在する「**常在菌**」という微生物です。この常在菌が活発化するの、肌表面のpHが弱酸性に保たれているとき。言い換えれば、肌が**弱酸性**に保たれていなければ、常在菌は有効に働くことができません。汗・垢・脂はただの老廃物になってしまい、肌を守る皮脂膜がつかれなくなってしまうのです。

## 肌表面にバリア(皮脂膜)をつくる必須条件



## pHとは?

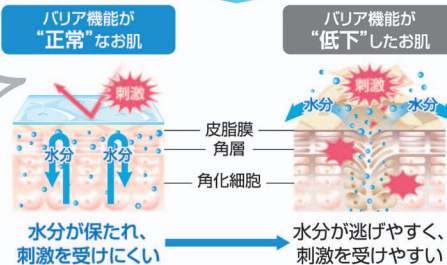
pHとは“水素イオン濃度指数”のことで、健康な肌の表面はこのpHが弱酸性に保たれていると言われてます。しかし、夏はこのpHバランスが崩れやすい環境にあります。



1年で一番pHが不安定!

夏は汗・海・プールの影響でアルカリ性に傾きがち

乾燥をはじめとする様々な肌トラブルのもとに!



対策 目的に応じて「弱酸性」のスキンケア化粧品でお手入れを!

## みずみずしい夏肌をつくる 補水の掟

正しく洗ったあとは、正しくケア! 体の内外からたっぷり潤いを与えましょう。

意外と乾く夏こそ!

## 化粧水を重要視すべし!

## ●ハンドプレスで届け潤い!

手で優しく抑えるようにつけることで浸透力がアップ! コットンを使い方によって摩擦の原因になることも。

## ●使用量はケチらずたっぷり!

パッケージやパンフレットに書かれているのはあくまで最低量。お肌の状態に合わせて重ねづけしましょう。

## ●つけ足し補水で乾きから救済!

日中エアコンの効いた部屋に長くいる人はつけ足し補水がおすすめ。分子の小さい化粧水なら浸透力◎。スプレータイプのものが便利です。

## ●夏こそミネラル化粧水!

1年で一番汗をかく夏。水分だけでなく、多くのミネラルが消費されています。ミネラル不足は肌トラブルのもと! 化粧水で補いましょう。

ハンドプレスをして肌表面に水滴が残るようになったら十分に補水できた証拠!



こまめに水分を摂ろう!

## 体の内側からも潤すべし!

## ●飲んでミネラル補給!

汗で失ったミネラルを補給するためには、ただのお水よりも体内と同じ成分の経口補水液やスポーツドリンクがおすすめ。

よく汗をかいた日は特にたっぷり!



密閉することで効果に期待!

## マスクやパックを活用すべし!

## ●シートパックで潤いを逃すな!

お肌を密閉することで水分を逃さず保湿力アップ! 特にハンドプレスでも物足りない過乾燥の人におすすめ。

## ●髪にも有効!

トリートメントの放置時間をいつもより長くしたり、ホットタオルで包むと浸透力がアップします。

浸透力が高まるため成分には注意が必要!

