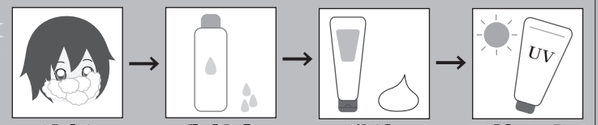
私と健康 ～肌から整える毎日～ スキンケアのすすめ

夏の暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。一方で、季節の変わり目は肌の調子が変わりやすい時期です。スキンケアを始めたいけど何から始めれば良いかわからないという方も多いのではないでしょうか。SNSでは多くのスキンケア情報が発信されていますが、そのぶんどの情報を参考にするか迷ってしまうことも。そこで今回は基本的なスキンケアの流れと、編集部員のオススメアイテムやルーティンを紹介します。自分に合ったスキンケアを見つけるための第一歩としてぜひ参考にしてみてください。　（聖龍）

基本的な流れ

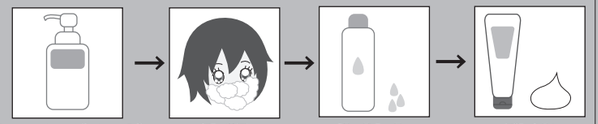
スキンケアと聞くと難しく感じるかもしれませんが、基本のステップは「洗う・潤す・保護する」の３つだけ。それぞれの役割と順番を簡単に紹介します。

朝



洗顔 → 化粧水 → 乳液 → 日焼け止め

夜



クレンジング → 洗顔 → 化粧水 → 乳液

♦クレンジング

メイクや日焼け止めなど油分の汚れを落とします。メイクをする人やクレンジングが必要な日焼け止めを使用した人はおこないましょう。

♠洗顔

汗や皮脂、ほこりなどの汚れを落とします。清潔な肌に整えることでその後のスキンケアをおこないやすくします。

♥化粧水

肌に潤いを与え、柔らかく整えます。

♣乳液

油分で蓋をして、化粧水で補給した肌の水分が逃げにくくなるように保護します。

★日焼け止め

紫外線から肌を守ります。季節を問わず使用することが推奨されています。

脂性肌？乾燥肌？アイテム選びのコツ！

お店の棚に並ぶ「敏感肌用」や「しっとりタイプ」といった文字を見て結局どれを買えば良いのか迷ったことはありませんか？　自分の肌質を理解することで、アイテムを選びやすくなります！

脂性肌

〇肌の特徴

顔全体の油分が多めな肌。放っておくと毛穴詰まりやニキビの原因になります。

〇オススメスキンケア

さっぱりタイプの化粧水での保湿を徹底しましょう。

乾燥肌

〇肌の特徴

水分も油分も足りない肌。肌ががさついて、メイクが浮いたり皮がむけたりしやすくなります。

〇オススメスキンケア

化粧水の後の乳液をしっかり塗って水分が蒸発しないように蓋をしましょう。

敏感肌

〇肌の特徴

油の量とは関係なくバリアが弱ってデリケートな状態。

〇オススメスキンケア

アルコールフリーなど低刺激なアイテムを選び、手でこすらずに優しくなじませることを意識しましょう。

はみだしすてーじ

秋が待ち遠しい
⇒まだまだ暑いですね。

（医・２　血威華）
（秋が来たらすぐ冬の足音が……；編）

ルーティン紹介

編集部員のルーティンとオススメのアイテムを調査しました。
簡単に真似できるものばかりなので参考にしてみてください。



聖龍

朝　化粧水→乳液→日焼け止め
夜　クレンジング→洗顔→化粧水→乳液

Items



ソフティモ ディープクレンジングオイル　ビオレ ジェル洗顔 肌荒めらかクリア　ナチュリエ ハトムギ化粧水　無印良品 敏感肌用乳液 高保湿タイプ　セザンヌ 皮脂テカリ防止下地 ライトブルー

敏感肌なので乳液は敏感肌向けのものを使用。化粧水は３回に分けてなじませています。クレンジングと洗顔はお風呂で済ませ、お風呂あがりに保湿をおこなうシンプルなルーティンです。かかる時間はそれぞれ約３分ですが、この方法を継続してから約４ヶ月で肌の状態がかなり改善しました。どれも1,000円前後で購入でき、長持ちするため負担にならないのも魅力です。



もち

朝　朝用パック
夜　夜用パック→化粧水→美容液→乳液→まつ毛美容液

乾燥肌なので保湿力高めな商品を選んでいます！

Items



サボリーノ 目ざまシート お疲れさマスク　メラノCC 薬用しみ対策美白 化粧水しっとりタイプ　メラノCC 薬用しみ対策 美容液　メラノCC 乳液　セザンヌ まつげ美容液



まろ

朝　化粧水
夜　クレンジング→化粧水

クレンジングだけでメイクはもちろん、毛穴の角栓までしっかり落ちてざらつきのないしっとりもちもち肌になります！　私は乳液をつけるとベタベタして嫌だったのですが、この化粧水だと１本でちょうどいいしっとり感が翌朝まで持続します。

Items



ちふれ ウォッシャブル コールドクリーム　メラノCC 薬用しみ対策美白 化粧水しっとりタイプ



しば漬

朝　洗顔→化粧水→乳液→日焼け止め
夜　クレンジング→洗顔→化粧水→乳液

敏感肌向けの商品なので、肌が弱くても使いやすいのが魅力です。化粧水は複数回塗ってなじませるようにしています。

Items



オーデュオー コットンフォーム マーベラスモイスト　ジェミーチェンジ バブル水ワイト　キュレル潤浸保湿 化粧水　キュレル潤浸保湿 乳液　キュレル潤浸保湿 UVエッセンス



す～も

朝　洗顔→化粧水
夜　洗顔→化粧水→医薬品

マイナスを０にするスキンケアがモットーです。洗顔や化粧水をいろいろ試していますが、肌の調子には化粧水の良し悪しや塗り方よりも、睡眠時間の長短が決定的な気がしてきています。

Items



FANCL 泡ジェル洗顔ａ　肌ラボ スーパーモイスト 化粧水ｃ



みずおにぎり

普段のスキンケアはおこなわず、乾燥しているところがあるときにボディケアミルクを使っています。

Items



ニベア スキンミルク さっぱり

はみだしすてーじ

推しのライブ感動しました。
⇒雰囲気に圧倒されました。

（法・１　れった）
（歌も演出も最高でした；編）