contents
もくじ

第１章　美肌の基本

肌の仕組み …… 16
肌のバリア機能 …… 18
コラム 肌タイプを知ろう！ …… 20
お手入れの基本 …… 28
クレンジング …… 30
洗顔 …… 34
化粧水 …… 38
美容液 …… 42
乳液・クリーム …… 46
紫外線ケア …… 50
コラム スキンケアの「間違いあるある」 …… 54

第２章　症状別ケア

年代別のケア …… 64
乾燥 …… 66
シワ …… 72
クマ …… 76
毛穴 …… 82
ニキビ …… 86
たるみ …… 94
むくみ …… 98
くすみ …… 100
シミ …… 104
コラム 美容皮膚科の最新医療 …… 108
メイク① ベース …… 116
メイク② ファンデーション …… 118
メイク③ メイク直し …… 120
コラム 悩み別メイク法 …… 122

character

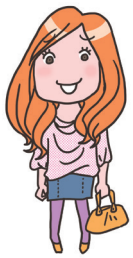
人物紹介

めぐみ（33）

お気楽生活をしているアラサーOL。肌の不調を感じながらも、どうしていいかわからず放置している。

博子（42）

小学生の息子を持つワーキングマザー。40代に突入してから、肌の老化を実感するようになった。



奈々（24）

大人ニキビに悩む20代OL。食べるのが大好きで、コンパや女子会に夜な夜な繰り出していて、寝不足気味。

美紀（33）

皮膚科医で、肌に悩む人々に美肌のアドバイスをしている。めぐみの同級生だが、見た目は20代前半。

かおる（年齢不詳）

元カリスマヘアメイクという過去を持つ、オーガニックカフェの店長。美意識が高く、おブスな女性に厳しい。

ミランダ

かおる店長の飼っているネコ。店長同様、美意識が高く、美容に手を抜く女性を見ると威嚇する習性がある。

第3章　美肌のための生活習慣

食生活①　栄養　132
食生活②　抗酸化　136
食生活③　抗糖化　138
美腸　140
入浴　146
睡眠　148
運動　152
月経　162
ストレス　164
コラム　季節に合わせたスキンケア　166
ボディケア　174
むだ毛処理　178
ヘアケア　180
つめ　184
コラム　漢方薬で美肌に　186

●本書で紹介しているケアは効果を保証するものではありません。効果には個人差があります。症状がひどい場合は必ず医師や病院に相談してください。

●本書のレシピは、体に必要な栄養素が不足している場合は有効に働きますが、特定の栄養素ばかりを過剰に摂取しても疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。栄養素をバランスよくとることが必要です。

●肌に直接塗るものは、必ず事前にパッチテストを行ってください。二の腕の内側に塗って1日置き、赤みや炎症が出ないか確認します。炎症などが出た場合は、すぐにパッチテストを中断して洗い流してください。症状が続く場合は専門医に相談してください。

●小麦粉やアルコールなど、食材にアレルギーがある場合は、決して使用しないでください。