

01 / SHOE FITTING

正しい靴の選び方

美人への近道はぴったりの靴を履くこと	20
間違いだらけの靴選び	22
意外と知らない靴の常識	24
正しい足のサイズを知っていますか？	26
測ってみよう① 足長	27
測ってみよう② 足囲	28
タイプ別 足の形と靴の選び方	30
エジプト型に合う靴	32
ギリシャ型に合う靴	34
スクエア型に合う靴	36
お店で靴を選んでみましょう	38
ショップで靴を選ぶ手順	40
インソールでフィット感をアップ	42
パンプス・ハイヒールが足に悪いのはウソ	48
パンプス選びのポイント	50
走れるパンプスが増えている	52
タイプ別 靴の上手な選び方	54
ブーツ選びのポイント	56
サンダル選びのポイント	58
ローファー選びのポイント	60
ひも靴選びのポイント	62
足のお悩み別 靴の選び方	64
外反母趾の解決シューズ	66
甲高の解決シューズ	67

02 / FASHION

靴とファッション

扁平足の解決シューズ	68
かかと浮きの解決シューズ	69
手持ちの靴を整理しましょう	70
靴がもたらすファッション効果	76
靴とボトムスのベストバランス	78
美脚に見えるスカート×靴コーデ	80
美脚に見えるパンツ×靴コーデ	84
アイテム別ヒールとペタンコ靴のベストな丈バランス	88
ブーツの丈で足のお悩みを解決！	92
脚が太いタイプ	93
ひざ下が短いタイプ	94
O脚タイプ	95
アイテム別靴下&タイツと靴の合わせ方	96
靴下の選び方	97
タイツの選び方	98
ひざ上スカート	99
Aラインスカート	100
ロングスカート	101
スニーカーで女っぽさを上げる	102
ローカット	103
ハイカット	104
スリッポン	105
ハイヒールで美しく歩く	106

03 / CARE

靴と足のお手入れ

靴を長持ちさせるメンテナンス	114
素材別 靴のお手入れ方法	116
革靴	117
スエード	118
エナメル	119
キャンバス地スニーカー	120
レザースニーカー	121
靴が長持ちする収納法	122
汚れやすい足をケアして足元美人に！	124
正しい足の洗い方	125
正しい爪の整え方	126
かかとの角質ケアのコツ	127
疲れ&むくみ解消！ 美脚を作るセルフケア	128
足の健康セルフチェック！	129
座ってできる足指&足首まわし	130
おやすみ前の美脚ストレッチ	131
アーチの崩れで起こる足のトラブルに注意	132
外反母趾・内反小趾	134
開張足・ハンマートウ	135
タコ・ウオノメ	136
陥入爪・巻き爪（彎曲爪）・水虫	137
付録 足長・足囲測定シート	