

顔色  
CARE

## 元気な顔になるマッサージ&amp;メイク術

がん研有明病院 婦人科  
副部長

宇津木 久仁子 先生

フェイシャルセラピスト/歯学博士/  
公益社団法人 顔と心と体研究会 理事長/  
REIKO KAZKI主宰

かづき れいこ 先生



かづき先生からのアドバイス！ 元気な顔になるマッサージ&amp;メイク術

## 肌づくり：ファンデーション

ポイントは、イエロー系を使うこと。肌に透明感を与え、顔色をトーンアップさせます。また、ファンデーションの特長として、肌色を整え、紫外線などの外部刺激から肌を守る効果もあります。

## 主な効果

- 肌に透明感をプラスする
- シミ、そばかすを目立たなくする
- くすみを解消し、顔色をよく見せる
- 紫外線から肌を守る

## 【準備するもの】

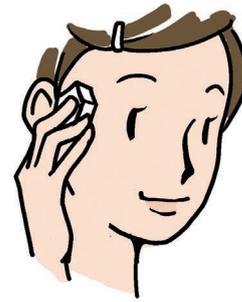
- イエロー系の下地
- ファンデーション
- フェイスパウダー
- カバー力の高いファンデーション
- スポンジ
- パフ

## 【メイクの手順】

- ①.下地を手のひらに適量出し、上から下に顔全体に均一に伸ばします。  
日焼け防止に、首や手にも伸ばすと良いでしょう。



- ②. 普段お使いのファンデーションをスポンジなどで伸ばします。



- ③. フェイスパウダーをパフに取り、しっかりと混ぜてから、下から上におさえるようにはたきます。フェイスパウダーは肌をサラサラにし、くずれにくく、キメのある肌に整えます。

### ワンポイント

#### シミ、そばかすなどが気になる時

カバー力の高いファンデーションを軽く水で湿らせたスポンジに取り、手のひらでよく混ぜたら、気になる部分にポンポンと軽くのせることで、カバーすることができます。その後にフェイスパウダーを軽くはたきます。

