

顔色
CARE

元気な顔になるマッサージ&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&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。

