

特集

## 「私の化粧、再確認」

## メイクの流れ

やはり間違った手順ではきれいな化粧は出来ません。正しい手順で美しいメイクに仕上げましょう。

洗顔 1

化粧水 2

下地 3

ファンデーション 4

アイライン 5

アイシャドウ 6

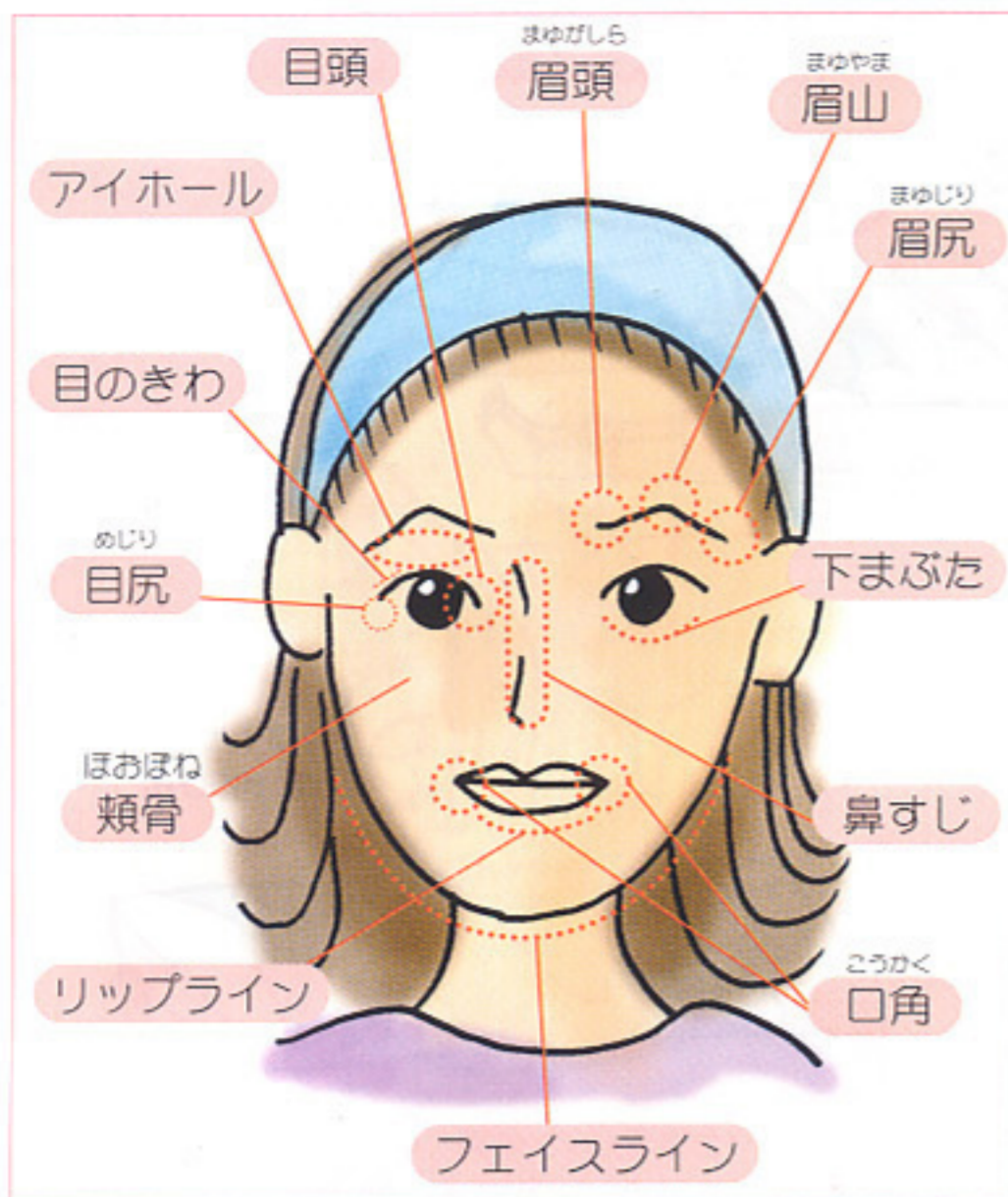
マスカラ 7

眉 8

リップ 9

## 顔部分の名称

メイクアップを上手にこなすために、最低限覚えておきたい部分名称です。



## ダブル洗顔 夜

<p>3</p> <p>メイクの残りやすい目元などは念入りに。綿棒を使えば効果的。</p>	<p>1</p> <p>まずアイメイクと口紅から。専用のリムーバーを直接なじませるか、コットンにつけて優しくふき取る。</p>
<p>4</p> <p>しっかり洗い流すか、化粧用のティッシュでふき取る。さらに朝と同じように洗顔して汚れを完璧に落とす。</p>	<p>2</p> <p>クレンジング剤を指の腹で円を描くようにすべらせ顔全体に伸ばし、メイクを浮かせる。指先がフツと軽くなったらOK。</p>

## せっけん洗顔 朝

<p>3</p> <p>Tゾーンは念入りに。額や口元、あごは汚れがたまりやすいので丁寧に。その後ぬるま湯でよくすすぐ。</p>	<p>1</p> <p>手のひらで洗顔料をよく泡立てる。洗顔料は添加物を含まない、植物性のせっけんを使うとO。</p>
<p>4</p> <p>洗顔後のウォータースプレー。ミストが肌をクールダウン。毛穴を引き締めてくれる。スプレー前に冷水ですすげば、なおベスト。</p>	<p>2</p> <p>泡で顔全体を軽く包み込むようにやさしく洗う。力を入れてゴシゴシ洗わないように。髪のはえざわも忘れないようにする。</p>

## 1 洗顔

美しい素肌を保つために

デカリやニキビ予防のためにも洗顔は欠かせません。毎日の朝と夜、汗をかいた後には必ず洗顔しましょう。

「メイクの基本」って何でしょう。ファンデーションの塗り方？眉の上手な描き方？もちろんそれらも大切ですが、でもいちばん大切なのはスキンケアから始まる根本的な基本です。あまり得意じゃない方も自信のある方も、今回の特集で再確認してみたいかがでしょうか。

## 2 美容液・化粧水・乳液

肌を柔らかく保ち、乾燥を防ぐ

### 美容液の役割

#### 水分の保湿

一般的には化粧水や乳液の前に使います。寝る前に夜用の美容液をつけると、肌荒れや乾燥、くすみなどを改善、さらに翌日の化粧のノリをよくしてくれます。

### 化粧水の役割

#### 肌を柔らかく保つ

毛穴が開いてベタベタしていたり、荒れてザラザラしている肌を理想的な状態に近づけます。

### 乳液の役割

#### 乾燥を防ぐ

適度な油分と保湿剤の補給でしっとり感を持続。皮脂吸収効果のある乳液でさらにテカリを防ぎます。

お肌の状態が悪いまま、お化粧をするとテカりの原因やノリまで悪くなります。しつかりケアすることが基本と言えるでしょう。



目もとから顔全体に丁寧に伸ばす。とくに目もとや乾燥している部分、気になるところは優しく重点的に。

ごく少量を清潔な手に取る。



Tゾーンもしっかりケア。コットンパックで気になるテカリを防止。

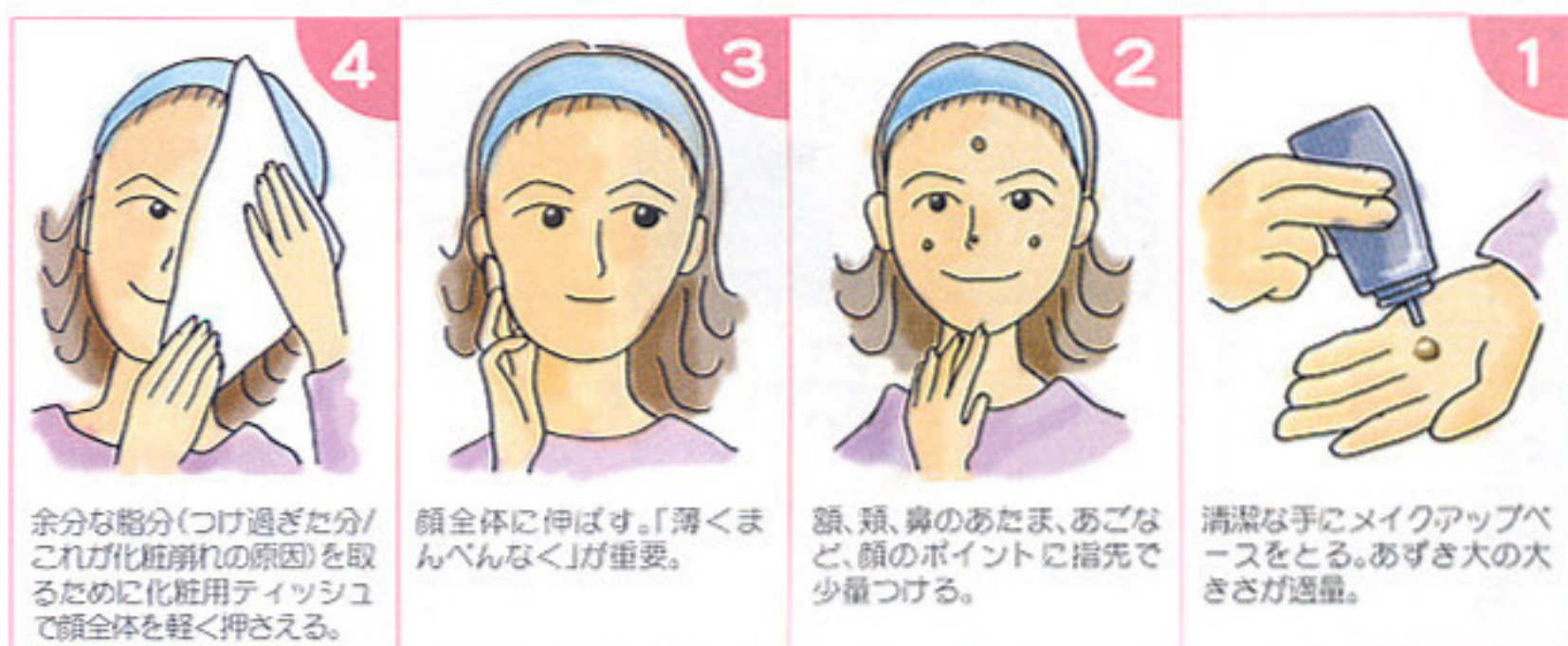
軽くたたくようにして肌に浸透させる。それにより毛穴の引き締め効果あり。

化粧水をコットンにしみこませる。乾燥肌の人は2枚重ねでたっぷり。



つけた後、指がすべるようだったらそれはつけすぎ。その場合、ティッシュで軽く押さえる。

化粧水で肌がしっとり感じてきたら、適量を手に取り、顔全体に薄く伸ばす。



余分な脂分(つけ過ぎた分/これが化粧崩れの原因)を取るために化粧用ティッシュで顔全体を軽く押さえる。

顔全体に伸ばす。「薄くまんべんなく」が重要。

額、頬、鼻のあたみ、あごなど、顔のポイントに指先で少量つける。

清潔な手にメイクアップベースをとる。あずき大の大きさが適量。

### 下地づくりは大切

- 1 メイク剤の刺激を防ぐ
- 2 メイクのノリを良くする
- 3 化粧崩れをなくし、化粧もちを良くする

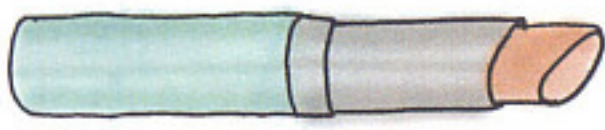
## 3 メイク下地

メイクの第一歩

メイクを始める前の下地はあつちいそかに出来ません。下地の出来具合で化粧がかなり違ってきます。普通はノーカラーでOKですが、顔に赤みがかったりしている人は色味を消すためのうすい黄緑色系のベースを使います。

## ファンデーションの種類

## スティック



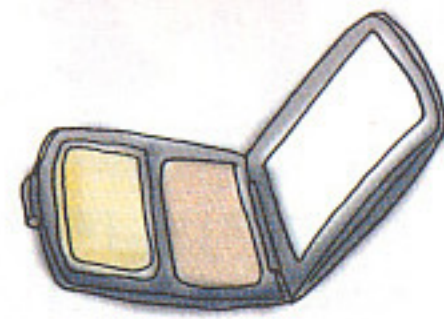
リキッド程手間いらずなのがスティックファンデーション。肌との密着度もあり、あっという間に仕上がるのも魅力のアイテム。

## リキッド



きちんとした印象には、リキッドファンデーションで。カバー力に優れ、化粧崩れも長時間防げる。特徴は仕上がりしっとり感が出るところ。

## パウダリー



コンパクトに収められた固形のファンデーションのこと。カバー力はリキッドにくらべ劣るものの、手軽に素早くお化粧できて便利。

## 4 ファンデーション

健康的できれいな肌に仕上げる

お肌の悩みを根本から解決できればそれが一番。しかし現実はそのうでないもの。自分の肌や周りの環境にあったファンデーションを使えばよりきれいなあなたに変わるでしょう。またせっかく整えたメイク前の状態をここでダメにしないためにも、しっかり基本をマスターしましょう。

テカリをなくし、サラサラに

## パウダリーファンデーション

上手に使うコツは、出来るだけ薄く自然な感じに伸ばすこと。厚く伸ばすと顔が平面的になってしまうので気をつけましょう。



1 パフやスポンジでなでるようにファンデーションを取る。



2 頬、額、あごの順番に面積の広い方からせまい方へ伸ばす。肌の上を軽くすべらせるようにするのがコツ。



3 小鼻のまわり、目のまわり、口のまわりはパフやスポンジを2つに折って、丁寧に押さえ込むようにつける。濃いと不自然なので薄めにつける。



4 額は下から上へ髪のはえぎわにほかし込んでいく。(どのファンデーションも同じ) 首とあごの境い目にも薄く伸ばしほかす。

## リキッドファンデーション

上手く使うと様々な欠点を隠すことが出来ます。密着力が高いため厚塗りにならないように注意して、自然な感じに伸ばすことを心がけましょう。

透明感とツヤ肌をGET



1 指先の第一関節1/2ほどリキッドを取り、額、鼻すじ、頬、あごに適量をのせる。



2 指の腹でムラなく内側から外側に伸ばす。指に余った分でまぶた、口元、小鼻の両脇などヨレやすいところも忘れずに。



3 あごから首筋にかけてスポンジを使い伸ばす。顔の色と首の色をなじませながらほかしていく。



4 仕上げにルーセントパウダーをパフに含ませのせるようにつける。つけ過ぎた余分な粉はブラシで払い、自然な感じに。

手早く使えカバー力も抜群

## スティックファンデーション

難しいような感じですが、基本さえ出来れば、使い勝手の良い物です。自然で透明感のある仕上がりになります。



1 スティックの硬さをなじませる為、手の甲に当ててすべりをよくする。あまり力を入れ過ぎないように気をつけて。



2 適量を頬、額、鼻すじ、小鼻の両脇、目・口のまわり、あごなどポイント。サッサッと軽くつけるのがコツ。



3 スポンジを使い、素早く伸ばす。

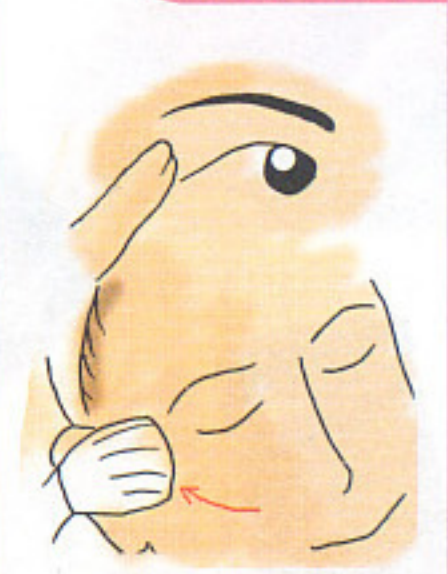


4 ルーセントパウダーで自然な感じを出す。つけ過ぎた余分な粉はブラシで払い落とす。

## もっと小顔にみせたい!

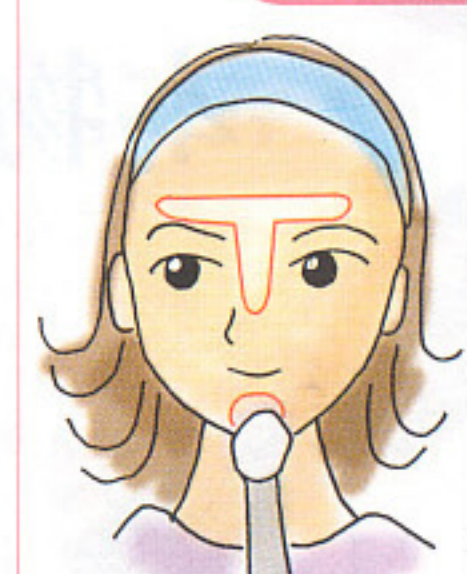
パール系パウダーでメリハリを

## 目のまわり



眉下には指で薄くなじませながら入れる。目もととはブラシでOK。明るい印象に仕上げる。

## Tゾーン



Tゾーンとあごにブラシで軽く入れて完成。立体感とメリハリのある顔立ちに。

## 顔まわり



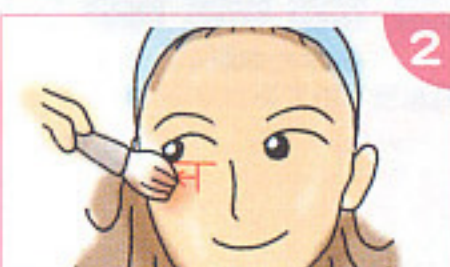
フェイスライン、おでこのきわにブラウン系のファンデーション(シャドウ)を薄くつける。

自然な陰影を持たせる  
シェーディング

入れるだけで肌色イキイキ  
チーク(基本)



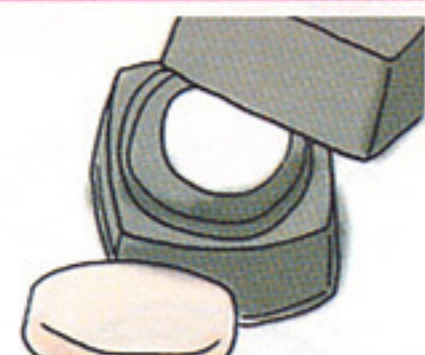
1 チークブラシにチークを含ませ、粉が飛び散らないようにティッシュの上で2、3度軽くはたく。



2 頬骨のいちばん高い所の少し下からこめかみに向かってブラシをひく。瞳の中央より顔の内側にチークを入れないよう注意。

## 応用テク

## ルーセントパウダー



厚塗りに感じるファンデーションは苦手という方にお勧めはこれ。自然で透明感のある仕上がりにのにテカリもそこそこ抑えてくれます。



パウダーファンデーション後に軽くスプレーで引締めると化粧崩れしにくくなる。スプレー後は余分な水分をティッシュで押さえ吸収。

引き締め効果  
ウォータースプレー



2つのパフでパウダーをなじませる。パウダーは片方だけに付ける。



頬、額、あごなど面積の広い所からたっぷりめに付けていく。肌に叩きこむ様にする。



小鼻の両脇、目の周りなど細かい場所の塗り残しに注意。



余分な粉を大きめのブラシでしっかり落とす。ブラシは内から外へ。ムラなく素肌感を出すことが決め手。

## ルーセントパウダー

ノーメイク派にオススメ

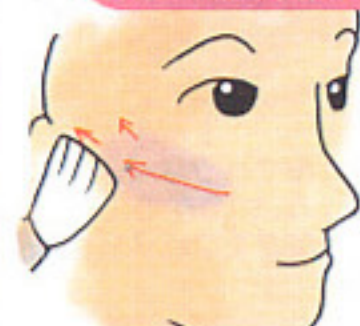
下地後に使えば、意外にナチュラルで透明感のある仕上がりに。しかし、カバー力やノリの持続性には欠けてしまうので、こまめな化粧直しをすることが大切です。

## キュートに



ニツと笑った時に一番高い位置の少し下の部分に、まん丸に入れるとラブラブルな雰囲気。

## クールな大人め



頬骨の高い位置から斜横にぼかす。またチークのひき終わりを広めにぼかせば、頬が引き締まって見えて小顔に变身。

入れ方で印象を変える  
チーク(応用)

## 2



下地後、明るめのコンシーラーを綿棒で気になる部分にのせ、軽く叩くように伸ばす。更に上からファンデーションでカバー。

## 1



化粧水をたっぷり含ませたコットンパックでしみ・シワ部分を十分に保湿。

## コンシーラー

しみ・シワ・ニキビ(跡)にはコレ

## カバーテクニク

キツチリ隠しましょう

## 2



パウダーファンデーションをはたき、肌なじみをアップ。

## 1



下地後、ニキビには綿棒で、ニキビ跡には指で塗りスポンジを使って軽く伸ばす。

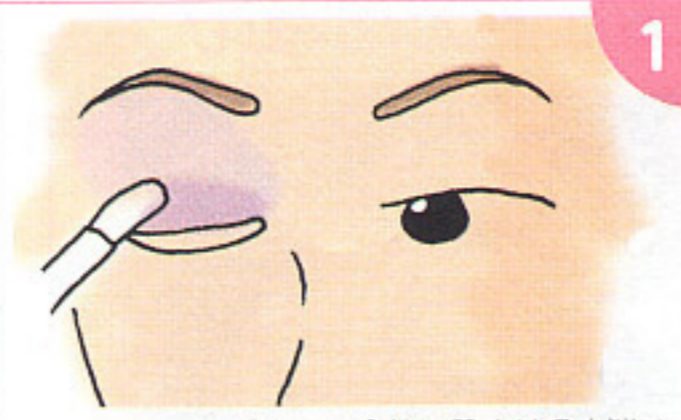
## ニキビ・ニキビ跡

目を自然な感じに大きく印象的に見せる

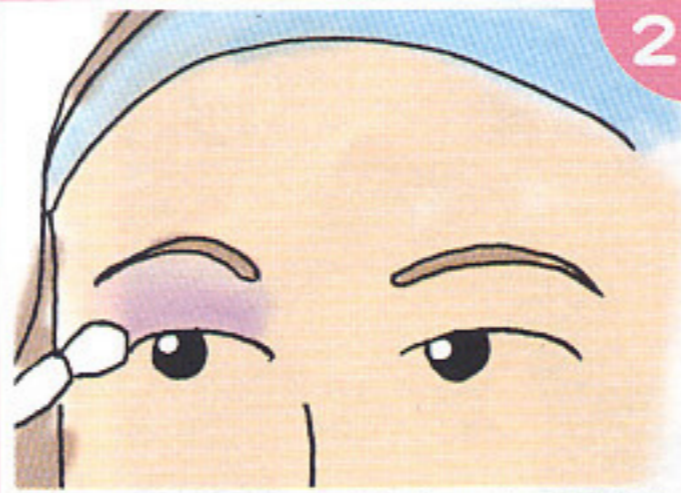
## 6 アイシャドウ

グラデーションをつけるように自然に

### 基本の塗り方

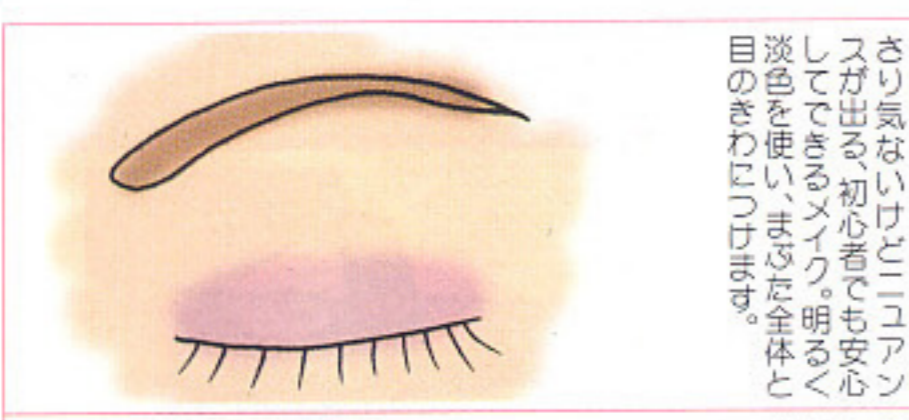


アイホール全体に肌より多少淡い色を薄く伸ばし、次に濃色を目のきわが濃くなるように自然な感じに伸ばす。



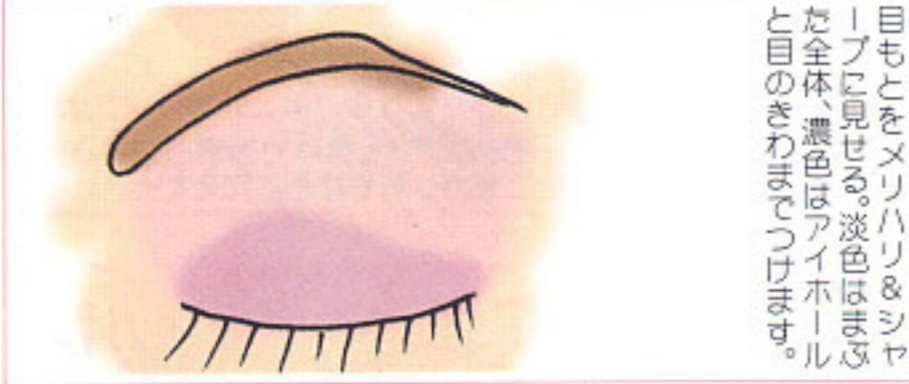
上に向かい淡くしていくのが基本。

1色使い



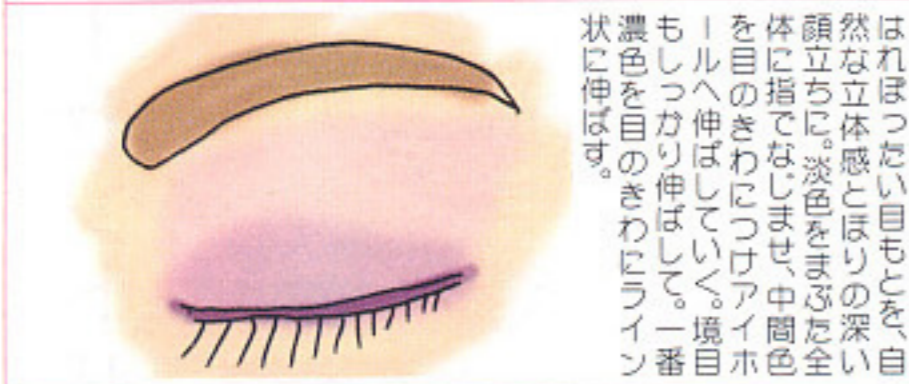
さり気ないけどニュアンスが出る初心者でも安心してできるメイク。明るく淡色を使い、まぶた全体と目のきわにつけます。

2色使い



目もとをメリハリとシャープに見せる。淡色はまぶた全体、濃色はアイホールと目のきわまでつけます。

3色使い



はれぼったい目もとを自然な立体感とほりの深い顔立ちに。淡色をまぶた全体に指でなじませ、中間色を目のきわにつけアイホールへ伸ばしていく。境目もしっかり伸ばして、一番濃色を目のきわにライン状に伸ばす。

肌を柔らかく保ち、乾燥を防ぐ

### 目の形別テクニック

目の形は人それぞれです。ここでは大きく分けた3種類「二重」「奥二重」「一重」に合ったメイクの仕方を紹介します。

#### 二重

もともと存在感のある目もとだから、無理に強調し過ぎないこと。ナチュラルに描いてより綺麗にみせる。



明るくて淡い色1色をブラシで取り、まぶた全体と目のきわに伸ばす。べったりにならないように。



薬指の腹で軽く押さえるようになじませる。左右均一にムラなく伸ばす。



細いチップの先に同色のカラーを取り、目の下側にラインのように目頭から目尻まで入れる。



綿棒の先で③で入れたアイカラーの上をなぞるようにして、よくなじませる。

#### 奥二重

せつかく描いたアイメイクもまぶたの奥に引っ込んでしまう。そんな奥二重は少々広めに描いていくのがコツ。



淡色をまぶた全体にブラシでのせる。厚く塗らずにニュアンスが出る位に抑えて。



指でムラなくよくなじませる。指で押さえることで粉浮きをなくす。



濃色を丸いチップに取って、目のきわに沿ってライン状につける。チップを寝かせてやや幅広くつける。



③をアイホール全体と、くぼみからはみ出して少し広めに伸ばすのがポイント。

#### 一重

のっぺりした印象の薄い一重には、目もとに奥行きと華やかさを加え、しっかりとした感じに見せる。



3色中いちばん淡色をブラシでまぶた全体、眉下までつける。ほのかに色が分かる程度にとどめる。



①の色を薬指をあてて押さえます。



丸いチップに中間色を取り、目のきわに広めに付けてからアイホール全体に伸ばす。



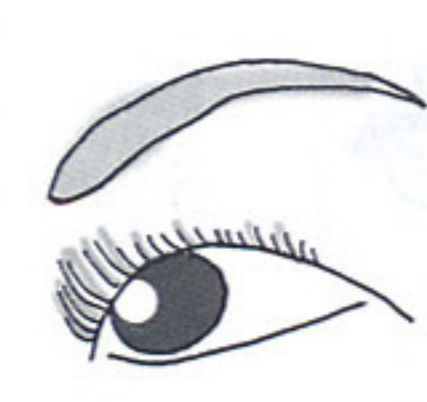

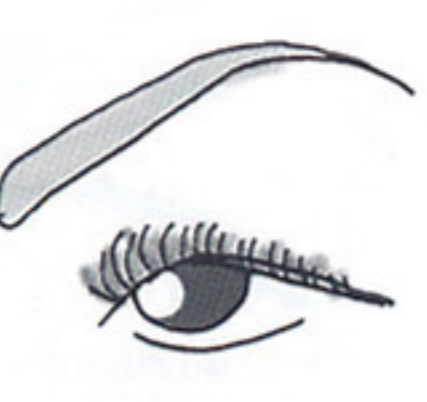
細いチップに一番濃色を取り、目のきわに細く目尻より長めにアイライン状にひく。

# 7 マスカラ

目をクッキリ大きく見せる

自然で長いまつ毛は、女性らしくきれいな目には欠かせません。

<p>7</p>  <p>根元から毛先へとコームをかけて、ダマを取り除きまつ毛を整える。このステップは忘れないように。</p>	<p>5</p>  <p>上まつ毛の下面にマスカラを塗る。まつ毛を持ち上げるように根元から毛先へつける。ブラシを回転させるように塗るとよい。</p>	<p>3</p>  <p>マスカラのブラシは容器の口の部分で拭いて、余分な液を落とす。</p>	<p>1</p>  <p>ビューラーの輪に親指と中指を入れ、中指の上に人差し指を置き、固定する。</p>
<p>8</p>  <p>下まつ毛にマスカラをつける。ブラシを縦に使い、先の細い部分を利用してつけていくと簡単。</p>	<p>6</p>  <p>もっとたっぷり濃くつけたい時は、根元から毛先へブラシをゆっくりリジグザグに動かすとよい。</p>	<p>4</p>  <p>上まつ毛の上面にマスカラを塗る。根元から毛先へとブラシを動かす。</p>	<p>2</p>  <p>まつ毛の根元から毛先へと3、4段階に分けてビューラーをかけていく。</p>

<p>もたつかないマスカラを</p>  <p>まつ毛が重たくなるのイヤという人は、サラッとタイプや繊維入りのマスカラで大丈夫。</p> <p><b>まつげをもっと長く見せたい</b></p>	<p>自然に仕上げるなら クリアマスカラ</p>  <p>色をつけずまつ毛にツヤを与えカールをキープする透明タイプは、ナチュラル派にオススメ。</p> <p><b>ナチュラルなまつ毛にしたい</b></p>	<p>繊維入りで濃く太くする</p>  <p>まつ毛が少なく短い人は1本1本にしっかりつく、繊維入りタイプを選べばボリュームもよりアップ。</p> <p><b>ボリュームアップさせたい</b></p>	<p>どんなまつ毛が好き?</p> <p><b>タイプ別 マスカラ使用法</b></p> <p>自分がどういう目もとになりたいかという目的によって上手く使い分けられれば、コンプレックスも解消できて、目もとの印象がグンとアップします。</p>
--	--	---	--

<p>2</p>  <p>リムーバーを含ませたコットンをまつ毛の下にあて、綿棒でやさしく落とす。</p>	<p>1</p>  <p>アイメイク専用のリムーバーをコットンに含ませて、まつ毛をはさむように落とす。</p>	<p>●切れ長の目もとには</p>  <p>つけまつ毛のいちばん長い部分を1本だけ目尻に使用。</p>	<p>●寂しげな小さい目もとには</p>  <p>全体タイプのものでボリュームを強調。</p>	<p>●童顔な二重には</p>  <p>発色のよいつけまつ毛を目尻に5mmほど足す。</p>
<p>マスカラの落とし方</p>  <p>オイル＆ウォータープルーフマスカラで解決。汗や水だけでなく皮脂にも強いので、パング目の防止に効果的。</p>	<p>マスカラを 落とすにくくする</p>	<p>4</p>  <p>つけまつ毛を指先で軽く押さえ、乾燥を待つ。</p>	<p>3</p>  <p>目線を下にして、目尻に自分のまつげと重なるようにつける。</p>	<p>2</p>  <p>手のひらに専用の接着剤を少しだし、つけまつ毛の根元に均一につける。</p>
<p>1</p>  <p>つけまつ毛は欲しい分だけハサミでカット。</p>				

## 5 アイライン

初心者にはペンシルがオススメ

目もとに力を与え、顔全体をはっきりさせる



●目を大きく見せる  
下まぶたにもラインを入れる。気をつけるのは下まぶたの中央から目尻までラインをひくことポイント。



アイライナーブラシで描いたラインの上をなぞって自然な感じにほかす。太くならないように注意して。



目のきわに沿ってペンシルでラインを入れる。目尻から目頭までまづの隙間を埋めるような感じでひく。



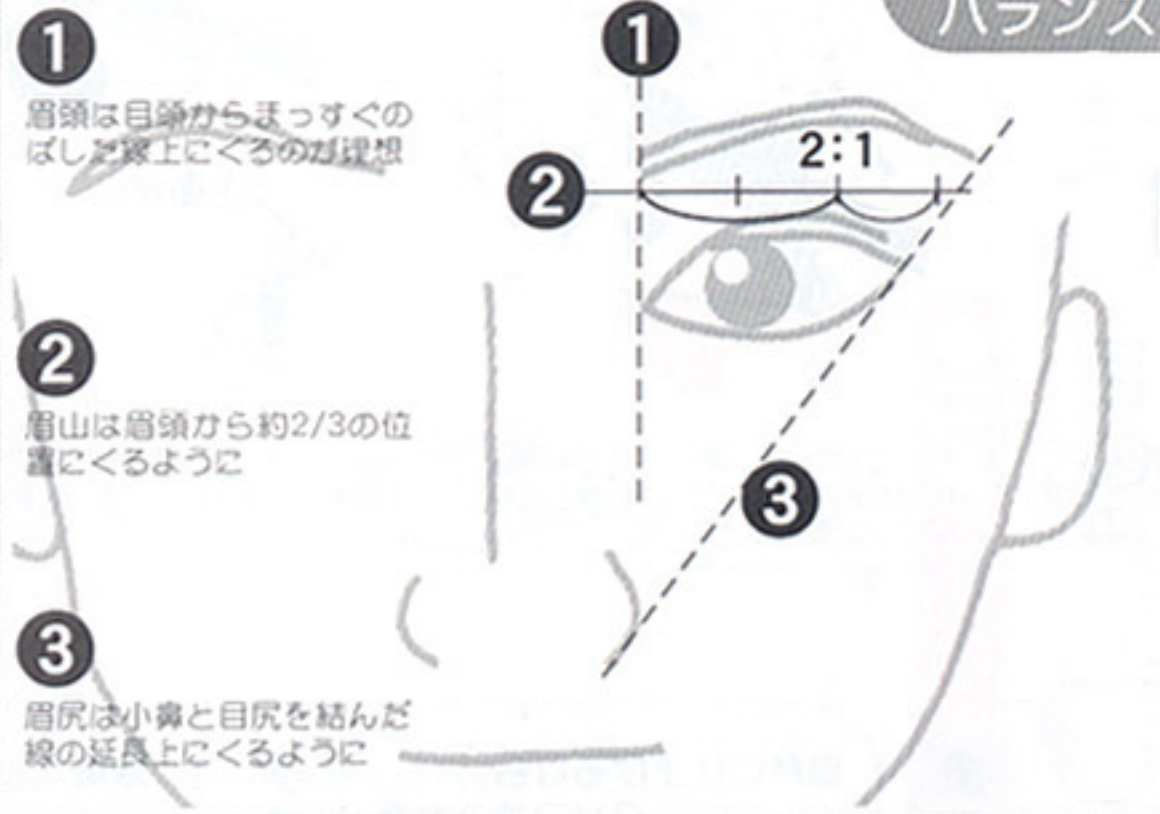
目のきわを、良く見えるように上まぶたをこめかみの方へ引っ張るとアイラインがひきやすい。

## 8 眉

表情豊かな美人になる

眉は描き方一つで印象がガラリと変わります。細い眉・太い眉・眉山の高さ・曲線の強弱などさまざまです。最初は自分の眉の形に沿って描いてみましょう。

## バランス



1 眉頭は目頭からまっすぐのばしと線上にくるのが理想

2 眉山は眉頭から約2/3の位置にくるように

3 眉尻は小鼻と目尻を結んだ線の延長上にくるように

## 眉毛のカット

## 眉毛の長さ



コームを上から下にあてて、全体の長さをそろえる。コームを下からあてると切った時にそろい過ぎてしまうので、コームの向きには注意して。



●眉周辺の細かいうぶ毛  
眉間のうぶ毛は毛抜きで抜き、それ以外はていねいにハサミでカットするとはっきりして垢抜ける。

## バランスに基づいて下描き



1 眉頭、眉山、眉尻の3点をアイブローペンシルでマークする。

2 まずは眉山から眉尻へマークをつけた点を結ぶように下描き。

3 さらに眉山から眉頭へマークをつけた点を結ぶように下描き。眉頭から眉山までは同じ太さで、眉山から眉尻に向けてだんだん細くなるように。

## 描く



初心者はずペンシルから使っている。眉質に関係なく1本1本足すことができるから、自然な仕上がりになる。

## ●ぼやけてる眉

毛抜きをフルに使ってすっきり整えましょう。その際、せっかくの理想の眉ラインにひびかないように注意して。

## ●キツイ眉

眉間のうぶ毛と全体の毛足の長さがあるため、こまめに手入れしてやさしい感じをキープ。

## ●左右の太さが違う眉

細めの眉に色をプラスして描いていく。左右のバランスを見ながら整えていく。

●今の自分を見てみましょう  
あなたに合った眉の印象づけ



1 スタートは眉山から眉尻に向かう。足りない部分を描き足すようにだんだん細く描いていく。眉のアウトラインを一本線でつなぐのはタブー。

2 次に眉頭から眉山へ。濃くなりがちな眉山は毛の流れとは逆に描いていく。こうすることでわざとらしい印象を避ける。

3 ブラシと綿棒でていねいにほかす。眉山から眉尻にかけては先の細い綿棒で外側に引っ張るように仕上げる。

4

基本は眉の流れに沿って、眉頭から眉尻へペンシルで小刻みに描いていく

普段の色使いは髪色にあわせる



初心者や茶髪にはブラウンがオススメ。

黒髪は黒を使わず、グレー系を。黒だときつい印象になりがち。

極端に明るい髪ならゴールド系もOK。

輪郭シツカリ、魅惑の唇に

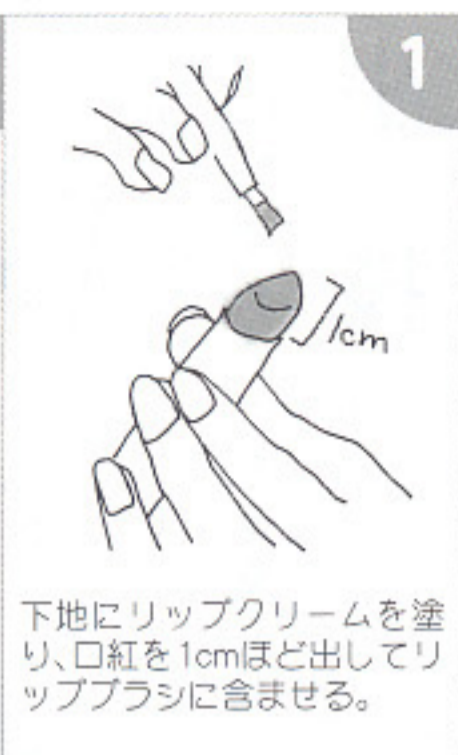
## 9 リップ(口紅)

メイクの締めは口紅。  
基本を押さえて上品な口もとに仕上げてください。

正しい塗り方で仕上がり美しく

リップブラシを使う

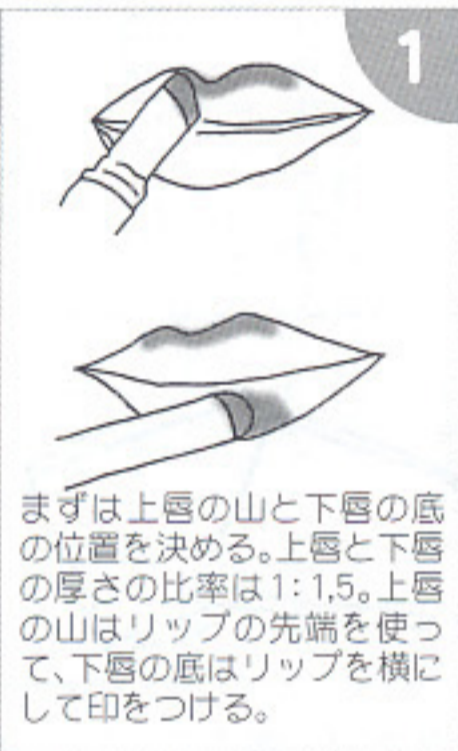
●スタンダードな塗り方



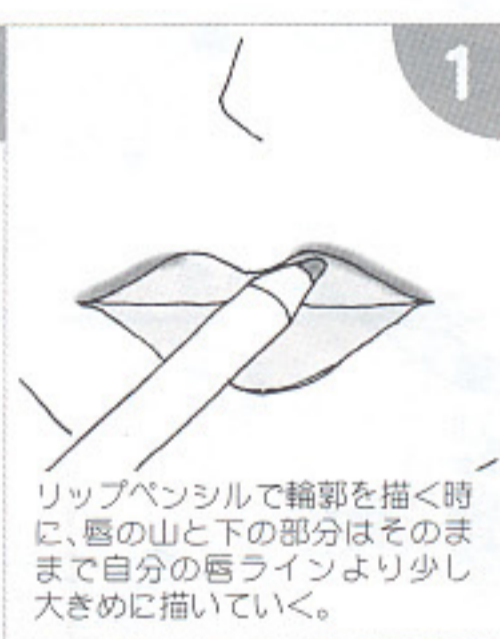
リップペンシルを使う

●初心者には  
失敗の少ないこの方法

直接スティックで塗る

●落ちない系のスリムスティックは  
ブラシ塗りよりコレ

唇のコンプレックスを解消

●うすい唇  
主張させる塗り方●ぽっちゃり唇  
厚い唇もチャームポイントに

お肌の色からみる、色選び

ピンク系

色白さん



肌色に近い、いわゆるヌード系が良く似合う。フケて見えてしまうダークブラウン系のベージュは×。



イエロー系のコーラルピンクで顔色も健康的に。ツヤ・透明感があればなお良い。

色黒さん

赤みのあるブラウン系など、深い色合いが間違いない。



肌の色に合わせて濃いピンクを選ぶ。鮮やかでハッキリしたフューシャピンクが似合うはず。



## 化粧直し

しっかり直して、いつでもキリリ！

テカリを防止しても長時間たてば汗をかいたりして化粧は崩れてくるもの。気になったらスグに浮き出た皮脂を取る習慣も大切です。



3 皮脂吸収タイプのジェルを塗る。ここでも指で叩く様に伸ばす。

1 あぶらとり紙で余分な皮脂を吸い取る。肌に指で押し付けるような感じで。拭き取っては×。Tゾーンや気になる部分は念入りに。

4 パウダーをパフやスポンジに取り、押さえるようにつける。肌の表面をすべらせるとヨレてしまうので注意して。

2 軽くウォータースプレーで毛穴を引き締めたら、ティッシュで押さえ水分を吸収させる。

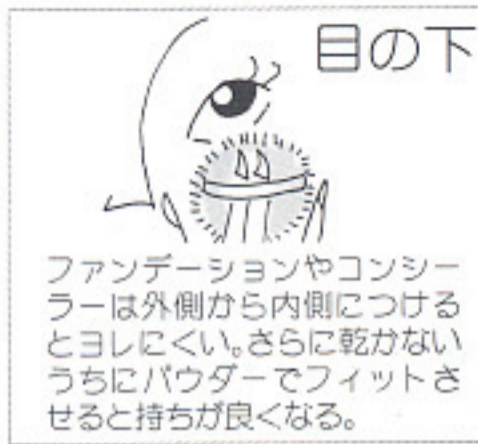
## 小技

メイクの仕上がりを変える

ポイントそれぞれの、ちよつとしたテクニックです。メイクに余裕があれば一度試してみてください。



眉  
スポンジ2つ折で軽く叩く様に、眉毛の周りにファンデーションを薄く塗って眉を描く。ヨレを防ぎ、きれいに描ける。



目の下  
ファンデーションやコンシーラーは外側から内側につけるとヨレにくい。さらに乾かないうちにパウダーでフィットさせると持ちが良くなる。



唇  
リップペンシルで描いた後、パウダーを軽くつけると色持ちが良くなる。

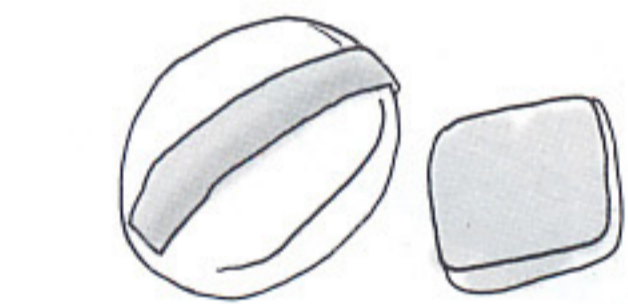


まつ毛  
ボリュームを持たせたい時にはマスカラの前に、パウダーを軽くつける。

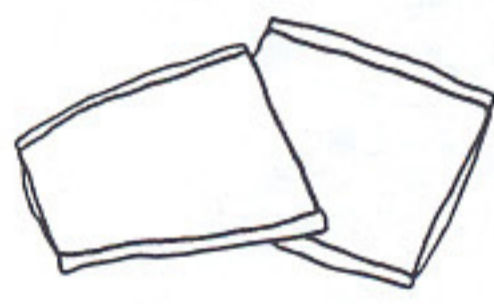
## メイク道具

一段とメイクに差をつける

メイク上手の差は、グッズをいかに使いこなすかで決まります。自分のオリジナルグッズを見つけてお化粧上手になりましょう。



●フェイスパフ&スポンジ  
ふんわり、ソフトな質感のパフ類。いつも洗って清潔に。



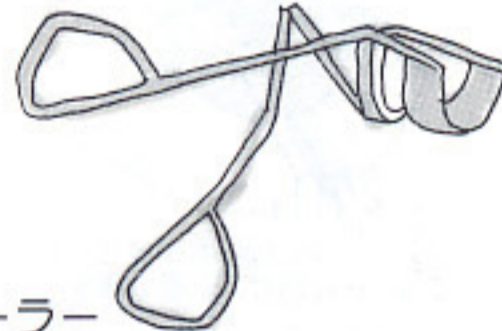
●コットン  
使いやすいようにカットされているので、とても便利。



●眉カットバサミ  
刃先のカーブが眉毛をしっかりとらえ、カットしやすい。



●部分ビューラー  
目頭や目尻、下まつ毛などのカールをつけにくい部分に。



●ビューラー  
まぶたにフィットして、しっかりまつ毛をカールできる。



●毛抜き  
眉毛をしっかりとらえて、力を入れずに無理なく抜ける。

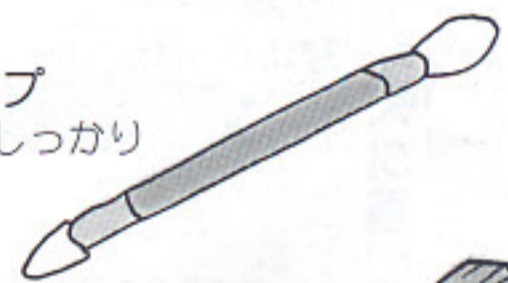


●あぶらとり紙  
化粧直しの必需品。余分な皮脂、テカリをソフトにしっかり吸収。



●綿棒  
微妙な変化をつけたいアイメイクなどには最適。応用範囲は無限。

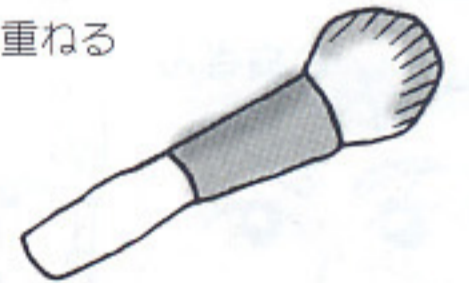
●アイシャドウチップ  
アイシャドウの色をしっかりと出したいときに。



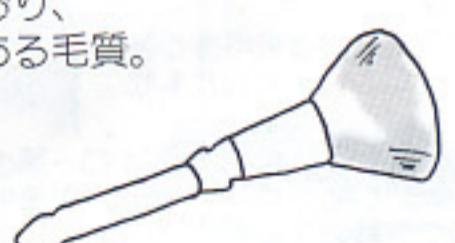
●アイシャドウブラシ  
1度では薄づき、何回か重ねることで好みの濃さに。



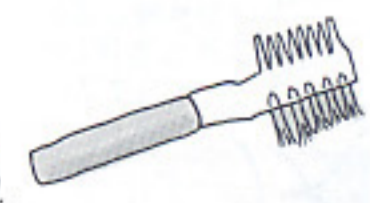
●チークブラシ  
筆先が丸くカットされており、柔らかで、しかも弾力のある毛質。



●フェイスブラシ  
お肌に優しい天然毛100%が好ましい。1本で何役も大活躍。



●アイブロウブラシ&コーム  
2ウェイで使えて、眉の手入れには欠かせない。



●リップブラシ  
ハリ・コシのあるブラシ。

