



メイク受下



指輪もワックスをつけて
ましまり感をアップ!



08:45

簡単ヘアアレンジでも
後れ毛にひと工夫!

この髪型のあるまとの髪に
後れ毛は必須アイテム。とすれば
髪をさらさらにするなら、たか
ら、軽く染いたりワックスや
ヘアクリームを塗りこめるのが
コツ。髪をまとめるならお仕事を!



ハンドクリーム
7分10秒
100%保湿
効果が期待できる

08:30

時短アイテムでババツとメイク

「ディオール」のクッションファンデは、鼻筋感
も抑えられるから肌の明るさが1ドーンアップ!
しかもリキアもスクリンケアも同時にOK。「セル
グールド」のフェイスカラーはリップにもオーブ
にも、これで鼻筋もプラスしてメイクは完了。



8:50

上からリキア(ディオール) 水
プルーン(アイリスオーガ) モイスト
ーション(花王) セルグールド(カ
ネボリー) クリーナー(カネボウ)

12:00

食事のついでにオイルでビューティーケア

インテグラーPのあとに、MCTオイル
などを摂取すれば、1日のどこかで消費
します。また食後はサラダや和食系
の料理にひとまわし、MCTオイルは
スムージーなどに混ぜて飲んでもOK!

商品名 総合ビタミンMCTオイル
300g 2304円(税別) ウエスト
U1 マスター エコマイルド 500
g 1300円(税別)



10:00

日中の乾燥ケアは
ワセリンのみ!

ワセリンはリップや手はもちろん、ボディにも使えるす
べりも、これ1本をハンドに塗ればOK。乾燥を防ぎに
なったとほめてくれる。子どもと一緒に使えるのも◎。

商品名 トランスバッシュハンドクリーム
50g 750円(税別) コートリブハンドクリーム
50g 750円(税別) コートリブハンドクリーム
50g 750円(税別) コートリブハンドクリーム
50g 750円(税別)

0カ月~2才 初めて育児のバイブルマガジン

小児科医が
全力サポート

0~5カ月の

おっぱい・ミルクの"ツライ"乗り

最新版 赤ちゃんの食物アレルギー

赤ちゃんを危険にさらさない
抱っこひもの使い方

10

2019 Oct.
750円
743円



おしおさんプレゼンツ
赤ちゃんが笑いだす
"変顔遊び"

スペシャル
お金
企画

10月か
増税に

いくらかかる? いく

育児中のお金 & 2

お金の増やし方レク

0~2才ママ552

「奮発」「節
ペーパー用品、お出かけ、
思い出づくり...

【別冊付録】

そのつらさ救済します!

寝ぐずり 夜泣き 早朝起き

赤ちゃんが
寝ない

0カ月~2才の
時期別に解説

理由&対策がわかるBOOK

5~6カ月 7~8カ月 9~11カ月 1才~1才6カ月
栄養満点! ママ、ラクチン!
一品完結 オール
インワン 離乳食

647日生まれた赤ちゃん
すくすく成長記録
私の"地雷"を踏んだ
あのひと言
ママの影のママである
辻元 舞さん
"育児中の美のヒケツ"

子ども
ビームス
リースプレ

Benesse 毎月7号(毎月11日)発行 別冊付録 10月号のみ