年末年始はポイントをおさえた時短＆ながらの美容が◎

美容のプロが伝授

忙しい時でも手軽

朝

ポイントケアでムダな手間を省く！

ながら技 Tゾーン洗顔

「皮脂の多いTゾーンだけ泡タイプの洗顔料をのせ、すすぎながら顔全体に泡を行き渡らせます。泡洗顔はこすり洗い不要なので、ラクなのに肌への負担も最小限です」（小西さん・以下同）

時短技 押し込み乳液

「乾燥肌の人は水分が肌に入りにくいので、洗顔後、化粧水を省いてたっぷりの乳液で直接油分を補う『押し込み乳液』がおすすめ。乳液をコットンに500円玉大ほど出し、肌に押し込むように塗り広げて。」

昼

便利アイテムでうるおいチャージ！

ながら技 オイル入りミスト＆パーソナル加湿

「業事や仕事の合間の保湿に重宝するのが、オイル入りミスト。『クリームを塗るのと違い、ミストならメイク崩れの心配もなく、オイル入りで肌の乾燥も防げます。テーブルなどで使えるパーソナル加湿器も乾燥対策にOK。」

夜

皮脂の多い部分を洗い少ない部分を保湿

時短技 ピンポイント泡洗浄

「皮脂量が減る40代以降は、全身をゴシゴシ洗うとボディが乾燥する原因に。皮脂腺が多く汗をかきやすい胸、脇、背の後ろから首筋、背中、脇腹、足裏だけを泡で洗えばOK。入浴だけでも十分キレイになります」

時短技 ひじ下、ひざ下の集中保湿

入浴後、全身にクリームを塗るのは絶対面倒なもの。「入浴後のボディーケアは、皮脂腺が少なく乾燥しやすい、ひじ下とひざ下をクリームやオイルで保湿すれば、最短で最適なボディーケアができます」

就寝中

乾燥しやすい部分を寝ながら保湿

ながら技 油分補給で目元と口元を集中保湿

「目元や口元は、皮膚が薄く乾燥しやすいので、寝る前に油分のあるクリームをたっぷり塗っておくと朝顔しっとり。ワセリンは肌にやさしく、リーズナブルなので1つあると便利です」

忙しくてもしっかりうるおう美容アイテム 簡単&オススメ！

バックにも使える便利なクリーム

天然植物成分「酵素リポ[illegible]酵素エキス」を配合したクリーム。顔全体のパックとして使うと肌がしっとりツルツルに。デイリーにも、マッサージ[illegible]ジュジュ化粧品 45g 700円／ジュジュ化粧品

使い使用感のオイルミスト

[illegible]と油分をバランスよく補給できるオイルミスト。よく振ってから顔や体にプレーすれば、うるおいのあるツヤ肌に。テーマーマルチオイルミスト [illegible]ml 3800円／Clue

低刺激で肌にやさしい！

無添加無香料、無着の高品質白色ワセリン。乾燥を防ぎ優しくお肌を保護。ボディや目元、口もとのケアに。サンホワイトP-1 50g 1200円（編集部調べ）／スリーアップ

コンパクトだからどこでも加湿！

ペットボトルやカップに固定して使える超音波加湿器。食事や仕事のデスクでも使えて便利。形もキュート。パーソナル加湿器 ナコミ 1980円（編集部調べ）／スリーアップ

面倒な泡立て不要で敏感肌にも使える

きめ細かな泡タイプの洗顔料。肌に大切なうるおいは守りながら、肌荒れの原因となる汗や汚れはすっきり洗える。キュレル 泡洗顔料 150ml 1300円（編集部調べ）／花王

花王 ☎0120-165-693　Clue ☎03-5843-3551　ジュジュ化粧品 ☎0120-881016　スリーアップ ☎0570-00-5466　日興リカ ☎0120-25-3410

撮影／平林直己　イラスト／トシダナルホ　ヘアメイク／広瀬あつこ　デザイン／高島一恵　取材・文／青山恵子

小室さん 暴露訴訟 反撃！眞子さまの呆然

嵐 20周年 オリジナルピンナップ

雅子さま 愛子皇太子は無理 母の動揺

本音のAtoZ特別インタビュー Travis Japan 参上

専門医がのんでる市販薬 内科医の胃腸薬&かぜ薬、外科医の鎮痛剤ほか 実名公開

女性セブン

1月2・9日号 特別定価450円

新春特大スクープ14連発

嵐 最後の大仕事 嘘偽りのない僕らに悲鳴！

氷川きよし ボヘミアン・ラプソディ QUEEN 認めた！ 和製フレディ

鈴木京香 お相手は「クランメンバー」イケメンへ お一人様ディナー

中居正広 10億円新居で彼女と 10年恋人

赤西仁 錦戸亮 ボロ解散ライブ

Matt 涙が止まらない父 奏田 涙の言葉

長澤まさみ 斎藤工 9時間 打ち上げ

羽生結弦と高橋大輔 ファンが電撃和解 香取慎吾 この2年で一番グッときた ことば

巨大地震が来る 家族を救う「最新防災術」

親子で終活 いまさらに「わが子の遺骨を放し荷物に迷惑」

もう三大死因も怖くない！ 1日4時間の睡眠で、歯周病で「がん」「脳卒中」「心臓病」 危険な食べ物 生活習慣 一覧

総力特集 今わかっている「若返り」研究のすべて

専門医がのんでる市販薬 実名リスト 内科医のかぜ薬・胃腸薬 外科医の鎮痛剤ほか

りんご 幸せをつかんだ著名人が通う 令和最旬パワースポット

金運UPは？ 縁結びは？ 御守り図鑑 願い事別

しわの悩み別 塗るだけコスメ12 薬用しわ改善コスメ登場

石田ゆり子 5才若返る ふんわりふくらませ方

ヒットランキング BEST10 女優 歌手 俳優 スポーツ 芸能 社会 ニュース

AI時代を生き延びる 最新授業で子どもを伸ばす

目 唇 手 もう乾かない！ 最新グッズ&治療

年末年始に！ 食べる順番 ダイエット最終結論

皇后雅子さま 令和のお出ましフォトブック

2020 この1冊ですべてわかります 相続と生前整理 ポケット パーフェクトBOOK

記憶力UP 脳トレ