

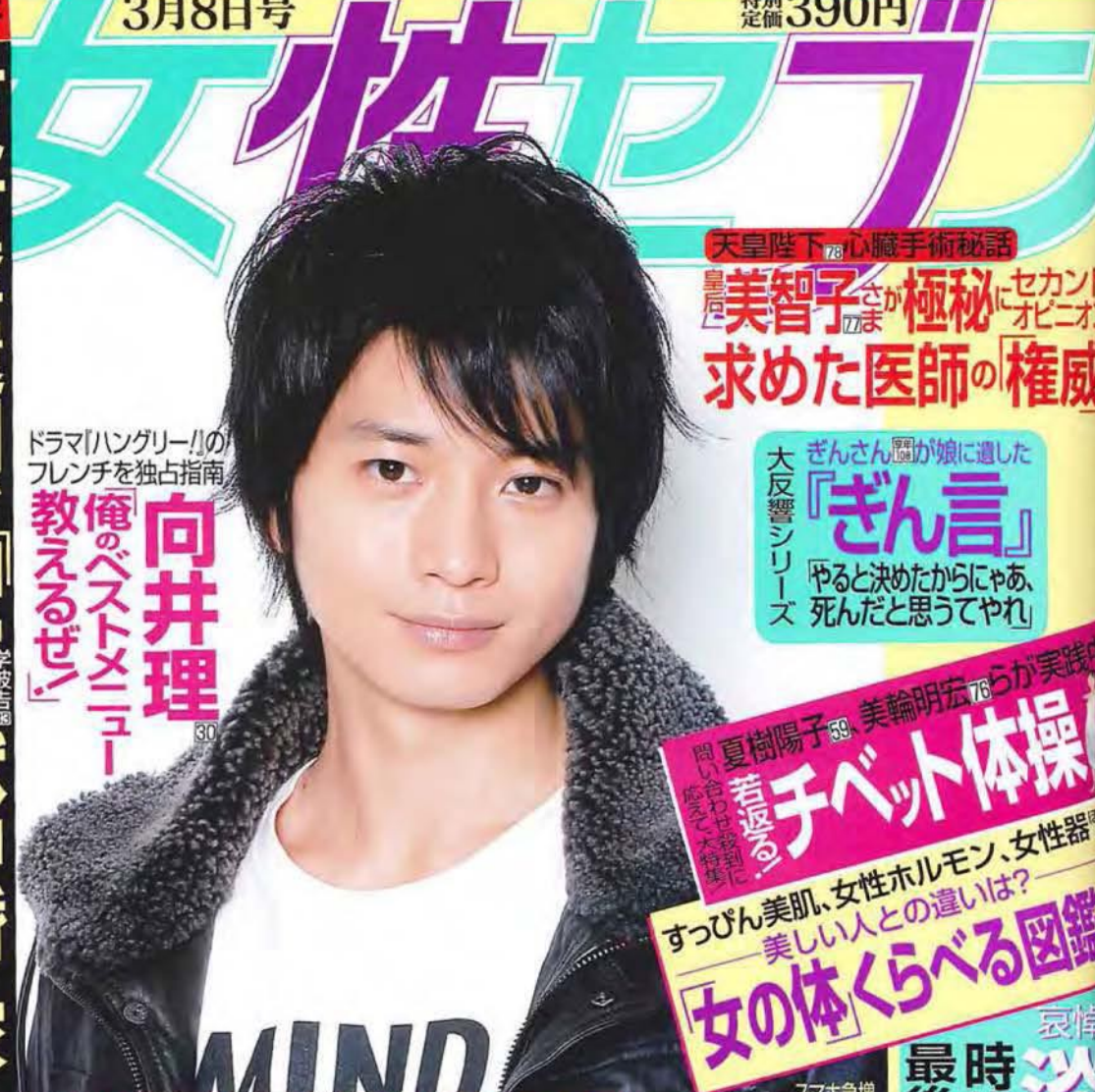
日本のハリウッドに 転居! 湘南が GLAY 獅童 小泉 友介 天の告白 伊勢谷 山本寛斎は兄です 岡本健長男・圭人 上智大学(合) シングルファーザーの子育て

光市母子殺害事件 不退転の闘いを続けた 夫・本村さん再婚に届いた心からの祝福

現代の闇映す3大事件 3月8日号 特別定価 390円

女性セブン

オセロ中島 40
 佳田被生台 37
女占い師と木嶋相似形の悪夢
 それは谷原 39 と破局 相方松嶋 40 との確執から始まった ●同席の中島と占い師に食事をおごらされた人物の証言 ●ポッチャリの効果と1回10万円の驚天 ●立ちほだかる人権の壁、家族はこう取り返せようか



ドラマ『ハングリー!!』のフレンチを独占指南
向井理 30
 俺のベストメニュー 教えるぜ!

天皇陛下 78 心臓手術秘話
 美智子 77 さまが極秘にセカンドオピニオン 求めた医師の権威

大反響シリーズ
 ざんざん騒が娘に遭した 『ざん言』 やると決めたからにゃあ、死んだと思うてやれ

夏樹陽子 39 美輪明宏 76 らが実践中
 若返るチベット体操

すっぴん美肌、女性ホルモン、女性器が美しい人との違いは?
女の体くらべる図鑑

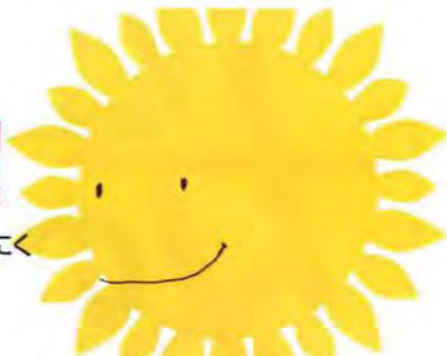
福島は含まず それでも **震災がれき受け入れNO?**

話題スポットガイド
平清盛 すぐ行けて、あったまる 街ナカ温泉 全国30
 神戸・京都・広島 (食見員三都ナビ)

インフル予防 切り札 絶対湿度!
 更年期 きっと見つける あなたのメンタル治療法
 漢方、低用量ピル、HRT、抗うつ薬
 菊間千乃 38 増 ガラケー(携帯)とは お別れすべきですか?
 独断イン 弁護士転身した理由
 淡島千景 87 哀悼 時代先行く“鉄火な女” 最後は明るいおひとりさま

&保湿ケアにあり!

「すっぴん肌の美しさの決め手は皮脂量。40代を過ぎると、皮脂量が20代のときにくらべて約 $\frac{1}{2}$ に。皮脂を失わないためには、UVケアがマスト」(平田さん)



UVケアを制する者が美肌を制す

冬でもしっかりUV対策を

「冬は日照時間が短いからと油断していると、メラニンが蓄積されシミの原因に!」(平田さん)

保湿力の高いUVクリームでケア!

「朝塗っただけでは汗で流れてしまうため、3時間ごとに塗り直すのがベター。保湿力の高いUVクリームをメイク直する感覚でこまめに塗って!」(平田さん)



リフトケア成分配合の日焼け止め

紫外線をブロックしながら、リフトケアも同時に。UV&WHITEエンリッチリフト 35ml 3990円/ドクターシーラボ



うるおいある自然な仕上がり

敏感肌にも使えるBBクリーム。3月上旬発売UVイデア XLBB O2(チュラル) SPF50 P+++ 30g 3570円/ラロッシュ ポゼ



化粧下地として使ってもOK!

つっぱり感ゼロ。しっとりとした使用感で1日中快適。SPF30PA+++サンカットクリーム 30ml 3150円/ジュランツ化粧品

美しい肌の秘密は年中無休のUVケア!
「肌の美しさを保つ秘訣は、紫外線対策をして乾燥を防ぐ、これに尽きます。冬でも必ずUVクリームを塗り、3時間に1度は塗り直すといいでしょう。また、たださえ加齢で減っている皮脂を、こまめに洗って減らさないように。拭くときは、やさしく、そっと、こすらないことが大事です。」(平田さん)

しわに沿って横方向に塗る

「年齢が出やすい手は、とくにUVケアに気を使って。指や手首はしわに沿って横方向に塗りましょう。ハンドクリームを塗るときも一緒。しわに沿ってよく塗り込みましょう」(平田さん)



指で練って粒子を細かく

「UVクリームが硬めの場合は、手のひらで練って粒子を細かくしてから塗るとなじみやすくなります。塗る時は、肌の上に置くようなイメージでやさしくのせます」(平田さん)



くらべて差がつく

たるみ撃退 この捻

年齢より老けて見える原因のひとつがたるみ。女性ホルモンを活性化させるマッサージを提唱する森根さん秘伝のテクも公開。

よく噛んで頬の筋トレ

「年齢と共に、顔の筋力も衰えてきます。意識して噛むことを心がけると、二重あごやたるみが目立たなくなります」(平田さん)

頭皮からリフトアップ

「顔と頭皮はつながっています。頭皮の血行を良くしてコリをほぐしてあげると、自然と顔もリフトアップします」(平田さん)



指の腹を使って顔全体をマッサージ。揉んだり、グッと軽く圧をかけるようなイメージで。

ほうれい線にサヨナラ

「頭の筋肉が上がれば頬のたるみが改善されて、ほうれい線も目立たなくなります。1日1回取り入れると効果的です」(森根さん)



①耳の後ろに親指をあて、斜め後ろ(ポニーテールの結び目あたり)に向かって5秒かけて引き上げる。これを3回繰り返す。



②写真のように、手をほぐし、ほうれい線のあたりに置く。「つ」の口をつくりそのまま手を顔の横にすべらせる。これを6回繰り返す。