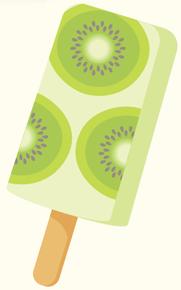
夏のお悩み「メイク崩れ」徹底対策

外出すれば高温多湿、室内はエアコンによる乾燥でお肌もピンチ！

楽しいイベントが沢山の夏なのにちょっと憂鬱になってしまいますね。
そこで今回はシャレコがテクニックを全公開！
皆さんのライフスタイルをちょっと変えて夏を思いっきり楽しんでください。

メイク崩れの主な原因は、皮脂と乾燥のバランス。皮脂が多いとメイクが崩れやすく、また乾燥しているとお化粧品がしっかりお肌になじまなくてヨレてしまいます。夏は汗をふいても崩れ、皮脂と汗でダブルパンチ！

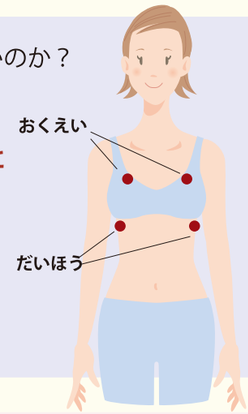
崩れないメイクテクの決め手は、メイクの方法だけではなく基盤となるお肌のケアとコンディションが重要なのです！そしてお手持ちのお化粧品の使い方も夏バージョンに変えてみてください。



その1 顔汗をとめるツボ　なぜ舞妓さんは汗をかかないのか？

①屋翳（おくえい）　乳首より上方 3 ～ 5cm の場所
②大包（だいほう）　両脇の下方　ワキに手を入れたときに小指があたる部分

舞妓さんは、着物の帯でこのツボを押して
汗をかかないようにしているといわれてます



【ツボの押し方】
指のはらで、両側のツボを一度にグーっと優しく押さえてください。
痛みを感じる程に押さずツボを刺激する程度で良いでしょう。

その2 アロマで睡眠の質をあげる　睡眠の質をあげるアロマを町田智穂先生にお聞きしました

これからの季節、ジメジメしたり暑かったりと、寝苦しい夜が続きます。アロマを取り入れて質の良い睡眠で、パワーチャージしながら、ストレスフルな日々をリセットいたしましょう。

精製水と精油で出来る簡単スプレーの作り方
スプレー容器に下記の精製水、精油を入れてシャカシャカと混ぜるだけ！！
アルコールを使わないので少量（15ml）を作って、2~3 日で使い切ってください。

精製水（15ml）＋レモン 3 滴＋オレンジ 3 滴＋ゼラニウム 2 滴

上記に・フランキンセンス　2 滴（呼吸を整える作用）
または・マージョラム　2 滴（疲労回復作用）
または・ベンゾイン　2 滴（鎮静作用）

＊精油は、必ず信頼できる専門店で良質のものをお求めください。
寝る前に枕元やパジャマにスプレーしたり、昼間もハンカチやティッシュにスプレーしてお使いいただけます。

寝不足は肌あれの原因にもなります。アロマ以外にも半身浴やゆったりした音楽を聴くなどしてお好みのリラックス法を見つけてみてください。

その3 旬のお野菜を食し 内から美肌
「ガスパチョ」 10 分レシピ

材料をミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やします。
トッピングにきゅうりやアボガドお好みでオリーブオイル・亜麻仁油やエゴマ油を回しかけていただきます。

ガスパチョ（2 人分）
トマト　小さめ 2 つ（湯むきする）
きゅうり　1/2
赤パプリカ　1/4
玉ねぎ　1/4（辛味が気になる時は、切ってから 30 分くらい放置するか、さらして）
にんにく　少々（お好みで入れなくても可）
酢　大さじ 1
塩（または塩麹）　小さじ 1/4　コショウ　少々

食欲のないときにも
美味しく、食べやすい「ガスパチョ」

特集記事のアロマ・お料理は町田智穂先生にお聞きました

サロンあどりぶ主催
トータルライフ・アロマセラピストメンタルプロモート協会　カウンセラー
スマートフード協会
インストラクターコース終了
http://www.salon-adlib.com/

町田先生はシャレコご愛用歴 11 年

肌トラブルになったらすぐどうぞ

紫外線が強い夏は、肌のトラブルが起きやすい季節です。肌トラブルになったらシャレコの肌相談までどうぞ。

フリーダイヤル　0120-66-4805
メール　support@shareco.co.jp
LINE@肌相談、チャットでも受け付けてます。

受付時間　火から土曜日　10 時から 17 時
（日曜月曜、祝祭日は休み）

その4 保水して夏肌を整える

夏は、紫外線による肌の乾燥に加え、エアコンなど空調による肌の乾燥が起こりやすくなります。
また、汗もたくさんかいて刺激となりムズ痒くなったり、肌が荒れたりすることも・・・。

夏肌を整えるためには、やっぱりローションパックが一番です。
ドライタイプのパックシートにローションをたっぷりと湿らせて、顔に貼りつけてパックをします。その上からラップを貼ると効果的ですね。

【ポイント】 目安は 10 分程度、乾ききる前にはがします。
その後はシャレコクリームまたは、抗炎症作用のあるＳＰクリームをつけてくださいね♪
夏は、週に２～３回くらい、長時間外出した日にもするといいですよ！