

今あるシミは飲み薬で乾燥や
毛穴は保湿対策をしっかり

顔

- ◎シミ・くすみ … P08
- ◎乾燥 … P12
- ◎毛穴 … P14
- ◎たるみ・シワ … P16

プチプラでちょい老け撃退！

◎大人のコスメ選びの大正解

… P18



おうちケアを見直すだけで
お口美人になれちゃう♪

歯

- ◎口臭・歯の黄ばみ … P30

1分の頭皮マッサージで
美髪がよみがえる！

髪

- ◎髪のボリューム・コシ … P34
- ◎白髪 … P38

きちんとケアして
しっとりツヤ肌を
取り戻そう！



ハリとツヤを取り戻して、10歳若返る！

老けないカラダの便利帖

Fukenai Karada no Benrichou

PART 1

顔

編

Face

歳をとるごとに気になるシミやシワですが、諦めなくても大丈夫！
しっかり予防&ケアしていけば、ハリツヤがある若見え肌が保てます!!

ご協力いただいたプロの方々



ヘアライター 佐藤友美さん | 管理栄養士 新生暁子さん | 形成外科専門医 佐藤薫先生 | 敏感肌のための美容研究員 Mizuhaさん | 元化粧品メーカー研究員 石渡比奈子さん | コスメコンシェルジュ 小西さやかさん | 一般社団法人国際毛髪皮膚科学研究所 所長/理事 井上哲夫先生 | 薬剤師 増田光徳さん | ハリウッド大学院 大学 客員教授 篠崎功先生 | 山本メディカルセンター 院長 齋藤真理子先生



LAB.360 研究員 博士(学術) 塩原みゆき | エイジングデザイナー 村木宏衣さん | 美容皮膚科医 廣田朋子先生 | 麻布十番クレールデンタルクリニック 院長 藤田亜樹先生 | 臭気判定士 溝口有紀さん | 日本大学 歯学部 細菌学講座 田村宗明先生 | 神奈川歯科大学 微生物感染学分野 稲葉啓太郎先生 | パーソナルビューティプロデューサー・毛髪診断士 齊藤あきさん | sugar.c サロン代表 福島康介さん