

## PART.2

# エイジングケア編

気になるシワやシミの予防に食事や美髪ケアまで♪



P40 ... シワ・シミ・たるみ

P44 ... お風呂

P48 ... セルフケア

P52 ... 美容ドリンク・サプリ

P42 ... 高保湿

P46 ... 美髪ケア

P50 ... 食事

P54 ... 菌活・その他

### 【TEST&COLUMN】

P56 ... TEST シワ改善美容液

P62 ... TEST ビタミンC美容液

P66 ... COLUMN 体の内側からシミをケア!? 飲む美白は試す価値大アリでした!

P70 ... TEST 高保湿化粧水



## PART.3 メイク編

誰でもできる簡単メイクの見直しで脱老け見え!



P78 ... メイクの基本

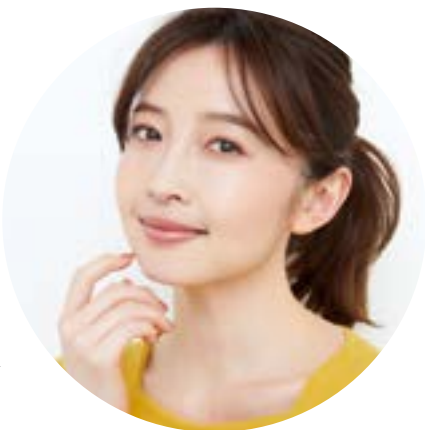
P80 ... クマ・シミ・下地

P82 ... ファンデーション

P86 ... 血色アップ・お直し

### 【TEST】

P88 ... TEST 大人女子のお悩み救済コスメ



### 【はじめに】

この本は弊社刊行の月刊「LDK」[LDK the Beauty]掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品の価格は、基本的に編集部で購入価格(税込)となります。また、掲載内容は2021年6月現在のものです。すでに販売していない場合や、仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



晋遊舎ムック  
【便利帖シリーズ083】

# LDK 老けない美肌の便利帖

最新版  
FUKENAI BIHADA NO BENRICHOU

## CONTENTS

## PART.1

# スキンケア編

正しいスキンケアを覚えてうるおい肌を手に入れる!

P08 ... スキンケアの基本

P14 ... 紫外線対策

P18 ... 洗顔・クレンジング

P22 ... 毛穴ケア

P10 ... 保湿

P16 ... シミ予防

P20 ... ニキビ・敏感肌

P24 ... その他



### 【TEST&COLUMN】

P26 ... TEST UV下地

P30 ... TEST 酵素洗顔料

P34 ... COLUMN 美肌のプロ 皮膚科医が笑顔でぶった斬る! しくじりスキンケア見直し隊

