

# 老けない 私のつくり方

## PART 1

### Skin Care

素質に左右されない。  
内側から光る肌を  
手にいれる、スキンケア

- 001 起きぬけの頭皮マッサージで朝から「疲れてる？」と言われない顔に……………009
- 002 リラックス効果絶大なハーブオイルで心が満たされ肌もうるうるに……………010
- 003 傷にも塗れる自然派クリームでカサカサ肌を保湿……………011
- 004 悪い皮脂を狙って取り除く！……………011
- 005 しょうがパウダーで毛細血管を活性化！内側から肌のくすみ改善……………012
- 006 何はなくともうるおいを！それが老けない肌の土台になる……………013
- 007 朝晩のビタミンCと美白美容液。内から外からシミをつくらせない……………014
- 008 できちゃったシミはレーザーという手も。でも、アフターケアはしっかりと！……………015
- 009 大人肌のための落としすぎない洗顔料……………016
- 010 スチーマーを使ってこすらないメイク落としを心掛けよう……………017

## PART 2

### Make-Up

技術がなくても大丈夫。  
大人の魅力を  
引き出すメイク

- 011 肌を乾燥や摩擦から守りながらメイクを落とせるクレンジングのベスト……………018
  - 012 気になる目元のシワ。やっぱり頼れるレチノール……………019
  - 013 定期的なボトックスもいいけどシワにはスキンケアによる予防が有効……………020
  - 014 毎日気づいたらやる舌回しで輪郭シュッ！……………021
  - 015 ヒアルロン酸注射は注入から産生がトレンド……………021
  - 016 毛穴詰まりは酵素洗顔とビタミンC美容液で集中ケア……………022
  - 017 たるみも毛穴もおまかせ！ニードルRFはアリ！……………023
  - 018 うるつや唇をつくるリップケアをしてこそルージュが映える！……………023
  - 019 水代わりに小豆茶！余分な水分を出してむくみ顔もスッキリ……………024
  - 020 シートマスクはシーン別で使い分ける……………025
  - 021 1日1分でも顔に向き合う時間が肌を輝かせる……………026
  - 022 内臓を休ませて肌トラブルを根本から改善……………027
  - 023 たった2カ月で誰でもバサバサ！まつげ美容液のベスト……………028
- 【COLUMN】美容のプロたちが使いまくって見つけた！愛用の美顔器ベストセレクトシオン……………029
- 024 下地やコンシーラーを味方につけて、ファンデは薄めが大人肌の基本……………031
  - 025 ファンデはぬらしたスポンジでフィットさせる……………032
  - 026 テクナして、いい感じの肌完成する美容液ファンデーション……………033

- 027 大人はツヤ感が最重要！パウダーはテカリを抑えるだけに……………034
- 028 目元のクマはV字に描いたコンシーラーでなかったことに……………035
- 029 チーク浮きはファンデとMIX！自然な血色感に……………035
- 030 抜け感を出しつつ目を大きく見せるのはアイラインじゃなくてアイシャドウ……………036
- 031 光りもするけど影も深い。シワゾーンはパール回避……………036
- 032 大人のキラキラは目立たせるのではなく仕込むもの……………037
- 033 大人の涙袋メイクで間延びした顔をキュッと縮める……………038
- 034 アイシャドウの前にラインを仕込めば老けない、崩れない……………039
- 035 指は最高のメイクツール！体温で温まってよりフィットする……………040
- 036 眉毛に悩んでるならプロの手を借りる……………040
- 037 眉尻がすぐ消える問題はフェイスペアパウダーで解決……………041
- 038 大人のまつげにダマは厳禁！マスカラ下地で伸びやかさを出す……………042
- 039 唇のくすみを消しつつふっくらさせる大人の透け感リップ……………043
- 040 シェーディング初心者でも「透明黒」なら失敗なし……………043
- 041 メイクの仕上がり格段にアップする塗る前のプチ工程……………044
- 042 ハードな1日もこれさえあれば前髪&メイクの崩れなし！……………045

## PART 3

### Hair Care

一番年齢が出る場所。  
今本当に正しい、  
美髪の知識

- 043 髪の毛のうらおいは夜ミルク×朝オイル習慣で取り戻せる……………047
- 044 老け見えの境界線は髪の毛のツヤ。シルクの枕カバーで寝るだけケア……………048
- 045 報告！髪美人かどうかの分かれ目はドライヤー選びでした……………049

## PART 4

### Body Care

何歳からでも復元できる。  
ハリ・ツヤ・  
メリハリのあるカラダ

- 058 首の2大年齢は筋肉ほぐし×ハトムギでじっくりケア……………063
- 059 やさしく肌を包むボディケアアイテム……………064
- 060 まるで美容液な入浴剤で全身にうるおいのペールを……………065
- 061 乾燥かかともゴワつきお尻もタカミでケア……………065
- 062 脇腹ストレッチで何歳からでもくびれはつくれる……………066
- 063 脚のつけ根の、蛇口を開ければ浮き輪肉ははずれる……………067
- 064 揺れるタプタプ二の腕。それ、脇の下が詰まっています……………068
- 065 寝る前のひざ裏押しでほっそりふくらはぎに……………069

# CONTENTS

美容と健康のプロが見つけた  
珠玉の知識を  
良いとこどりでいただきました!

beauty and health  
professionals 9

この本に  
ご協力いただいたのは  
こちらの方々

皮膚科 内科医  
友利 新先生



都内2カ所のクリニックに勤務の傍ら、医師という立場から美容と健康を医療として追求し、美しく生きる為の情報を発信。YouTubeチャンネル「友利新／医師「内科・皮膚科」」は登録者数85万人以上



養生ダイエットコンサルタント  
Eーlyさん



登録者数50万人超えのYouTube「Elyのボディメイクチャンネル・養生ダイエット」を主宰。著書「自然やせ力 運動オタクが運動やめたら-10kg! やせ細胞を120%呼び覚ます養生 (Gakken)」は8万部を突破し大ヒット



美容師  
AYAMARさん



表参道美容室aole代表・毛髪診断士。毎月300人以上のお客様を施術する現役のトップスタイリスト。自身が運営するYouTubeチャンネル「AYAMAR美ヘアチャンネル」は登録者数110万人を突破



モデル・美腸プランナー®  
加治ひとみさん



10年来の「腸活」が話題になり腸活ブームの火付け役。健康的でしなやかな「かちボディ」は女性の憧れとして各メディアで活躍中。最新刊は小林弘幸医師との共著「かち習慣 自律神経と腸活で「なりたい自分」に」(扶桑社)



メイクアップアーティスト  
レイナさん



美容誌・女性誌の美容企画の監修・CMの撮影に携わったかわら、メイクレッスンやイベントへの出演等、一線で活動。主な著書に「45歳からの自分を好きになるメイク」(主婦と生活社)、「眉の本」(光文社)がある



漢方養生指導士  
ロンモメガネさん



国際中医専門員、国際中医薬膳管理師、上級漢方養生指導士としての知識を生かし、YouTubeやX(旧Twitter)で情報を発信。それに加え、現在は書籍の執筆と漢方ライフスタイルブランド「澄善堂」のプロデュースをしている



自然医学  
アーユルヴェーダ料理家  
のんさん(河原希美)



自然医学アーユルヴェーダに出会い、心身が一変。それらを広めていきたいと、料理教室、レシピ開発などの活動を行う。著書「野菜1品で作れる! ゆるっと整うやさしさごはん」(KADOKAWA)が好評発売中



美容系インフルエンサー  
レミュさん



化粧品専門店やデパートのメイク専門スタッフを経て大阪でメイクレッスン・エステ専門サロン「レミュ」をスタート。Instagramではメイクテクを惜しみなく公開。コスメ、ヘアケアなどの最新情報も発信中



女性専門  
パーソナルトレーナー  
石本哲郎さん



延べ1万人以上の女性のダイエットを指導し、成功へと導いてきた女性専門トレーナー。主な著書に「即やせ確定! 週末だけダイエット」(ワニブックス)、「神やせ7日間ダイエット」(KADOKAWA)がある



077 だるさ、疲れはしょうが足湯で汗とともに流す……………081

078 胃腸が疲れたら白砂糖、乳製品は控えてみる……………082

079 寝る前に飲む「第一大根湯」で食べすぎリセット……………083

080 東洋医学賢者の普段の食事は冷たいものとは無縁……………084

081 太陽パワーは背中から注入!……………084

082 いつものコーヒーを温かいお茶に変えてみる……………085

083 調子が悪いかも?と思ったら自律神経を労る生活を……………086

084 押して気持ちがいい場所はたいてい、ツボ……………087

085 火を使わないお灸で気軽ににお灸生活……………087

PART  
5

疲れを明日に  
持ち越さない。  
リセット不調&心

Mental Care

光脱毛器ベスト3……………079

076 「COLUMN」おうちでお手軽ムダ毛ケア!

073 全部試したから言える! 結局、医療脱毛が手っ取り早い……………078

074 オールケアで自信を持って笑えるようになる……………077

074 食べてやせるダイエットでしぼまない、シワらない……………076

073 ネイルオイルを習慣に。すっぴん爪でも自信がつく……………075

072 足首のむくみはマッサージガンで狙い撃ち!……………074

071 華奢な印象は「ボス活」でつくる……………073

070 巻き肩・猫背解消のスイッチは意外にも、手!……………073

069 ながらボールほぐしてピーマン尻を桃尻に……………072

068 やせおやつは「甘くない」がカギ……………071

067 腸もみでヘルシーボディが手に入る……………071

066 アメリカでも大注目。「藻活」でエイジングケア……………070

086 良い眠りを手に入れるアイテム3選……………088

087 枕にシュッと! 眠りに導くラベンター効果……………089

088 肩の血流はレンジン湯たんぽでアップさせる……………089

089 ゆっくりやさしく上から下へ……………090

090 髪と一緒にストレスもほどけていく……………090

091 心を大きく動かす体験は気持ちが前向きに!……………091

091 のぼせの不調はお風呂のみの冷水浴びで……………092

092 頭の熱を足に下げる……………092

092 目の疲れや乾き、「ロコロ」は……………093

093 ドライアイの兆候。まずは温めて……………093

094 太白ごま油を熱して作ったマッサージオイルで……………094

094 毒素を追い出す……………094

094 はちみつには元気を出す効果が!……………094

094 ただし、生はちみつ限定……………094

095 辛い食べ物はいライラの燃料。過剰にとるのは厳禁!……………095

095 疲れているときこそできたてを食べる……………095

096 朝は浄化のタイミング。白湯、舌磨きで老廃物を出す……………096

097 「COLUMN」ロンモメガネさんの……………097

心のモヤモヤお悩み相談室……………097

はじめにお読みください

本誌は「LDK」『LDK the Beauty』の誌面の一部再編集・再構成したものを含みます。掲載製品の価格は編集部で購入時の価格(税込)となります。また、すでに販売していない場合や仕様、デザイン、価格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。本誌で紹介している美容・健康効果には個人差があり、本誌は特集内の結果を保証するものではありません。アレルギーや疾患をお持ちの方、妊娠中の方は医師に相談することをおすすめします。美容、健康法を実行した際に体に異変や痛みを感じたらすみやかに中止し、医師に相談してください。