

## 第1章 スキンケアの基礎知識

.....

①	お肌のしくみとは……	11
②	お肌のバリア機能とは……	17
③	クレンジングについて……	19
④	洗顔について……	26
⑤	化粧水について……	29
⑥	美容液について……	33
⑦	クリームについて……	36

## 第2章

### こんなときはどうするの？

### の、ホームケア

……

49

- ⑧ 日焼け止めクリームについて… 39
- ⑨ パックについて… 45
- ① 毛穴の開きが気になります… 50
- ② 大人のニキビに悩まされる毎日… 53
- ③ 敏感肌で毎日のお手入れに困惑… 58
- ④ 気になるのよね…シミ… 63
- ⑤ 肌美人なのに…時々、くすみ出現… 70
- ⑥ 鏡の中の知らない私…これって、たるみ?! 73
- ⑦ こんな所に、くま2匹…どうか、お顔に住みつかないで！ 76
- ⑧ 真実なのか見間違いか…見間違いであってほしいシワ… 81
- ⑨ お肌がかサカサ…ツツパリ乾燥肌にお手入れ状態… 84

### 第3章

### ちよつと聞きたい美容の話

.....

- ① よく聞く活性酸素…活性酸素とお肌、どんな関係があるの？ 89
- ② ストレスって、お肌に影響するの？ 91
- ③ シミとソバカス…違いってなに？ 93
- ④ 化粧水は、冷蔵庫で保管した方がいい？ 94
- ⑤ パックの前に化粧水はつけるの？ 96
- ⑥ パックをする時間は、どれぐらい？ 98
- ⑦ 首のケアって、やっぱりした方がいいの？ 100
- ⑧ 手荒れの季節到来…ハンドケアのコツってある!？ 102
- ⑨ 背中のホームケアって、どうするの!？ 105
- ⑩ 唇がカサカサ…唇のケア教えて！ 107

## 第4章

# “健康的に美しく”をテーマに頼りになる食品たち

- ① お肌の乾燥が気になるときには… 111
- ② 今日の私はむくんでる…そんなときには… 113
- ③ 日焼けをしたら、この食品 115
- ④ 便秘は百害あつて一利なし 117
- ⑤ 女性を悩ます大人のニキビには… 120
- ⑥ 疲れたときのパワーチャージには… 122
- ⑦ 現代女性のつらい疲れ目には… 125
- ⑧ 冷え性におすすめなポカポカ食品 128
- ⑨ “髪は女性の命”…抜け毛や髪のパサツキには… 130

## 第5章 エステティシャン愛菜のおすすめ

### “美肌&女磨きのライフスタイル”

.....

134

- ① 睡眠…ベッドタイムを充実させよう 135
- ② 食事…命の源！ 食生活は重要ポイント 138
- ③ ストレス…ストレスフリーで女性美開花！ 140
- ④ 運動…身も心もヘルシーに！ 144
- ⑤ バスタイム…スツキリ、サツパリ、リラクゼーションタイム… 146
- ⑥ スキンケアタイム…お肌も気持ちもリセット。自分を磨くステキな時間… 148
- ⑦ エステティックサロン…サロンの種類と選び方 152

あとがき

160