

唇の皮むけの対処法……………041
 まつ毛ケアのための基礎知識……………042
 ボディケアの基本を学ぼう……………043
 ボディケアに関する素朴な疑問……………044
 ヘアケアの基本……………045
 シャンプーの基礎知識……………047
 手や爪の特徴を学ぼう……………048
 ミニTOPICS 日本と海外の化粧品 同じ商品名なら中身は同じ？……………049

はじめに……………002
 日本化粧品検定について……………003
 最強の監修者のみなさん……………012

3 級出題範囲

PART.1
 まちがいがちな美容知識をチェック……………020
 クレンジングの基本……………022
 洗顔の基本……………024
 化粧水の基礎知識／乳液・クリームの基礎知識……………026
 美容液について知る……………028
 勘違いしがちな肌悩みの対処法……………030
 スベシヤルケアに関する素朴な疑問……………032
 お手入れの基本手順を学ぼう……………033
 スキンケアに関する素朴な疑問……………034
 日焼け止めの基本……………036
 メイクアップの基本……………038
 化粧くずれの対処法……………039
 自分に似合う色の見つけ方……………040

2 級出題範囲

PART.2
 皮膚・肌について知ろう……………050
 1・皮膚の構造……………052
 2・皮膚のしくみと働き……………054
 表皮の構造としくみ……………056
 表皮のターンオーバー……………060
 基底膜について……………061
 真皮のしくみ……………062
 皮膚の付属器官……………065
 3・皮膚の機能……………066
 美にまつわる格言・名言1……………068
 Let's Try! 復習してみましょう！……………069

PART.3
 肌の手入れと正しい知識……………070
 1・肌タイプと見分け方……………072
 2・肌悩みの原因とお手入れ……………076

美にまつわる格言・名言2……………109

PART.4

美肌・美ボディ生活を送るには

1・肌を劣化させるさまざまな要因……………110
 外的要因……………112
 内的要因……………114
 2・紫外線が肌に与える影響……………120
 肌に影響する紫外線の種類……………120
 紫外線により肌はどうなる？……………121
 季節や天候で紫外線量が異なる！……………122
 サンケア指数（SPF・PA）……………124
 3・効果的なマッサージの必要性和方法……………126
 基本的なフェイスマッサージ……………127
 リンパの流れを考えた顔のマッサージ……………128
 身体のリンパ節とリンパの流れ……………129
 頭皮マッサージの方法……………130
 美にまつわる格言・名言3……………131
 美にまつわる格言・名言4……………132
 Let's Try! 復習してみましょう！……………139
 索引……………146
 参考資料・おもな化粧品成分……………152
 参考文献・資料……………157
 おわりに……………158

悩み① 乾燥……………076
 悩み② ニキビ（尋常性瘡）……………078
 悩み③ 毛穴……………082
 悩み④ シミ……………084
 悩み⑤ くすみ……………088
 悩み⑥ くま……………090
 悩み⑦ しわ・たるみ……………092
 3・メイクアップの基本テクニック……………094
 一般的なメイクアップの手順……………094
 ファンデーション……………095
 フェイスパウダー……………096
 ハイライト、シェーディング……………097
 アイメイク・眉……………098
 アイシャドウ……………099
 アイライン……………100
 まつ毛・マスカラ……………101
 チーク……………102
 口紅の正しい塗り方と形……………103
 4・肌悩みに応じた化粧品の使い方……………104
 悩み① 毛穴が気になる！……………104
 悩み② ニキビを隠したい！……………105
 悩み③ シミを隠したい！……………106
 悩み④ パンダ目を防ぎたい！……………106
 悩み⑤ くまを隠したい！……………107
 悩み⑥ 赤ら顔をカバーしたい！……………107
 Let's Try! 復習してみましょう！……………108

コットンパックを行うときに気をつけることは？

水には水分が少ないほうに移動する性質があるため、パティング後や十分に湿っていないコットンを肌にのせると、せっかかうおった肌の水分を逆にコットンが奪う可能性があります。コットンをしっかりぬらした状態で行いましょう。



1 コットンに化粧水や美容液を500円硬貨大ほど数カ所に分けてたらし、コットンの隅々まで行き渡らせます。
※節約したい場合は、事前にコットンを水でぬらしておきましょう。



2 空気が入らないように密着させ、数カ所に分けてはります。このとき、目、鼻、口部分は必ずあけておいてください。
※コットンの種類にもよりますが、10分以上置いておくと逆に乾燥してしまうので注意しましょう。

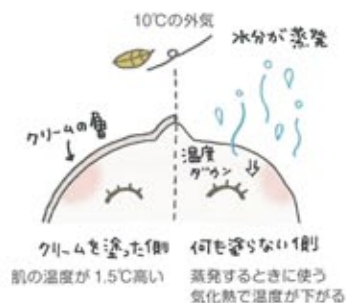


3 コットンをはがしたら、手のひらでやさしく顔を押さえて化粧水を肌になじませます。

乳液・クリーム基礎知識

乳液やクリームは肌に必要？

化粧水だけでは肌表面から水分が蒸散しやすいですが、乳液やクリームは人工的な皮膚膜の役割を果たしてくれるおいをキープするエモリエント効果があります。その結果、肌表面から水分が蒸発せず、気化熱（蒸発する時に周囲から吸収する熱）による温度の低下も防げるので保温効果もあります。寒風の吹く空気の乾燥した季節の肌には、乳液を塗ったあと、さらにクリームを塗ることをおすすめします。



クリームを塗った側 肌の温度が1.5℃高い
何も塗らない側 蒸発するときを使う気化熱で温度が下がる

乳液とクリームは何が違うの？

乳液とクリームの成分は油分以外はよく似ています。乳液はスクワラン、オリーブ油、ホホバ油、シリコン油などの流動性油分が多く、クリームより固形成分やロウ類の比率が少ないため、みずみずしく皮膚によくなじみます。クリームは油分が多くエモリエント効果が高いです。



※コスメティックQ&A 辞典 P59.71 参照

化粧水の基礎知識

化粧水を構成する成分のほとんどが水（水溶性成分）です。肌表面の薄い角層に吸収される水の量は限界があります。そのため、パンパンと肌を強くたたいたり、必要以上に何度も重ねつける必要はありません。手のひらでやさしく押さえるようになじませ、乾燥が気になる部分にのみ化粧水を少量とり、重ねづけしましょう。

使用量

・おおよそ100円玉大～500円大程度の適量
※各メーカーの推奨量を守る。



※量を少なくすると肌全体になじませることができず、保湿効果が十分に得られません。

つけ方

1 洗顔後なるべく早く化粧水をつけ、なじませる

2 すばやく乳液・クリームをつける

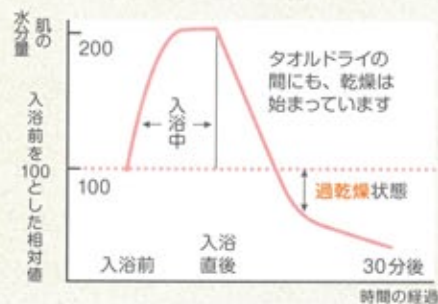


化粧水をつけたあとに、浸透を待つ必要はありません。時間がたつと水分が揮発してしまうため、すぐに油分を配合した乳液、クリーム、オイルなどでふたをしましょう！肌ベタつく人は皮脂の多いTゾーンは少なめにするなど、油分をつける量を調整してください。



お風呂上がりがもっとも乾燥する？

入浴後の肌は、入浴前よりも「過乾燥」の状態になります。お風呂から出てタオルドライした後は、肌の温度も高く湿度が一気に下がるため、肌が乾燥し始めます。入浴後20～30分で入浴前より肌が乾いた過乾燥の状態に。



※ライオン株式会社 HP 参照

シミとよばれるものは、淡褐色、または暗褐色の色素斑です。老人性色素斑、雀斑(そばかす)、炎症後色素沈着、肝斑などが含まれます。シミといえば何でも美白化粧品でお手入れすればいいと思っている人が多いようですが、シミの中にも美白成分が効くものと効かないものがあります。シミのタイプを見極めることが、より効果的なケアを行うためには大切です。

〈シミのタイプ別・原因とお手入れ方法〉

種類	できる場所と見分け方	形・大きさ・色	原因	お手入れ方法
老人性色素斑 (日光性黒子)	 頬骨の高いところにできやすい	直径数ミリから数十ミリのさまざまな大きさの丸い色素斑。薄い茶からしだいに濃くなり黒くはっきりしてくる	紫外線の影響や肌の老化によってメラニンが蓄積することでできる。シミの中でもっとも多いタイプ	紫外線避け、UVケア商品で紫外線を防ぐ。ごく初期の薄いものには美白化粧品でOK。ただし定着した濃いものは消えないのでレーザー治療などが必要
雀斑 (そばかす)	 主に頬や鼻を中心に散らばるようにできる	直径2～3mmの小さな点状に広がるシミで、丸くはなく三角や四角の場合が多く、薄い茶色(褐色)のものがほとんど	遺伝的な要因ででき、幼児期から思春期にかけて目立つ傾向にある。紫外線の影響で濃くなることもある	紫外線避け、UVケア商品で紫外線を防ぐことが重要。遺伝的要素が強いせいか、美白化粧品の効果は出にくい。レーザー治療を取り入れればキレイに消えることもあるが、再発することも
炎症後色素沈着	 ニキビ跡や虫さされ、傷跡が残ったもの	赤から黒い色までさまざま	ニキビ跡や虫さされ、傷などによる肌の炎症が治ったときにできるシミ。毛抜きでむだ毛を抜いていると毛穴まわりが黒く跡になることも	美白化粧品が有効。気にしすぎて刺激しすぎると刺激がメラニン合成を高めるので、洗顔時などにこすりすぎないのも大切 ※原則としてレーザー治療は禁忌
肝斑	 頬骨あたりに左右対称にできるもの。前額、頬、上唇、下あごあたりにもできることがある	左右対称にできるのが特徴。色は淡褐色や暗褐色などさまざま	紫外線による影響や女性ホルモンのバランスがくずれたときにできることが多い。妊娠中やピルを服用したとき、また更年期の人によく見られる	紫外線避け、UVケア商品で紫外線を防ぐ。内服薬のトラネキサム酸が効果が出やすい。美白化粧品で薄くなることもある。洗顔時のこすりすぎで発症、悪化する場合もあり、洗顔はソフトにする必要あり