



ミヤケ サキコ

# 三宅左希子の素肌が喜ぶ洗顔法！

お肌に対するいたわりの心と、ていねいな洗顔+すすぎであなたの素肌は変わります。

◎ 美しい素肌づくりは、肌を清潔にすることから始まります。

1. はじめに、肌についたゴミやホコリを落とすため、人肌よりぬるめのお湯で顔を5回くらい濡らします。

※ゴミやホコリで肌を傷つけるのを防ぎます。

2. 手の汚れを少量のクリーンウォッシュで落とします。

※手が汚れていると、洗顔料が手の汚れを落とすのに使われ、十分な洗顔ができません。

3. クリーンウォッシュを手に取り、ぬるま湯を数滴入れて、十分泡立て、その泡でやさしくマッサージするように洗います。



手の平や、指先が荒れてカサカサしたり、ひび割れていませんか。そのような手で洗うということは、亀の子タワシで洗っているのと同じなので、注意してください。また、手が荒れている時は力をいれず、優しく洗うことが必要です。クリーンウォッシュは汚れが落ちて、手を荒らしません。

4. 額、小鼻、アゴが洗い残しやすい3大危険ゾーンです。意識的にていねいに洗ってください。

サキコクリーンウォッシュ（洗顔料）はクレンジングを使わなくても2度洗顔で口紅やファンデーションの汚れを落とします。

5. すすぎは20回（首も含めて）。ぬるま湯から冷水に変えて行ってください。最後に何度かパティングしてください。



20回の「すすぎ」には、汚れを落とすだけでなく、さらに素敵な効果があります。「すすぎ」を繰り返し行うことで、皮膚の血行の循環が良くなり、新陳代謝が促進され、マッサージ効果やパックをしたと同じ効果が得られます。

6. 清潔な柔らかいタオルでやさしく拭いて、完了です。

※硬くなったタオルで力を入れて拭くと、肌を痛めますので注意してください。

1回1回の洗顔が、私をきれいにしているのだと心を込めていたわるように洗ってください。洗顔後のお肌の違いを実感できるはずですよ。