

[ミス]

MISS

私たち30代
嵐に夢
櫻井 翔

7 July

定価 730yen

今からオフィスにも週末にも活躍する

100スタイルワンピ

100スタイルを旬にする3大アイテム
「カジュアルTシャツ」「かごバッグ」「サポ

格上げに欠かせない!

一流ブランドの
お値頃いいもの

北川景子さんのよ

まるで恋肌

なりた

表紙モデル・リナのレジ
週末おうちごはんによ

デザイナーはセレブやモデルや
ニッポン女子力のブランド

モデル4人のお仕事&週末カジュアル徹底研究

大人の「モテカジ」

宣言

モテデニム
対決!

モテ白
対決!

リナの「モテカジ・ブランド」教えます!

少世の「モテ・ベーシック」で着まわす31days

麗香はモテモテ「超・甘カジ」スタイル

美香の休日「ミーハー・モテカジ」はこれ!

モテサ
対決!

恋愛絶好調のときの肌をいつまでもキープするには？

ドキドキ期、ラブラブ期、どんより期、おひとり期。現在、自分の置かれた恋愛期によって、女性ホルモンの分

恋愛期によって

トキメキがない……

おひとり期は

心ときめく化粧品で“擬似恋肌”にチェンジ！



恋も仕事もやる気が出ずに、家でダラダラ……。[月に数回レベルならば、よいリラックスになるのですが、この生活がずっと続くと、副交感神経が優位のままとなり、危険な傾向に] (阿部先生)。副交感神経が優位のままだと、切れ目なく食べ続け、体全体がだるくなり、肥満へ向かうだけ。もちろん恋肌には程遠くなる一方。[副交感神経がずっと優位な状態では絶対にきれいになれません。シングルときこそメリハリのある生活をするのが大事] (阿部先生)。また、エステや心地よいマッサージを受けると、擬似的に恋肌になれると篠原先生。「癒やしの効果で、女性ホルモンの分泌が促進されます」。今はチューニング期ととらえ、次の恋に備えるための投資や賢沢ケアを行って。

おひとり期の肌特徴

- 代謝が落ちて、顔がむくみがち
- 皮脂分泌が多く、テカリやすい
- 肌荒れなどのトラブルが発生しがち

幸せを呼ぶ天然石やアロマで気分を盛り上げる



1 情熱を高めるロードクワサイト配合。チャージドウォーター・リニューアル ディフェンス 100ml ¥2,940 / M・A・O 2 天然オイルがつくるふわふわの弾力ある泡と恋する香りに包まれる。恋する石鹸。100g ¥2,980 / かおるOFFICE 3 愛と癒やしの天然石・ローズクォーツが容器に練り込まれた、バラの香りのボディソルト。ローズクォーツ プラチナボディソルト 370g ¥2,625 / リマックスジャパン



新たな恋をゲットするなら「エストロゲン期」を狙え!!

女性の体は、排卵から分泌される2つの女性ホルモン、エストロゲンとプロゲステロンの影響を受けながら、毎月、ほぼ同じリズムで変化し、体調や肌に変化している。生理後から排卵日までのエストロゲンの分泌が多い時期は、心も安定し、お肌も絶好調！つまり、1カ月の中でいちばんキレイなときということ。「生理終了後、1週間から10日の間にデートやコンパをするのが、絶好のチャンスです」(関根先生)。新たな恋は、「エストロゲン期」に待っている!?



まさかの失恋!

どんより期は

「温める」「落とす」の“毒抜きケア”でデトックス!



恋が終わって、気持ちが沈んでいるどんより期は、体温も低下し、免疫力も低くなった状態。当然、肌もバリア機能が低下するので、吹き出物ができたり、乾燥したりしがち。「そんなときは、まずは体を温めることが第一」というのは、濱田マサルさん。「肌表面が冷たいということは、内臓が冷えている証拠。体の芯から温めるために、朝晩、お風呂に浸かりましょう。ここで「面倒くさい」と思う人は、いつまでたっても、どんより期から抜け出せません。きれいには心から。プラスの気持ちが肌を変えてくれるはず。また、デトックスケアの基本はクレンジングと濱田さん。「お風呂でゆっくりマッサージをしながら、クレンジングできるものなら、一石二鳥です」

どんより期の肌特徴

- とにかく乾燥がひどい
- 血行不良でくすみ、クマが目立つ
- バリア機能が低下し、吹き出物も多い

汚れも思い出も洗い流し心身ともにリセット!

1 肌に輝きを与える5分間のディープクレンジング。ラディアント グロウ エクスプレス マスク 67g ¥10,080 / シスレー ジャパン 2 フルーツエキスによる微少なスクラブ入り。ペリー スクラブ 126g ¥2,940 / ジルスチュアート ビューティ 3 フランキンセンスなどのアロマオイル配合で気分もスッキリ。ジェントル クレンジング オイル(リフレッシュ) 200ml ¥3,990 / THREE



体の芯から温めて循環ボディで新たな恋の準備を



4 瞑想効果のある、リラックス風呂を演出。メディテーションバスα 300ml ¥1,890 / アユーラ ラボラトリーズ 5 ミネラル豊富なピンクのアンデス岩塩配合。アムールローズ ピンクソルトバス 500g ¥3,675 / シアン6 死海の塩とエッセンシャルオイルの相乗効果で心身ともにデトックス。バスソルト ライトアップ 235g ¥2,625 / SHIGETA JAPAN