

失踪 奥山レポーター 今度は 多摩川で見たも実兄 最悪を覚悟

独占告白 故 田中 美長男 涼介 自殺父の遺志 継ぐ バイト先

直撃撮 元ジャニーズ タッキー 翼の同期 歌舞伎町でバーテンダーに!

本誌でしか読めない みのもんだ 引退理由は紳助と同じを独占直撃! 香川照之 高橋克典 豪華共演 お受験スーツ撮

ドラマ「南極大陸」のウラ側独占入手!! ポイントは大河動物と子役静香の親友
「背水、拓哉を救う3人のアゲ女」

週刊女性



雅子さま 愛子さま 連日警備大混乱もイイ兆候

2PM 野獣から愛いただき♥ ヨン様 大賞受賞スマイル ゲンちゃん 直撃にオレ様タジタジ 東方神起、T-ARA 祝同時1位! 最新ドリコンフォト

10ページ徹底追究スペシャル これからの教育の話をしよう ヤンキー先生、オール1先生、ゴボちゃん 国語塾...

5分で変身! あか抜けテク ヘアメイク整形級 毎日のお風呂タイムで美肌&美ボディに 20歳若返る入浴法

クワバタペーパーズで9.3話やせ!

長谷川博己 独占超接近撮♥ レディコミアダルト 動画 素人投稿 布団の中でもトイレの中でもこっそり 楽しめる 女のための ケータイHサイト

認知症和らげる 究極ハンドケア 10月25日号 特別定価350円 主婦と生活社

急増! エッチ教師事件簿 2011 ダイナマイト 異変アリ!

食卓強襲 トマト白菜お米値段高騰 コレで克つ!

悩めるアラフォー女子も即効キレイ

5分で変身!

ヘア&メイク
整形級

あか抜けテク

パツとあか抜ける
簡単ワザ、
教えます!

若いころと違って、
何となく
キマらないんです…



新見千晶さん

Profile

にいみ ちあき / ヘア&メイクアップアーティスト。2003年からBRAVOBRAVAにてヘア&メイクアップアーティストとして活動を開始。2007年よりフリーに。女性誌を中心に、広告やショーなどで、多くの女優やモデルを担当。雑誌やwebでコラムの連載なども執筆中。
<http://www.niimichiaki.com/>



使えるワザがいっぱい

ベースメイクやアイメイク、ヘアアレンジの方法などについて、今日からすぐに使えるワザが大集合。これで忙しい朝でもパツと決まること間違いなし! 「朝5分 ヒミツの美ワザ55」(1280円/主婦の友社)

取材・文/長谷川華
撮影/佐々木みどり(人物)
廣瀬靖士、親川周平(アイテム)
イラスト/スギザキメグミ
モデル/古賀とみえ(SJメイト)

お肌も髪も曲がり角を過ぎて、
なんとなくキマらなくなつた
…と悩んでいる人必読!
有名女優やモデルを手がける
人気ヘアメイクアップアーティスト
が、現場で実践している
テクを伝授します!

ちよつとしたテク使いが
あか抜け顔の秘訣

シミやシワが目立ってきたり、肌そのものがバランスを崩したり、アラフォー女子の肌は不安定になりがち。
でもスキンケアやベースづくりに少し手間をかけたたり、いつものメイクにひと工夫するだけで、メイクの仕上がりが違って見えるほど変わってくるもの」とは、プロのヘア&メイクアップアーティストの新見千晶さん。
そんな新見さんが日ごろ、プロのモデルさんや女優さんに行っているテクニクの中から、簡単にできるワザを教えてもらいました! 鏡の前の5分でできて、「整形した?」って思われるほどきれいになれる美テクがたくさん。ぜひ明日から取り入れてあか抜け顔をめざして!

お悩み 老け顔・若作り顔になりがち……

色のマジックであか抜ける美テク

若いころとは変わってくる肌の色に、似合うカラー使いがわからない人も多いのでは? 今の肌に合う色を手に入れることで、若々しい印象に!

肌をくすませない色使いがポイント!

チークとリップで洗練顔に

チークは2段階で
頬において!

まずは黒目の真下から耳のほうへ、横長の楕円形になるように色をおきます(①)。続いて「にっ」と笑ったときに一番高くなる部分を中心に円形にチークをおきます(②)。2段階で色をおくことによってフェイスラインもシャープに見えるうえ、清潔感もUPします。



「口角にライン」で
きゅっと上がった口元に!

リップペンシルは、口角のところだけにラインを入れます。そうすることで、口を閉じたときにきゅっと口元が上がって見えるため、



あか抜け顔に。あとはグロスや口紅をサッと塗るだけでOK。リップペンシルの色もベージュ系のピンクなど、あくまで薄めの色をセレクト!

新見さんおすすめ美アイテム+

リップやグロスにも肌なじみのいいベージュ系をセレクト。(右) クリーミーフィットルージュ BE-2 3675円/リサージ (中) エッセンスルージュグロスPK-2 2625円/リサージ (左) キャンメイク キャンディリップリップNo.1 シュガーラブ 609円/井田ラボトリーズ



↑肌になじみやすいコーラル系のオレンジやピンクがおすすめ。(右) ブラッシュヴェイクル OR-1 コーラルオレンジ 4200円(セット価格)/リサージ (左) ミックスブラッシュ コンパクト06fresh apricot 4725円/ジルスチュアート ビューティ

お悩み ぼやけた顔の印象を何とかしたい!

メリハリパーツであか抜ける美テク

ポイントメイクのとき、ちょっとしたテクを心がけるだけで、目元にメリハリがついて、あか抜け顔に。欠点を目立たなくする効果も期待できます。



美テク3との併用でさらに効果大

鼻筋スーツ!の秘ワザ



スーツとした鼻筋をつくるための秘密ワザ。とっても簡単なので明日から取り入れられます!

新見さんおすすめ美アイテム+

ナチュラルな発色で、肌をクリアしてくれるラメ入りのイエローゴールドのパウダー。K-Palette グランデコレテ 01シルクムーン 1890円 (ブラシ別売り420円)/クオレ



チョコレートのような、濃いめのブラウンのパウダータイプのアイシャドウ。入れるときは細いブラシでささっと入れるのがコツ。ペンナイ アイシャドウ ES-60/三善

2種類のアイシャドウであら不思議!

最初に鼻筋にパウダータイプのファンデを軽くのせておきます。これはその後のアイシャドウのつきをよくするため。次にシャンパンゴールド系のアイシャドウを軽く鼻筋にのせます(①)。続いてマットなブラウンのアイシャドウを小鼻の両方にCを描くようにのせ、さらに鼻の頭にもVを描くようにのせます(②)。どちらもあくまでも、のせたかのせていないか、わからないくらい軽くのせること! それでも光と影の効果で鼻が立体的に見えるのです。



目元パッチリで弱点も隠す! 目元UP↑のアイメイク

パープルは日本人の肌をより白く見せる色。背みのないきれいなラベンダー系を選ぶのがポイント!

① まずは目元にシャンパンゴールドを



アイホール全体にシャンパンゴールドのアイシャドウをのせます。こうすることでくすみが消え、その後のアイシャドウの色がきれいにのります。パープル系のアイシャドウをまぶたに1cm幅くらいにのせたら、目のキワに茶色や濃グレーなど濃い色をのせます。

新見さんおすすめ美アイテム+

ラメ入りの品のないシャンパンゴールドが、ほどよく色づくため、アラフォー世代にも◎。ラブローパー パウダーアイシャドウno.3214 ロマンチックな月1050円/BCL



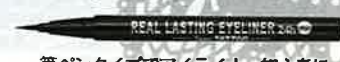
パープルを選ぶときには、青みがかったくないきれいな色みをセレクトして。コフレドール ジュエルシヤスアイズ05 パープルアメジスト 3675円 (編集部調べ) /カネボウ化粧品



② アイラインは目尻から3ミリ上にまでラインを



アラフォー世代にアイラインはマストアイテム。目元がくっきりとして目が大きく見えることで若々しい印象になります。特に目尻はまつげのキワからさらに3ミリ程度、ラインを斜め上方向に伸ばして引くようにしましょう。目尻を引き上げながら描くと、きれいに引けます。



筆ペンタイプでアイライナー初心者にも書きやすく、にじみにくいのもポイント高し。K-Palette リアルラスティングアイライナー 24h WP SB01 (スーパーブラック) 1260円/クオレ



髪の毛の色をそろえて眉マスカラで旬顔に!



眉を髪の色に合わせるだけで、ぐんと洗練された印象に。最初によくティッシュオフして!

眉尻→眉頭、眉頭→眉尻とブラシを動かして

まずティッシュでブラシについた余分なマスカラ液をオフ。そして眉に対して平行にブラシを置いて、眉尻→眉頭、眉頭→眉尻と動かし、眉全体に均一にマスカラをつけていきます。マスカラの色は髪の色に合わせて選ぶと統一感が生まれます。

新見さんおすすめ美アイテム+



自分の髪の色をよく見て色のセレクトを。軸が細いので、細いところまで塗りやすい。ドロールドゥ スシル N #21ゴールドブロンド、#22ブラウン 各1680円/ブルジョワ

POINT!

塗る前には、マスカラのブラシについた余分な液をよくティッシュでふきとることで、眉に均一にマスカラがのります。



眉と眉の間をせばめて彫りの深い顔に! 眉頭ダウンテクニック



眉頭にラインを足すことで、より目元の彫りを深く見せるためのテクニック。やり方はとても簡単!

眉頭の下にラインを書き足します!

いつものように眉を描いたら、さらに眉頭の下から黒目の真ん中ぐらいたままで、図のように眉を描き足していきます。書き足す幅は眉頭部分で2~3ミリを目安に次第に細くしていきます。眉頭は毛が薄いので、書き足しても不自然になりにくい場所。1本1本、毛を書き足すように描いていきます。アイブロウペンシルは、芯が楕円形のものを使うのがポイント。

新見さんおすすめ美アイテム+



ペンの反対側にブラシ、中にはチップが内蔵されているため、毛を整えるのもほかすのもこれ1本で。ニューボーン WブロウEX B5 (ハニーブラウン) 1260円/常盤薬品工業

いろいろな太さが描きやすい楕円形。色は全部で3色での展開。アイブロウペンシル12 (カフェブラウン) 580円 (アイブロウペンシルホルダー別売り740円)/ファンケル

お悩み シミ・くすみ……顔色イマイチをカバーしたい!

肌色UPであか抜ける美テク

まるで素肌のような自然な肌色をメイクで作る方法は、ベースメイクの際のちょっとした気遣いがありました! しかも、どれも簡単なテクばかり!

美テク 8 **くるくると目の周囲を指でなでます**
すっきり! クマ消しマッサージ

朝起きたときに目立つ目の下のクマ。簡単3ステップのマッサージで確実に薄くなります。

目元用などの美容液を **Push** たっぶりつけてから

- ① まず目元用や顔用の美容液を目の周囲にたっぷりつけます。中指と薬指で目頭の下から目尻→目頭とくるくると3周まわします。
- ② そのまま指をこめかみに持っていき1回プッシュします。
- ③ 続いて目の周囲にある骨を確認するように、ゆっくり指を目尻→目頭へと移動させていきます。最後にクマの上を2本の指で3秒ほどやさしく押さえて手をパッと離して終了。

美テク 6 **気になるシミにサヨナラ!**
ポンポンスタンプ
コンシーラー術

きれいに隠そうと思っても、よれてしまいがちなコンシーラー。コツはそのおき方に!

筆の柄の裏を使ってスタンプのように押します

ファンデを塗った肌に、アイシャドウ用の筆(直径3~5mmぐらい)の柄の先にコンシーラーをつけたら、スタンプを押すように気になるシミに押しつけます。その後、真ん中には触らずに、スタンプ部分の周囲を肌になじませると、よれたり目立ちたりせずに仕上げるができます。コンシーラーは自分の肌と同じ色を選ぶのもポイント。

新見さんおすすめ美アイテム+

コンシーラーのほか、クマやシワを隠すことのできる優秀アイテム。&フェイスドレスメソッド ファイナルパーフェクション<フェイスカラー>4515円/資生堂インターナショナル

美テク 9 **目の下の頬にもやっと広がる薄いシミに!**
もやもやシミの帳消しワザ

① 気になるシミ部分にイエローの下地を

イエローの化粧下地をくるくると気になる部分に塗ることで、気になるシミを目立たなくしていきます!

新見さんおすすめ美アイテム+

ベースメイクの最初にイエローの化粧下地(コントロールカラー)を気になるシミの部分にのせます。肝斑などのもやもやしたシミに効果的。イエローは日本人の肌が一番合った色みで、くすみ防止にも役立ちます。



パール感のあるイエローのベース。気になる赤みやシミなどを補正。ほかに肌の色に合わせてピンクとブルーもあり。ピュアコントロールベース イエロー 2625円/イプサ

コントロールカラーで顔の中心のトーンを上げることで立体感が出て小顔効果も!

② ファンデは指でくるくると伸ばします

その後ファンデーションを塗っていきます。シミをカバーしようとして厚塗りにしないように。それでもまだシミが気になる箇所には、さらにリキッドファンデを少量のせて、くるくると塗って周囲のファンデとなじませていきます。



美テク 7 **BBクリームを上手に活用して**
素肌感キープのベースづくり

時間がたっても粉っぽくならない素肌感づくりはBBクリームとパウダーファンデの使い分け!

目の下にはBBクリーム、全体にはパウダーファンデを

パウダーで素肌っぽく仕上げたいけど、くすれやすいのが悩み……という人におすすめのテク。パウダーの場合、どうしても時間がたつと粉っぽくなるのが目下。目下を押し指で骨が当たらない部分(=眼珠のまわり)の肌は薄いので、保湿度のあるBBクリームを塗ります。BBクリームは保湿成分などを含んでいるので、リキッドファンデよりしっとり感が持続。目のまわり以外は、パウダーファンデをはたいて終了。

新見さんおすすめ美アイテム+

しっかりとつくタイプで長時間でもメイクくずれの心配なし。SPFが22なのうれしい。フォルミュール プロテクト BB クリーム エクストラ 2625円/ドクターフイル コスメティクス



化粧のりの悪い日のための肌を考えて作られたアイテム。ソフィーナ プリマヴィスタ 化粧のり実感 パウダーファンデーションUV<くすれにくいタイプ>レフィル 2940円(編集部調べ)、コンパクトケース別売り1050円(編集部調べ)/花王ソフィーナ

お悩み たるみ・シワ……ゆるんだ老け顔をUPしたい!

きゅっとアゲ顔であか抜ける美テク

おでこのシワや目のシワ、ほうれい線など……アラフォー世代になると、どんどん出てくる気になるシワを、秘密のテクニクで解消していきます。

美テク 12

ツボを押すように頭皮をマッサージ

ハリ復活!のヘッドマッサージ

なんだかむくんでいるかも……という朝におすすめなのが、このマッサージ。指の腹をうまく使って!



首をぐっと後ろにそらせるとより効果的

首の皮膚がピンと張るくらい頭を後ろにそらせたら、両手の指の腹を使ってこめかみの上あたりの頭皮から頭頂部に向かって少しずつ指をずらしながらググッと押ししていきます。頭の皮膚を刺激することで血行がよくなり、首や肩のコリ解消にもひと役。



頭皮を押しすぎるとツボを押すつもりでやや強めの力で押すと気持ちいい!

美テク 10

口を思い切りあけるのがポイント!

ほうれい線には風船エクササイズ

洗顔後のほうれい線に美容液などをたっぷりのせたら、大きく口を開いてスタート!



PUSS

① 洗顔後のほうれい線に栄養分をプラス

洗顔後、顔全体に化粧水をなじませたら、両ほおに思い切り空気を入れて、ほおをふくらませます。ほうれい線がしっかり伸びているのを確認したら、そのまま美容液や乳液をくるくるとマッサージしながらなじませます。



ア・エ・イ・ウ
オ・エ・イ・ウ

② 顔の筋肉を意識して「アエイウ〜」

顔全体の筋肉を大きく動かしながら「アエイウエオアオ」と言います。これを3回繰り返します。筋肉を動かすことで、ほうれい線を作る原因となる筋肉のたるみを防ぎます。朝の洗顔後はもちろん、夜のスキンケア時にもぜひおすすめです。

次の日のためのスペシャル美テク

お風呂でふっくらスキンケア

特別な日の前日に試してほしいのがシートマスクを使ったスペシャルケア。翌朝が違います!



① お風呂の蒸気がスチーマー効果に

シートマスク（高価なものでもなくてOK）を貼ったら、その上からラップ（目と鼻はあけておく）をあて湯船へ。ラップは顔上半分と下半分の2枚で当てると貼りやすくおすすめです。半身浴で、じんわりと汗をかくくらいまで行うと効果的。湯気がスチーマーの代わりになります。

② お風呂から上がる前に冷水を顔全体に

シートマスクの効果で毛穴が開いているとともに汗もかいています。そのままだと汗の塩分が刺激になることも。お風呂から上がる前には顔全体を冷水でさっと洗い流して。冷水をあてることで引き締め効果も。その後はいつものおりのスキンケアを行います。



ココナッツウォーターを主成分に、コラーゲンやヒアルロン酸といった美容成分をたっぷり配合。まさに大人のためのシートマスク。バイオセルロースマスク（1回分）700円/DHC

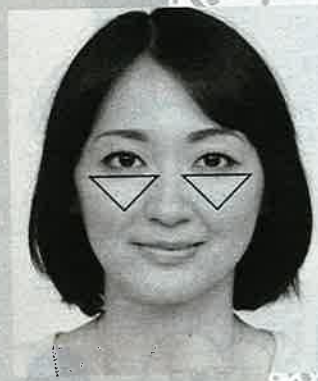
新見さんおすすめの美アイテム

美テク 11

中心から外側へ、が基本の塗り方

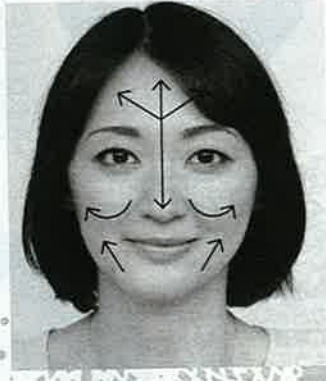
立体小顔をつくるファンデテク

リキッドでもパウダーでもファンデは中心から周囲へ伸ばすように塗ると立体的な顔立ちに。



① まずは目の下からスタートさせます

視線が集まる目元を中心にそこから周囲へと塗ることで自然と立体的な陰影ができ、小顔効果も得られます。これは下地もファンデーションも同じ。リキッドでもパウダーでも、目の下から塗り始めます。リキッドは、500円玉くらいの量をめやすに。



② スポンジを使って顔全体に広げていきます

リキッドの場合は軽く指で顔全体に広げてからスポンジで。パウダーの場合にはスポンジで。あごやフェイスラインは、できるだけ上から下への動きにならないように伸ばしていきます。首との境も忘れずに塗りましょう。

お悩み

ぺしゃ髪、ボサ髪……老けがちなヘアをうまくスタイリングしたい!

大人のニュアンスヘアであか抜ける美ワザ

年齢とともに頭皮や毛髪も次第に弱ってくるもの。時間がなくて忙しい朝でも、ちょっとした工夫で、ヘアスタイルだってぐっと若返ってきます!

美テク15 忙しい朝でも簡単にできるおしゃれヘア 女度UPは逆毛テクで



ボリュームの欲しい部分には逆毛テクを活用。ぐんと女らしいヘアスタイルが完成!

ロールブラシで根元から少しずつ立てていくのがコツ!

① ボリュームの欲しい部分の髪の毛を手にとったら2つに分けます。分けた部分の下のほうの髪に固めるタイプのヘアスプレーを吹きかけておき、上の髪はダブルピンなどで留めておきます。

② スプレーを吹きかけた下の髪をロールブラシを使って逆毛にしていきます。少しずつ根元から逆毛にしていくとうまくなります。

③ 逆毛にした髪を手で少し整えたら、その上から①で分けた上のほうの髪を下ろして完成。好みに応じて、その後にはーフアップにするのもおすすめです。

くしてはなく、ロールブラシを使うことが簡単&キレイに仕上げるコツです!



美テク13 空気を含んでふわっと女らしく ふんわりエアリーなヘアスタイルに

① ふわっとさせたい部分をダブルピンで上げます



ワックスを手にとり、髪全体になじませておきます。トップの部分など、ふわっと仕上げたいところの髪をダブルピンでつまみます。そのままヘアスプレーを吹きかけて5分くらいおいておきます。

② ピンをはずせば完成!



ピンをはずして髪を整えれば、ふわっとしたスタイリングが完成。エアリー感がくすれてしまうので、スタイリング後の髪はできるだけ触らないで! スプレーはあまりがちがちに固めるハードなタイプよりも、ふわっと感をキープしてくれるタイプを選んで。

ショートの方は髪がべちゃんにになりがちですが、ピンとスプレーだけで悩みを解消!



やわらかな毛先の動きなど、髪の細かいニュアンスに。パッケージもキュート。ウェーブ デザインキューブ ニュートラルワックス 80g 1470円/デミ コスメティクス

ふわっとした状態のスタイルをそのままキープ。ほかに70gのサイズもあり。トリエ フィックス スプレー-8 (サロン専売品) 170g 1575円/ルベル (タカラベルモント)

新見さんおすすめ美アイテム

編集部おすすめ

あか抜け美髪をつくるアイテム



マッサージ効果もある振動するヘアブラシ

髪をとかすときに振動させることにより、髪同士の摩擦を軽減。頭皮と毛髪のためにはもちろん、頭のリフトアップ効果も。音波振動磁気ヘアブラシKLB-1010オープン価格/小泉成器

若々しい美髪をつくれるアイテムをご紹介します! 最新のヘアケア剤に、振動するヘアブラシなど、注目の新アイテムもぜひチェックしてみてください!

髪の1本1本に内側から潤いをシャンプー後の髪を内部から潤す、髪のための化粧水。毛髪の内側に働きかけるので、特に傷んだ毛先部分などに。マトリックスウォーター 200ml 1575円/クレアトゥールウチノ



傷んだキューティクルの補正にひと役

濡れた髪に使うアウトバストタイプのトリートメント。ダメージを受けたキューティクルを補正して、髪にハリやコシを。整プレミアム 300ml 3675円/クレアトゥールウチノ

洗髪後の頭皮をさらにスッキリ保つ和漢植物エキスなどを配合した頭皮用ローション。頭皮を健やかに保つことで抜け毛を防ぎ、ツヤのある髪に。シャンミーク スカルブローション 120ml 6090円/ドクターベルツ



美テク14 アメリカピンを上手に活用! 5歳若返るハーフアップ



見えないようにアメリカピンで留めることで、たるみをきゅっとリフトアップ。

生え際の髪を引き上げて隠しピンで留めるだけ!

ポニーテールをすると顔の皮膚も持ち上がるため若く見えますが、それを応用したのがこのテク。上半分の髪の毛だけを後ろで結んでハーフアップにしたら、ごめがみからもみ上げあたりの落ちてきそうな髪をきゅっと上に持ち上げて、アメリカピンで留めます。ピンの先は髪の流れに差し込んで見えないように。

POINT!

髪に埋もれて見えなくなるよう、毛の流れと平行になるようにさして! ピンが見えると老けて見えます。



- 商品問い合わせ先
- 井田ラボラトリーズ ☎03-3260-0671
- イブサ ☎0120-523-543
- 花王ソフィーナ ☎0120-165-691
- カネボウ化粧品 ☎0120-518-520
- クオレ ☎0120-769-009
- クレアトゥールウチノ ☎03-3486-8182
- 小泉成器 ☎0570-07-5555
- 資生堂インターナショナルお客さま窓口 ☎0120-81-4710
- ジルスチュアート ビューティ ☎0120-878-652

- タカラベルモント ☎0120-00-2831
- DHC ☎0120-333-906
- デミ コスメティクス ☎0120-68-7968
- 常盤薬品工業 ☎0120-081-937
- ドクターフィル コスメティクス ☎0120-53-4051
- ドクターベルツ ☎0120-315-215
- BCLお客様相談室 ☎0120-303-820
- ファンケル ☎0120-35-2222
- フルジョフ ☎0120-791-017
- 三善 ☎03-5220-0361
- リサージ ☎0120-417-134