

崩れないメイクの極意

- ▼下地は部分的に使い分けるべし!!
肌状態を均一に保つために、テカるTゾーンにはマット下地、かさつく頬には保湿下地と使い分け、しっかり馴染ませましょう。
- ▼ファンデーションは肌に密着させるべし!!
下から上へスポンジを滑らせ、毛穴に押し込むようにします。最後に手のひらで押さえて密着させましょう。
- ▼フェイスパウダーをTゾーンに重ね、余分な皮脂を吸着させるべし!!
- ▼アイブロウは描いた上からフェイスパウダーを重ねるべし!!
- ▼アイライナーは上からアイシャドーを重ね、下ラインはフェイスパウダーを重ねるべし!!



それでも崩れてしまったら...

- ▼ベースは皮脂をティッシュで軽く押さえ、スプレー化粧水などで保湿します。シミなど目立つところはコンシーラーでカバーし、仕上げにファンデーションをブラシでふんわりのせましょう。
- ▼口元は全体を直さなくても、口角をキレイにしておくことで美しく見えます。リップライナーで口角を描き直し、内側にぼかしましょう。
- ▼目元が「パンダ目」になった時は、リムーバーや乳液をつけた綿棒で軽くふき取り、フェイスパウダーで押さえましょう。



いかがでしたか??ぜひ参考にして、この夏は崩れ知らずのビューティーライフを過ごしてください。

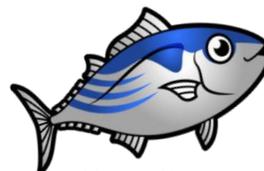
広中央店 松本

カツオで身体もお肌も夏バテ解消!!

まだまだ暑さ真っ盛り!!皆さん夏バテしていませんか?食欲がなくついサッパリした物を選んでいませんか?そればかりでは身体もお肌も元気になれません!!



そこで今回は、今が旬の「カツオ」について!!カツオの旬は、初鯉の初夏と、戻り鯉の初秋とされています。昔から「初鯉を食うと75日長生きする」という言葉があるほど、珍重されていましたが、近年は脂ののった戻り鯉の方が人気のようです。カツオは、魚類の中で最速で泳ぎ、寝ている時も泳いでいる、疲れ知らずのタフな魚です。そんなカツオは、昔から滋養強壮に役立つ食べ物とされ、カツオに含まれる様々な成分が科学的にも注目されています。



カツオの栄養成分

EPA

血液の流れを良くする。

DHA

血中コレステロール値を低下させ、脳の活性化をする。

ビタミンB群

お肌の機能を正常に保つ、ビタミンB6、B12、ナイアシンなど。

ビタミンB1

血合いの部分に多い。エネルギーを作る。神経機能や脳を正常に保つ働き。

アンセリン

マグロやサケ、サメ等の運動能力の高い生物の筋肉中に分布していると言われている。筋肉中で使いきれなかったエネルギーが乳酸として蓄積されるのを減らす効果があるとされる。また抗酸化作用が強く、活性酸素の除去、血中の尿酸値を低下させる。

ミネラル類

貧血などに効果がある、鉄分などを多く含む。