

#better myself 2022



奈良女子大学生協学生委員会 WINDY

目次

HAIR

BLEACH tone
treatment

MILK
CREAM
OIL

CURL

STRAIGHT forward
reverse
wave
PONY
TAIL
HALF
UP

ヘアカラーのスス× ➡ P.3~4

ツヤ髪になりたいっ! ➡ P.5~6

ヘアアイロンのトリセツ。 ➡ P.7

スタイリングって、どうやるの? ➡ P.8

How to curl ➡ P.9~10

#ヘアアレンジ ➡ P.11

ヘアアクセサリ活用術! ➡ P.12

奈良女生の美容院事情 ➡ P.13~14

お悩み相談室 case. hair ➡ P.15~16

INNER

gradation

high light

clip pin

band tie

HAIR

Salon

color

SHAMPOO

MAKE

concealer
powder
foundation

mat liner
shadow
liquid
pencil
glitter

Stick
red pink

gross
orange

ベースメイク ➡ P.17~18

アイブロー ➡ P.19~20

パーソナルカラーって何? ➡ P.21

アイメイク ➡ P.22~24

リップ・チーク ➡ P.25

シェーディング・ハイライト ➡ P.26

垢ぬけ大作戦 ➡ P.27~28

~そのお悩み解決します~

yellow

Spring
Autumn
OR
winter
summer

blue

forehead
face
line
nose
parts

Trend
china
orean

must have toner
emulsion skin care

high natural cute quality
unique brand

influence
instagram
youtube

クレンジング

➡ P. 29

スキンケア

➡ P. 30

デパコスのおれこれ

➡ P. 31

デパコス早見表

➡ P. 32

オススXインフルエンサー!!

➡ P. 33

奈良女生のメイク事情

➡ P. 34

: halm
: milk

oil
gel
sheet

REMOVE

clarity

BEGINNER
information +
recommen
frequency

COOL

FASHION

MODE
simple theme
girly must item

コーディネートのおれこれ

➡ P. 35 ~ 36

奈良女生のファッション事情

➡ P. 37 ~ 38

オシャレ上級者への道

➡ P. 39 ~ 40

~ アクセサリー編 ~

オシャレ上級者への道

➡ P. 41 ~ 42

~ 小物編 ~

指先にもオシャレを。

➡ P. 43 ~ 44

ボディラインが気になる方へ

➡ P. 45 ~ 46

井ツルハタ

➡ P. 47

お手軽 shopping!

➡ P. 48

お悩み相談室 case.fashion

➡ P. 49

overall Jeans
coat
outer

tops
pants
skirt
dress
flare
tight

blouse
mermaid

flower
MONO-TONE
pattern

nail

HAT
CAP

Depilation
mini
to te
bag

earring
Pierce
pearl
unique jewel

RING
BRACELET
NECKLACE

sneaker
boots
SHOES
heel

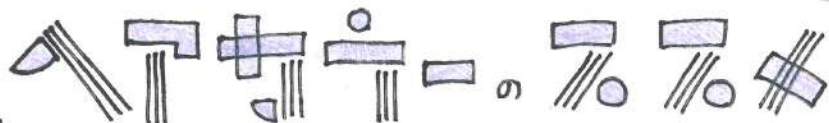
MAIL
ORDER

Web版冊子の
二次元コードは
こちら! ➡



一部の情報は、2022年1月に
WINDYが行ったアンケートの奈良女生約200人の
回答結果を元に作成しています。

HAIR 編 start!



大学生になったら髪を染めたい! と思っている人も多いのでは?

実際、髪を染めている系良女生は 約7割!

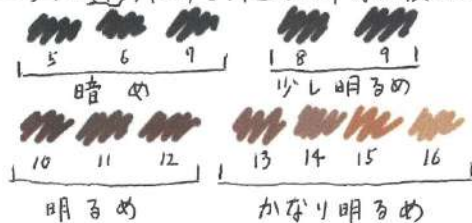
あなたも髪を染めて、新しい自分に出会いませんか?



カラーの明るさのこと。

数字が大きいほど明るくなるよ。

トーンが違っただけで同色でも印象に変化!



髪の色素を抜くこと。 明るい髪色にする時、ピンクやブルーなどのカラーで鮮やかに発色したい時 (ブリーチからのカラーをWカラーと言うよ!) は必要。理想のカラーによっては複数回 ブリーチすることもある。

⚠ caution ⚠

- 髪の色素 (メラニン)
 - 細いほど明るく見える → トーン低めが いいかも
 - 太いほど暗く見える → トーン高めが いいかも
 - 柔らかいほど色が入りやすい → トーン低めが いいかも
 - メラニンのタイプや強さは人それぞれでキレイに染まらないカラーもあるかも → 美容師さんに相談してみるのも

⚠ caution ⚠

- 偏みやすい
 - 髪に負担がかかるのでバサバサに... → ケアが大切! 最近ではケアブリーチも人気の
- 頭皮がX-ジ
 - 皮膚が弱いと痛みやかゆみが出るかも... → 美容師さんに相談してね!



インナーカラー・イヤリングカラー

髪全体ではなく 内側だけ を染めるカラー。一見わかりにくいけど、耳にかけた髪を巻いたりするとさりげなく見えてオシャレな個性が出せるよ。染める範囲で印象に変化。前髪にインナーカラーを入れる人もいますよ!

⚠ インナーのみブリーチすると全体を染めた時色ムラが出るかも。



inner earring



グラデーションカラー

根元は暗めで、毛先につれて明るイトーンや色味を加えるカラー。髪が伸びてきても負になりにくいよ。お団子にまとめれば単純な暗髪に!



Gradation High-light

ハイライト

髪全体ではなくポイントで明るめのカラーを入れること。髪に立体感が出て透明感や動きを演出!

⚠ 思っていたより3分手や目立たないことも...



お似合いカラー

自分に似合う色を見つけるのに、参考になるものとして

パーソナルカラー があるよ! (診断方法など詳しくはP.22へ)

パーソナルカラー別で似合う得意な色、あまり似合わない苦手な色を紹介!

イエベ

Spring

トクイ!

活発な印象
明るめで
ふんわりとした
カラーが◎



ニガテ...

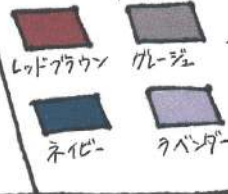


ブルベ

Summer

トクイ!

上品でやわらかな印象
リヤ、ぽく、透明感が
あり、ソフトな
カラーが◎



ニガテ...



トクイ!

ゴージャスで
大人っぽい印象
深みのある
カラーが◎



ニガテ...



Autumn

トクイ!

モダンで
シャープな印象
透明感のある、シックな
カラーが◎



ニガテ...



Winter

系良女学生カラー

系良女的人気カラー-RANKING♡

1. ブラウン系
2. ブラック・グレー系
3. ピンク・ラベンダー系
4. グリーン・オリーブ系
5. レッド・オレンジ・イエロー系
6. ブルー系

バイトに髪色の規定がある人も
多いから、落ち着いたカラーで
染めている人が多いよ!

でも
自分の好きなカラーで
染めるのがイバン!

ヘアカラーはカラーによって
印象がすごく変わるから
自由に髪色を変えられる大学生のうちに
色々チャレンジして個性を出してみてね!

ツヤ髪になりたいっ!

ツヤがいあって、サラサラして健康的な髪で一気に垢抜けた印象に。
その髪を手に入れるためには毎日のヘアケアは欠かせません!!

ヘアケアの手順

1. シャンプー・コンディショナー

- シャンプー前の「ブラッシング」は大切!
- しっかりお湯でぬらしてからシャンプーしてね!
(38℃がBest!)
- シャンプーは「泡立ってから! 直接原液はX」
- 洗い残しは厳禁

毛先から
コームじゃなくて
ブラッシングで

コンディショナーとトリートメント の違いは?

- コンディショナー
→ 髪の表面をコーティングして、
手触りをよくする。
- トリートメント
→ 髪の内部にアプローチして、
髪に栄養を与える。

硬い髪質・剛毛さんは
髪の水分が大切なので、
保湿力の高いものにすると◎

2. 洗い流すトリートメント

- 種類によっては特別なケアのため週に2、3回等
頻度が決まっているものもあるので注意。
- 蒸しタオルでくるんで5分ほど置くと効果◎

3. タオルドライ

- ドライヤーで髪に長時間 熱を当てると
髪が傷んでしまいます
- 時短になるだけでなく、熱から髪を守るため
にもタオルドライは大切!
- 強くこするのではなく、つつむように優しく
引き取ってね!

くせ毛さんは
トリートメントで「コーティング」、保湿する
ことである程度うねりが落ち着くかも

軟毛さんは

ペタッとしやすいので、重くなく、
ライトで保湿力のあるタイプ
がおすすめ!

4. 洗い流さないトリートメント

- ドライヤーで乾かす前に使うことで「ドライヤーの熱
による髪の乾燥を防ぐ」ことができて、
髪の仕上がりが見えるよ!
- オイルやミルクなど、種類はたくさん

詳しくは次のページへ→

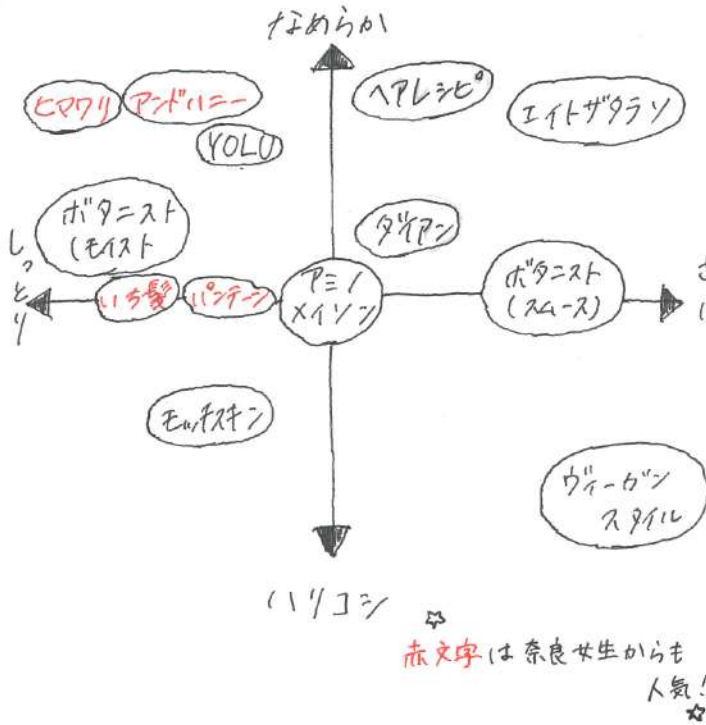
5. ドライヤー

- 髪を自然乾燥させて4、濡れたまま
寝てしまうのは **絶対NG!!**
雑菌が増えて「ダメージ」の原因に...
- 前髪は一番最初に、根元から乾かすと
くせが付きにくいよ!
- ドライヤーの風は 上から下へ と当てね!
- 最後に 冷風 を当ててツヤ出しを!

種類別スペシャルケア

- ヘアマスク
→ ダメージ補修に特化
- ヘアパック
→ フェイスパックのように
髪をパックして補修・栄養補給
- ヘアトリートメント
→ 内部にうるおいや栄養を与える
上のものほど「ダメージ」補修力が高いよ!
自分の髪のダメージ具合で使い分けね!

シャンプー



「しっとり」がオススメの人!

- クセ毛
- 乾燥
- ゴワゴワ広がる
- ダメージが気になる
- ふわ～かわいい髪

「なめらか」がオススメの人!

- クセ毛も直毛
- 髪が引かれる
- やわらかい～かわいい髪

「さらさら」がオススメの人!

- ハリコシがほしい
- ベタつくのが嫌
- やわらかい～ふわ髪

洗い流さないトリートメント

ミルクタイプ

自然なツヤとうるおいをもたせサラサラ髪に!

＜こんな人にオススメ＞

- 髪が細い・毛量が少ない
- 髪のクセが少なく、あまり広がらない

クリームタイプ

しっとりとまとまりやすい髪に!

＜こんな人にオススメ＞

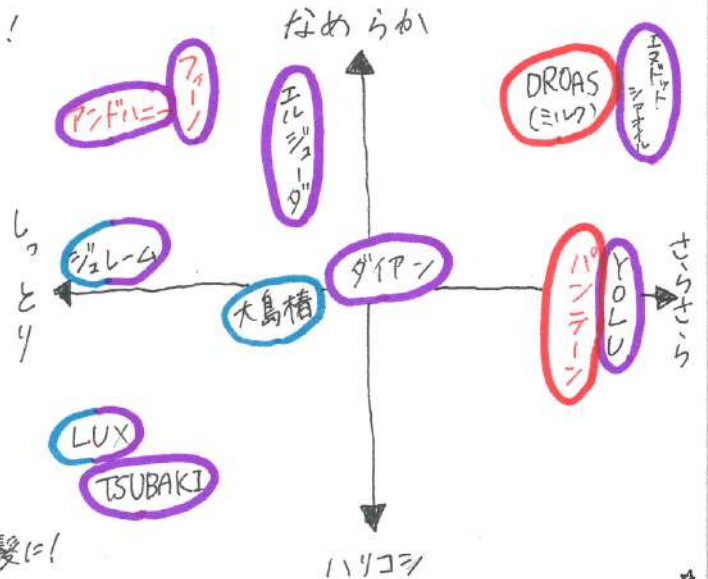
- 髪が硬め・広がりやすい
- いさつきが気になる(主に毛先)

オイルタイプ

束感が出やすく、光沢感のある濡れたようなツヤ髪に!

＜こんな人にオススメ＞

- ダメージが大きい
- 指通りが悪い
- いさつき、切れ毛が気になる



赤文字は奈良女生からも人気!

ヘアアイロンのトリセツ

ヘアアイロンは髪をストレートやカールに自由自在に扱える道具!

髪の長さ・用途によって使い分けるためのポイントを知ろう!

<ヘアアイロンの種類>

ヘアアイロンは ①主に髪をカールするカールアイロンと ②主に髪のをまっすぐにするストレートアイロンの2種類があるよ! また、①と②の機能を兼ね備えた2way アイロンもあるよ! 1本でストレートもカールもできるから、場所をとらないし時短にもなる! そしてお財布にも優しい♡

<それぞれの特徴>

○カールアイロン

・通称→コテ

- ・巻き髪や、髪をふんわりさせたい時にオススメ
- ・金属部分の太さによって、カールの仕上がりが変わる!

一般的なサイズ

○26mm

カールが小さく、短い髪でもしっかり巻ける。ショートヘア～ミディアムの人にはもちろん、前髪やおくれ毛を巻きたい人にもオススメ!

○32mm

汎用性が高く、様々なカールが作れる。ミディアム～ロングヘアの人にもオススメ!



○ストレートアイロン

- ・髪のをまっすぐに整えたい時にオススメ!
- ・前髪など細かい部分にも!
- ・手首をうまく動かせばカールだって作れちゃう♪
- ・髪の長さに合ったものを選ぶ♪

○9mm～15mm

ショートヘアなど束が短く細かい人にオススメ! 髪が長い人が使うと、とても時間がかかっちゃう! ④名

○20mm～30mm

初心者さんはまずはコレ!! 最も一般的なサイズで、糸細すぎず太すぎず使いやすい!

○35mm～45mm

一度にたくさんの髪をはさめるため、ロングヘアの人にもオススメ!



<選ぶ時はココに注意!!>

○重さ

毎日、時間をかけて使うものだから、できるだけ「軽い」ものを選ぶと使いやすいし疲れにくい!

実際に店舗で持ったり、口コミを参考にしよう!

慣れない時は

○温度調節機能

温度が低すぎると髪に熱が通らないし、高すぎると傷んでしまうよ!

ストレートアイロンの適正温度は

約140℃～170℃

カールアイロンは

約130℃～150℃

温度が細かく調整可能なものを選ぶ♪

○温まるまでの時間

忙しい朝の時間を有効に使うためにも温まるまでの時間が早いものを選ぶ♪ 早いものだと30秒で温まるもの!

○プレート素材

高温のプレートに髪をあてるから、髪へのダメージは大きいけど、素材選びでそのダメージを抑えられるよ!

ヘアアイロンのプレートには主に、テフロン、セラミック、チタンの3つの素材のどれかが使われています!

テフロンは摩擦による髪へのダメージが小さいが耐久力が低い。

セラミックは温まりやすく冷めにくいから髪へのダメージが大きい。

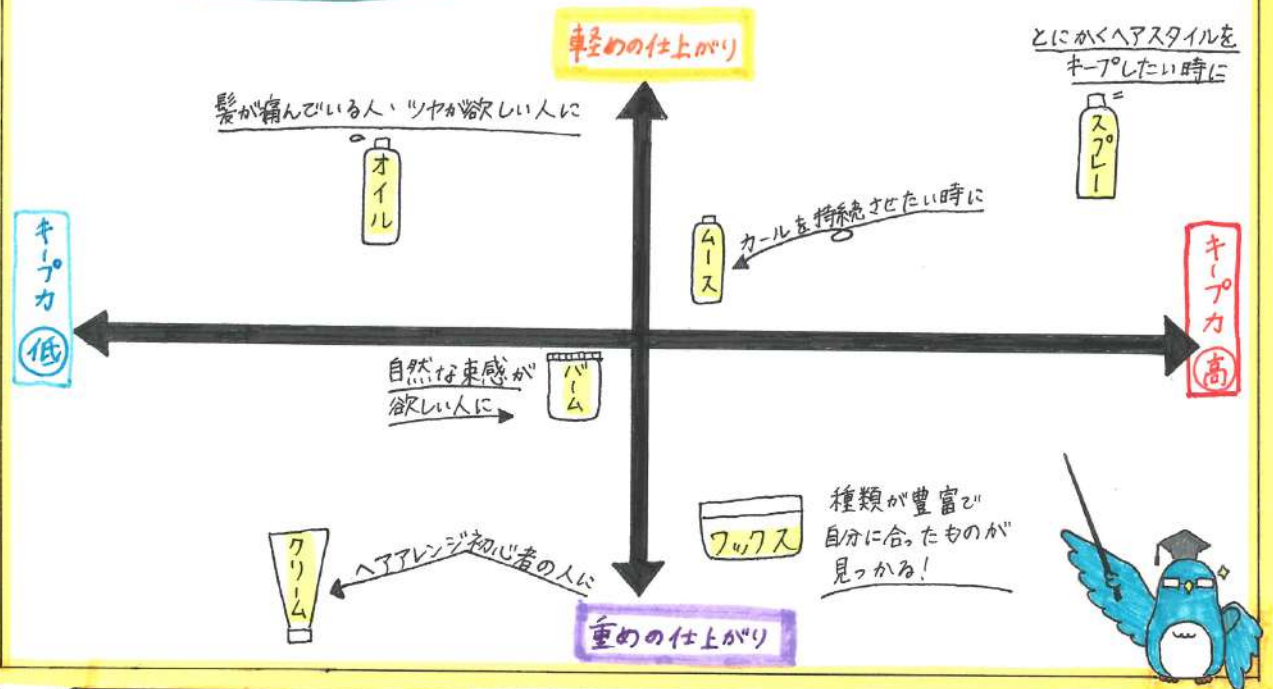
チタンは髪へのダメージが小さく、耐久性もあるが、高価という特徴があるよ!

電源を入れずに練習しよう! 😊

スタイリングってどうやるの？

スタイリング剤には、ヘアスタイルをキープしたり、髪の見え目を美しくしたりする役割があるよ！

ここでは、主なスタイリング剤の特徴を紹介するよ！



- 使用量や使用方法は商品によって **様々** です。
- 商品パッケージや公式サイトに記載されている使用方法に従ってください！

＜奈良女生のオススメ＞

◦ **product** ヘアワックス
ワックスタイプ (税込 ¥2,178)
バームタイプ

使い方

ボブ〜ミディアムの人で「10円玉ほど」を手にとり、広げる。

- 髪の内側から手を入れ、毛束をつかむように馴染ませる。
- 毛先を含め全体に伸ばす。
- 最後に表面の髪と前髪に馴染ませる。

◦ **N. エヌドット** ポリッシュオイル
オイルタイプ 150ml (税込 ¥3,774)
30ml (税込 ¥1,320)

サロン専売品なので、美容院でのみ購入できます。

ネットで売られているものは正規ルートの商品ではありません！

使い方

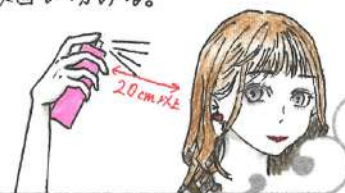
- ボトル口に手のひらを当て、ボトルを1度ひっくり返す
- そのときに手のひらに付いた分を毛先を中心に馴染ませる。

◦ ケープ

スプレータイプ (オープン価格)

使い方

髪を固定したい部分から、20cm以上離れた位置で吹かけける。
内側にも付けるとキープ力UP
何秒も吹かけけるのではなく、数回に分ける。



How to curl?

★ヘアアイロンの使い方・髪の巻き方紹介!!

巻く前に!

- ・髪を丁寧にブラッシングしておく!
- ・カールアイロンを温めておく!
- ・髪のダメージが気になる場合は、ヘアアイロン専用のスタイリング剤を!
- ・濡れている髪は必ず乾かす!
- ・あらかじめ熱を通しておく!

see 基本の巻き方 see

♡ フォワード巻き (内巻き)



カールアイロンのクリップが髪の外側にくるように毛束を挟む。



毛束がアイロンに沿うように手首を回し、数秒キープした後ゆっくりとアイロンを離す。

Point

- ・カールアイロンを縦向きに持つ!
- ・熱が冷めるまでカールを放置する!

♡ リバース巻き (外巻き)



カールアイロンのクリップが髪の内側にくるように毛束を挟む。



毛束がアイロンに沿うように手首を回し、数秒キープした後、ゆっくりとアイロンを離す。

フォワード巻きとリバース巻きを1束ずつ交互に行うとミックス巻きになります!



♡ 内巻きワンカール



カールアイロンのクリップが
髪の外側にくるように
毛束を挟み、アイロンを1周させる。

♡ 外巻きワンカール



カールアイロンのクリップが
髪の内側にくるように
毛束を挟み、アイロンを1周させる。

髪を上下に分け、
下部分を外巻きワンカール、
上部分を内巻きワンカールにすると
スヌーピー巻きになります♡



♡ ウェーブ巻き



毛先を外ハネワンカールにする。
その上側を内巻きワンカールにし、
S字カールを作る。

表面の部分の上の部分を
さらに外巻きにする。

♡ くびれ巻き



毛先全体を外巻きワンカールにする。

表面の髪の耳横部分を
内巻きにする。

Point

内巻きワンカール、
外巻きワンカール、
ウェーブ巻き、
くびれ巻きは
はストレートアイロンでもできます!

これらの巻き方ができれば、これを応用してもっといろんな
巻き髪ができます♡

たくさん練習して巻き髪マスターになろう!!

#ヘアアレンジ

忙しい朝でもできる簡単なヘアアレンジを紹介しますよ

＊ ハーフアップに ^{プラス} アレンジ ＊

くるりんぱ



結び目の★の部分に
すきまを作り、結んだ部分の
毛先を上から下に通す。

髪を下ろした状態で、
耳より上傾りの髪だけをまとめます。
結び目で1回転させたり、
小さくお団子にしたりするだけでもオシャレ!
ヘアピンなどのアクセも合うよ!
下ろしている髪を巻くとまた違った印象に!

お団子



＊ ポニーテールに ^{プラス} アレンジ ＊

三つ編み



通常のポニーテールをした後に三つ編みを
するととってもカワイイ!
また、三つ編み部分を少しずつゆるめると
「レース」さが出て今っぽくなるので
オススメ!

特別な結び方をしなくても、髪の色で
結び目のゴム部分を巻いたり、
ヘアアクセを付けたりして隠すだけで
見た目がキレイに!

結び目隠し



まずは簡単なヘアアレンジから始めて、オシャレを楽しもう!

ヘアアクセサリー 活用術!

奈良女生がよく使っているヘアアクセサリーと
その活用方法をご紹介します!



ヘアピン

ストレートヘア・巻き髪
まとめ髪問わず付けられる
定番アイテム!
普通のアメピンだけでなく
パール付きのピンを
使っている人も!!

飾り付きゴム ポニーフック



飾り付きのゴムでまとめるだけで
一気にかわいく!
また、普通のゴムでまとめた後、
ゴムにポニーフックを差し込むだけで
カンタンオシャレに!

シュシュ

ゆるくまとめたい時
や
ゴムの結び目を隠したい時
にピッタリ!

ヘアクリップ

下ろした髪をまとめたり
まとめ髪のアクセントにしたり!



カチューシャ

どんなヘアスタイルにも
合います!
素材や形も様々で
ガーリーやクールにも
なれちゃう♡



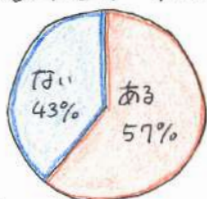
ヘアアクセの種類や素材など
組み合わせはたくさん!
その日の気分やヘアスタイルに合わせて
ヘアアクセを選んでみよう!

お悩み相談室 case・hair



「明るくしたい、髪色の制限があるバイトには何かありますか？
また、制限があった場合でも ヘアカラーやアレンジを楽しむコツはありますか？」

バイトを始めてから制限があることを知ったらショックですよね...
奈良女生に制限があるか聞いたところ...



半数以上が「ある」という結果に！職種としては、

- ・飲食
- ・塾講師、家庭教師
- ・ホテルなど接客が中心だよ！



その中でヘアカラーやアレンジを楽しむコツを聞いたところ...

- ・インナーカラー、イヤリングカラーを入れて、バイトの時は結んで隠す
- ・パーマをかける
- ・ワトーン以下にする
- ・暗くても透明感のある色に染める
- ・みつ編みなどでヘアアレンジできる

「髪色」があったよ！



鮮やかなカラーで染めたけれど、すぐに色落ちてしまったり...
色を長持ちさせる方法はありますか？

せっかく可愛く染めたら、できるだけ長くその色を楽しみたいですよね！対処法をいくつか紹介します！

- ・染めた当日はシャンプーをしない

- ・カラーシャンプーをする

- ・色持ちの良いカラーを選ぶ



カラー剤は髪に定着するまで時間がかかります。気になるのであれば38度くらいのお湯ですすぐ程度に！

ゆっくりきれいに色落ちします。
色落ちで気になる髪の黄ばみを抑える紫やピンク、シルバーなどがあります。

オレンジやピンク、ラベンダー系のカラーは比較的落ちにくい。グリーンなどは1週間～1ヶ月ほど！





前髪やサイドの髪がうまく巻けません...
コツは何かありますか？



まず前髪は ① 3分割し真ん中から巻く！

② 残りの左右はまず内側に向けて巻く

髪が熱を持ち、2回うちに外側に向けて開きを整える

ヘアアイロンを
使うときはやけどに
気をつけて！



内側に
巻いて...



外向きに
ひとまわし！

③ 今、ほくしにいたう、スタイリング剤をつけて
束感を出す

サイドの髪は 外側に向けて流れるように熱を通すことが
ポイントだよ！



まきまき



アホ毛が出てきてしまって 気になります...
対処法を教えてください！



- ・ コームやアルミホイルにヘアスプレーを吹きつけて 髪の表面を
なでる
- ・ アホ毛を抑えるスティック状バームやワックス、髪の毛用マスクを
使用する

なでがあります！



そもそもアホ毛の原因が 傷んだ切れ毛の場合もあるので、
ヘアケアは大切!! 定期的に分け目を変えるのも効果的!!



適切なヘアケアをして 理想の髪を手に入れよう！
大学生だからこそ、ヘアカラー、アレンジを楽しみましょう！





奈良女生の美容院事情



奈良女生は美容院どこに行ってるの？頻度ってどれくらい？と気になる人も多いはず！そこで、奈良女生約200人に美容院について聞きました！

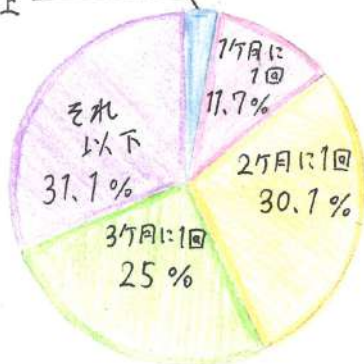
Q. 選ぶ基準は？(最大3つまで回答可)

1. 料金	155人(79.1%)
2. 場所	123人(62.8%)
3. 口コミ	90人(45.9%)
4. 雰囲気	79人(40.3%)
5. スタイリスト	32人(16.3%)

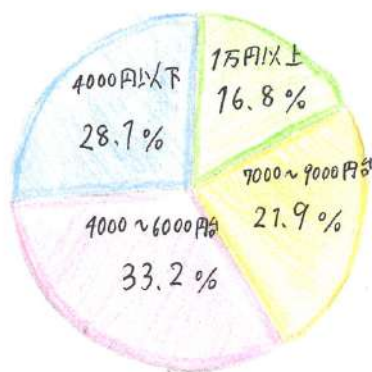
やっぱり一番気になるのは料金！
可愛い髪型にしたいけど、できれば安く
おさえたい... そんな風に思っているのは
みんな一緒です！料金の他にも場所や口コミ
も気になる人が多いみたい。せめてお金と
時間をかけるなら、より自分に合った美容院
でお願いしたいですね！お店の雰囲気も
スタイリストさんも大事!!!

Q. 通う頻度はどのくらい？

1ヶ月に1回以上
2.1%



Q. 1回の料金はどのくらい？



奈良女生に聞いたアンケート結果はこんな感じ！これか
リアルな女子大生の声です。ただ、頻度や料金などはあくまで
参考として見てください。スマホのアプリのクーポンを使って
お得に美容院を利用している人もいます。後悔しないように
自分でもたくさん調べたり、友達や先輩にオススメを聞い
たりして美容院を探してみてね！

① CIEL 奈良店

soin de braco
奈良店 ⑦

ビアンテラ
奈良三条町店

近鉄奈良駅

Triple
double ⑤

⑧ AUBE HAIR
liera 奈良店

④ ANGELICA

② La fith
hair bambi

三条通り

③ Trip by NYNY

やすらぎの道

東向商店街

ちのちの商店街

JR奈良駅

⑥ Norito

おすすめの美容院は？

① CIEL 奈良店

- ・近鉄奈良駅に近く、安い、希望通りにスタイリングしてもらえる。
- ・店内が広すぎない。

② La fith hair bambi

- ・値段が安い。雰囲気が落ち着いているのがいい！
- ・担当のスタイリストさんが気さくで、髪だけでなくメイクなども教えてくれる。

③ Trip by NYNY

- ・落ち着いた雰囲気ですリラックスできる。行きやすい。
- ・可愛いインナーカラーにしてもらえた！大満足

④ ANGELICA

- ・カット、トリートメント、カラーしても安い！
- ・デザインカラー（グラデーションカラーや派手な色）がとっても良い。

その他にも、

⑤ Triple double, ⑥ Norito, ⑦ brace, ⑧ AUBE HAIR liera 奈良店 など

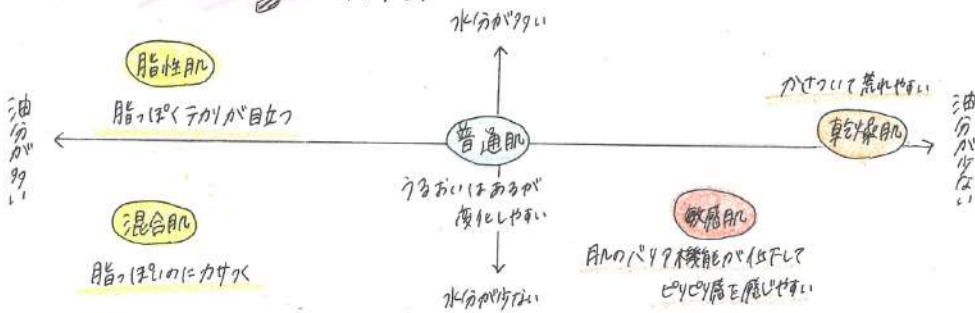
奈良女生が通う美容院はたくさんあったよ！

みんなも自分に合った美容院を探してみてね～♪

MAKE UP 編 start!

メイク初心者さんに向けてメイク・スキンケアについて初歩的なところからまとめてみました
自分の肌質を知っておくと自分に合うコスメが分かったり、正しいスキンケアができていいことたくさん
まずは肌質について学んでいきましょう!

肌質は3つに分かれる!



インターネット上の
"肌質診断チャート"を
使うと簡単に自分の
肌質が分かるよ!

ベースメイク 編

ベースメイクに入る前にスキンケアは済ませておきましょう!
スキンケアについてはP30~E 参照して下さい

〈手順〉 詳しい内容はこの後説明します



1 化粧下地

- ファンデーションののり良くする
- ファンデーションから肌を守る



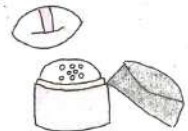
2 ファンデーション

- 肌の気にならぬ部分をカバー
- 外的ダメージから肌を守る



3 コンシーラー

- 気にならぬ部分を隠して
明るく綺麗な顔色にする



4 パウダー

- テカりや化粧崩れを防止
- 美肌に見える

〈化粧下地〉

① 塗る時のポイント

- 肌に負担をかけないように優しく伸ばす。量はパール粒大でムラなく伸ばす。スポンジを使うと密着度が上がってメイク持ちが向エ

② 含まれる効果とおすすめの化粧下地

- 日焼け止め効果

ためらわ本舗 スキンケアUV下地 1100円

- 皮脂によるメイク崩れ防止効果

CEZANNE 皮脂テカリ防止下地 660円

- 保湿効果

- 毛穴を目立たなくする効果



POSYPOSAは
リズナールがおすすめ!
30g入 440円

○ 肌色補正(コントロールカラー) 効果

コントロールカラー	肌色出し	効果	
グリーン	赤み肌・ニキビ	赤みをおさえる	透明感
ブルー	黄ど肌	黄ど肌をおさえる	
パープル	黄ど肌	黄ど肌をおさえる	
ピンク	青み・青グサ	青みをおさえる	血色
オレンジ	青み・青グサ	青みをおさえる	明るさ
イエロー	青み・黄み	黄みをおさえる	

ファンデーション

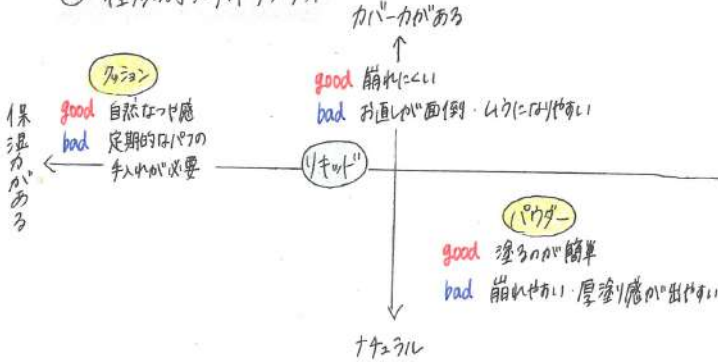
66 頬と首とを7つは「ような中間色」をフェイスインで石鹸言認して選ぼう!

3 頬に合わせると暗い首との色の差が大きくなり、白浮きしてしまうことも

① 塗る時のポイント

- ④ ① ② ③ ④
- ① 順番は右頬 → 右額 → 左頬 → 左額 → 片側ずつ上げる (左右は反対でもOK) 目・鼻・口は最後に塗る
 - ② うががなようにうごく伸ばす 明るいところできるとうがに気がしやすい!

② 種類別×リキッド×リキッド



③ おすすめファンデーション

- o kiss ぷつぷつUVリキッドファンデーション (1980円)
- o ミニマ M7ファンデーション (1980円)



コンシーラー

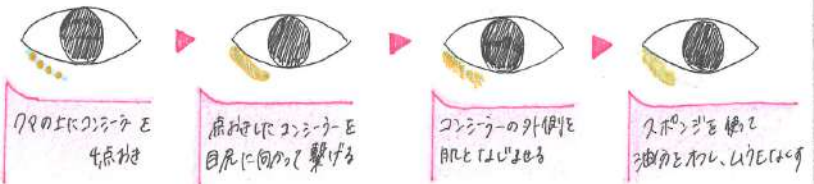
① 使い方 ※ パウダーファンデーションを使うときはファンデーションの「前」にコンシーラーを塗るようにして下地

～正しい塗り方2STEP～

- 1 カバーしたい部分より少し回りまわき色を覆うようにコンシーラーを塗る
- 2 コンシーラーの縁をぼかし肌との境目になじらげる

～7Qについて詳しく～

point 気になる部分だけに塗り、カバーしたい部分にはなるべく触らないようにする



② おすすめコンシーラー

- o the SAEM カバーパーフェクション チップコンシーラー 920円
- o KATE ステックコンシーラー A 880円

パウダー

① 種類と使い方

→ プレストとルースの2種類

基本的な使い方

～グラブ系編～

- 1 グラブにつけたい部分に余分な粉を落とす
- 2 顔の中心から外側へつける

プレストパウダー → たらふく塗り (ルースパウダー → 内側を描くように)

66 プレスト×グラブ → カバー力は欲しいがソフトな印象に見せたい方

ルース×グラブ → 素肌に近いナチュラルな印象を求めている方

透明感やツヤ感を出したい方

② おすすめパウダー

- o CANMAKE マジマロフィニッシュパウダー (1034円/プレスト)
- o innis free 1-セバムミネラルパウダー-N 825円/ルース



- o 粉が圧縮されて固形
- o 携帯しやすいお直しに便利

ルース



- o サラサラの粉状
- o 薄く均等にのせやすい

～パフ系編～

- 1 パフにまんべんなくつけて余分な粉を落とす
- 2 プレストパウダー → 目尻に押し当ておく (×でつける)

ルースパウダー → 顔の中心から外側 下から上の順番でつける

プレスト×パフ → カバー力・ツヤ感・肌を求めている方

ルース×パフ → バルをまとったような美肌に見せたい方

アイブロウ

顔の印象を
大きく左右する!!

眉の整え方

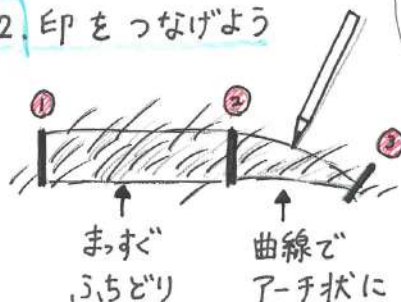
用意するもの ...

アイブロウペンシル、スクリューブラシ、カミソリ、
小さいはさみ、ピンセット

1. 眉に印をつけよう



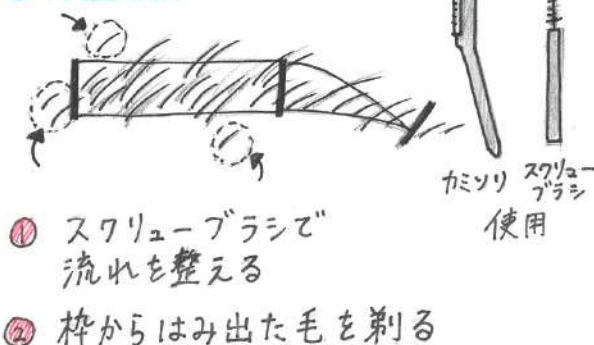
2. 印をつなげよう



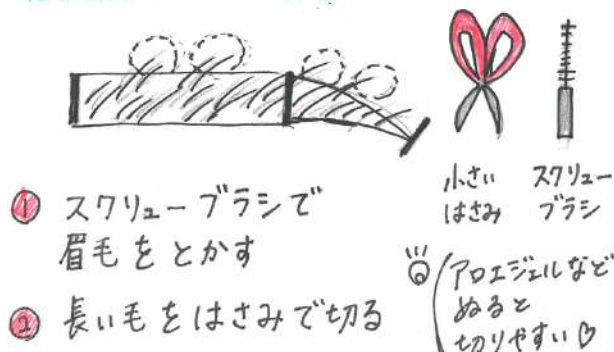
眉の流れを
ととのえる!

★ 慣れてきたら 1と2の行程はとばしてOK!

3. 眉を剃る



4. 長い眉毛を切る



眉メイクに使うコスメ

これらを使って次ページの「眉メイク」へ...

<アイブロウペンシル>



- ・眉の形をふちどり
- ・眉毛1本1本書き足し

オススメブランド

- ・セザンヌ 極細アイブロウペンシル
⇒ 細くてコントロールしやすい
- ・ちふれ 眉ペンシル
⇒ 400円という安さ!
スクリューブラシつき

<アイブロウパウダー>



- ・眉毛のすき間を埋める
- ・やわらかい印象の眉毛に!

- ・KATE デザインングアイブロウ3D
⇒ 定番パウダーを使いやすい色
ノーズシャドウにもなる♪
- ・Visse アイブロウパウダー
⇒ ピンクの色味が可愛く
人気!!

<アイブロウマスカラ>



- ・自分の眉毛の色を染め、
なじませる

垢ぬけポイント

- ・ヘビーローテーション 眉マスカラ
⇒ カラーバリエーション豊富
- ・デジャヴ 眉マスカラ
⇒ 安い(800円)上に
細くて使いやすい

初心者におすすめは

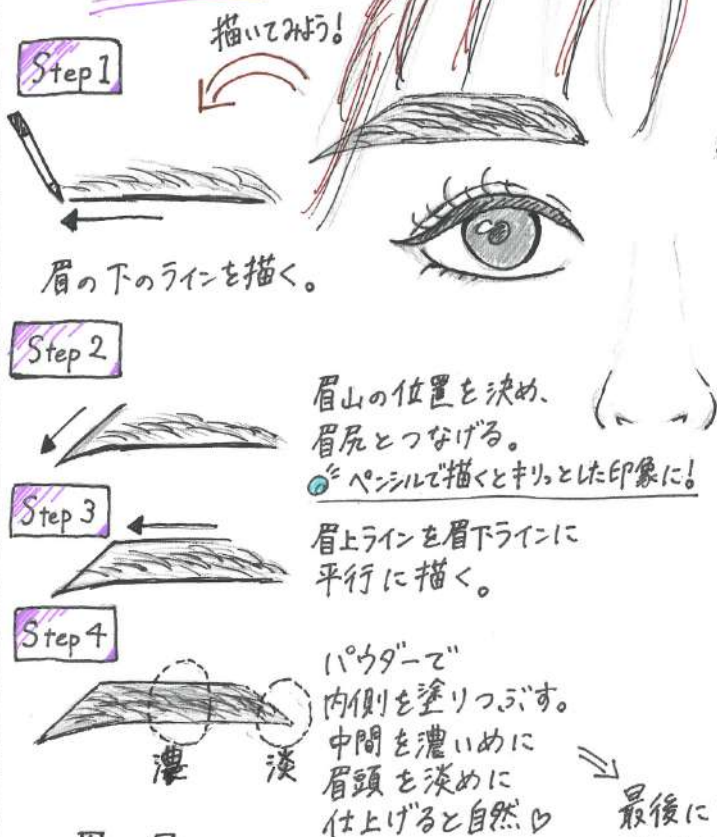
exce| パウダー & ペンシルアイブロウ EX

パウダー・ペンシル・ブラシが
これ1本に!!

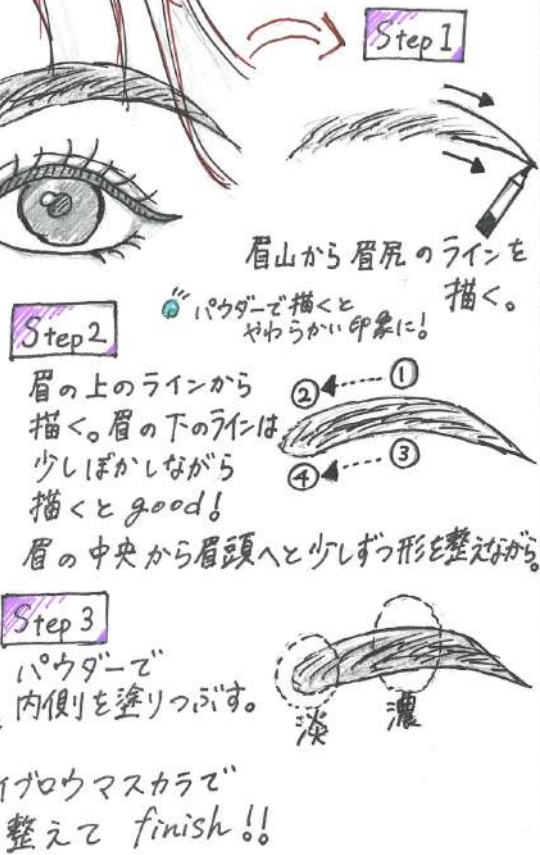
基本の眉の形と描き方

描く前ワンポイント! スクリューブラシで眉毛の流れを整えよう♪

平行眉



アーチ眉



眉の色

<“髪色”に合わせた眉カラー>

髪色	眉カラー
茶髪	→ ブラウン系
黒髪	→ グレー系
アッシュ系	→ アッシュ系
赤・ピンク髪	→ ピンクブラウン
金髪	→ ベージュ系

アイブロウマスカラを使い、髪色より少し明るめの眉色にすると
垢抜け度 UP!!

<“メイク”合わせた眉カラー>

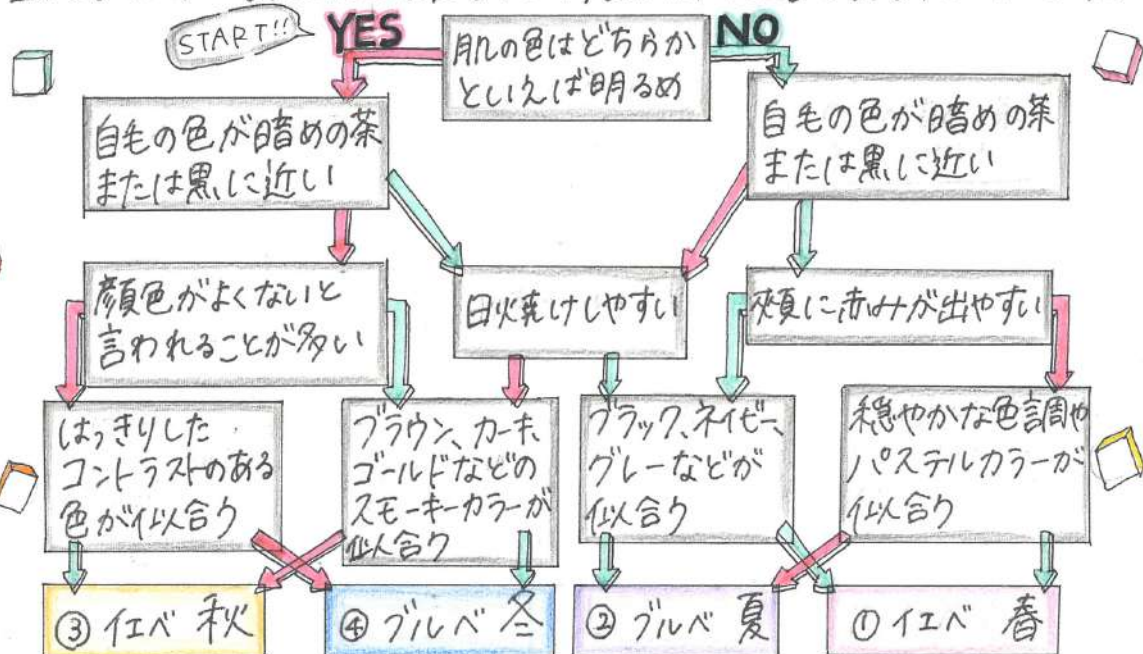
- ブラウンメイク
⇒ テラコッタ アイブロウマスカラ
- ピンクメイク
⇒ ライトパープル アイブロウマスカラ
- オレンジメイク

point

⇒ テラコッタアイブロウマスカラ
(ピンクやオレンジなどカラーメイクなら同系統の色のアイシャドウを重ねて使用し、なじませるのもgood)

パーソナルカラーって何？

パーソナルカラーとは、その人の生まれもった髪・瞳・肌などの色と言調和する色、つまり似合いやすい色合いのこと。色相、彩度、明度などによって大きく4タイプ(春・夏・秋・冬)に分かれます。パーソナルカラーをメイクに取り入れると、顔色がよく見え、自分の魅力をいかすことができます。正確にはプロ診断が必要ですが、今回は簡単に自己診断してみましょう！



、それぞれの特徴とおすすめカラーはこんな感じです！

① イエベ 春

明るい・活発・可愛らしいイメージ
明るく鮮やかな
コーラルピンクやオレンジなどPOPな色が似合う



② ブルベ 夏

ソフト・エレガント・上品なイメージ
穏やかなラベンダーやスモーキーピンクなどパステルカラーが似合う



③ イエベ 秋

シック・大人っぽい・ナチュラルなイメージ
落ち着いたブラウンやゴールドなど暖かいカラーが似合う



④ ブルベ 冬

クール・シャープ・華やかなイメージ
インパクトのある赤、グレー、シルバーなどはっきりした色が似合う

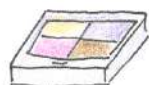


※ パーソナルカラーはあくまで似合う色がわかりやすくなるためのもの。それにとられすぎず目安として取り入れながら、好きな色や気分に合わせて

メイクの幅を広げましょう♡

(カラーパレットは Watashit by Shiseido より)

アイメイクについて



- eyeshadow -

アイシャドウは目元の立体感や印象を変える効果があって3種類タイプがある!!

パウダー

アイシャドウの中で一番主流。

カラー展開が豊富で扱いやすい!

初心者の方にオススメ♡

クリーム

肌に密着、発色が◎

パウダーとの併用もアリ

リキッド

みずみずしく、ツヤが出る

発色も良いけど、少し扱いにくいかも。

基本的なアイシャドウの塗り方

1



アイホール(まぶた全体)にハイライトカラー(明るい色)をのせる。

2



上まぶたのキワにメインカラーをのせる。

※メインとハイライトの境目はぼかす。

3



締め色を目尻の方のせる。

※濃すぎるとキツイ印象になるよ!



目頭側にハイライトをのせたり下まぶたの目のキワに締め色をのせたりして自分好みの目を作ろう!!

♡ オススメのアイシャドウパレット

・CANMAKE パーフェクトマルチアイズ (858円)

・CLIO プロアイパレット (3,740円)

・exce! スキニーリッチシャドウ (1,650円)

・LUNASOL スキンモデリング"アイズ" (5,500円)



- eye bag -

涙袋を強調したり、キラキラにすることで、可愛らしさのある目元を演出!!



ナチュラル

一番自然にベージュで仕上げたいときは

目頭から黒目にかけてハイライトカラーをのせる。



しゅかり

ふくらみ涙袋を作りたいなら

目頭から黒目まで、明るい

コンシーラーを指でのせて、

色の薄いライナーやパウダーで影をつけよう!



シッパ

メインカラーと同じ色、または同系色を塗って

色の重なる下にもってくる。

一重の方にオススメ!

他にも、目頭付近に粒の大きなラメをのせたり色々試してみよう!!

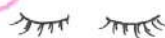
♡ オススメのラメ・影用ライナー

・rom&nd リキッドグロッターシャドウ (1,100円)

・CEZANNE 描くふたえアイライナー (660円)

・cipicipi グロッターイルミネーションライナー (1,540円)

・cipicipi シークレットキミライナー (1,320円)





- eyeliner -

アイライナーで目の印象をハッキリさせたり、大きくみせてなりたい目元に近づけよう!

① 基本的なアイラインの書き方

- 1
 - ・黒目の終わりを始点にする。
- 2
 - ・目尻から1mm程のスキマができるようにラインを引く。
- 3
 - ・目尻のスキマをうめて完成!

② アイライナーは、大きくわけリキッドとペンシルの2種類にわかれています!

- ・リキッド ... くっきりとした目元にはわあげラインとか描きやすい◎
- ・ペンシル ... ふんわりナチュラルな目元に初心者の方にオススメ♡

♡ オススメ アイライナー

- ・Love Liner リキッド アイライナー (1,760円)
- ・ヒロインメイク スムース リキッド アイライナー スーパーキープ (1,100円)
- ・CANMAKE クリーミー タッチライナー (715円)

- eyelash liner -

マスカラの色味や長さ・濃さを変えることで、目元の見え方を変えよう!

① 基本的なマスカラの塗り方



ビューラーで根本からカールさせる。

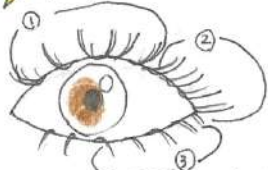


コームで毛並みを整えて、マスカラ下地を塗る。



もう一度コームで整えて、目尻からマスカラを塗る。このときにブラシをジグザグしないように注意!! 最後にコームで整えて完成☆

⚡ フォラスワンポイント



- ① 黒目上を強調 すると丸目でやわらかい目元。
- ② 目尻を強調 すると切れ長でクールな印象が。
- ③ 下まつ毛にもしかり塗ると目をほろろに見せてくれる!

♡ オススメのマスカラ

- ・CANMAKE クイックラッシュカーラー (748円)
- ・ettusais アイエディション (1,100円)

- eyelid glue and tape -

アイプチ・アイテープを使うことでなりたい目元に!

- ・粘着式 ... のりでまぶたをくっつけて二重をつくる。アイメイクとの相性は◎ 負担は大きい。
- ・被膜式 ... のりでうすい膜をつくり、二重をつくる。皮フがうすい方にオススメ♡
- ・アイテープ ... まぶたにテープを貼る、二重をつくる。アイメイクとの相性は悪いが、厚いまぶたの方にオススメ☆



※ これは、二重を推奨するものではありません!!
また、アイプチ・アイテープは、皮フへの負担が大きいので、しかりメイク落としでひ.はらないよう気をつけながら落としましょう!!

💡 パーソナルカラー別 オススメアイシャドウ

ここでは、イエローベース春、ブルーベース夏、イエローベース秋、ブルーベース冬の4つのパーソナルカラーに合わせたオススメのアイシャドウを紹介します。

※ パーソナルカラーとは、あくまでも自分をより魅力的にみせてくれるものであり、因循たるべきものではありません！

🌸 Spring 🌿

少し黄みのある明るく鮮やかな色
rom&nd better than eyes W02

CANMAKE パーフェクトスタイリストアイズ
アブコトビーグ 22

🍦 Summer ☀️

少し青みのある明るく、くすみ色
rom&nd better than eyes W01

CANMAKE パーフェクトスタイリストアイズ
スウィートフラミンゴ 10

🍁 Autumn 🍂

少し黄みのある暗めでくすみ色
rom&nd better than eyes M01

CANMAKE パーフェクトスタイリストアイズ
ミモザオレンジ 25

❄️ Winter ❄️

少し青みのある暗めでくすみ色
rom&nd better than eyes N02

CANMAKE パーフェクトスタイリストアイズ
アンティークルビー 14

タイプ別の色味の雰囲気を持ってアイシャドウ選びを楽しもう！

💡 アイシャドウ アレンジ法

アイシャドウパレットには、“捨て色”と呼ばれるカワイイけど、普段使いしにくい...という色があたりはる。そんな色たちをアレンジして、少し個性が溢れるメイクに挑戦しよう！

🌟 ビビッドカラー

まぶた(上、下どちらでも)の隅に
ライン、ぼく 入れることでポイントに！
服の色に合わせてもカワイイ♡



🌟 濃い締めカラー

アイシャドウ ブラシ (細くて固い) を少し湿らせて目の隅に引いて
クリームアイライナーとして!!

乾いていないマスカラにふれ、と
のせると、柔らかな雰囲気にも。

リップ

①種類

- ・リップスティック → 発色が良い。塗り方を変えれば印象も変わる。
- ・リップグロス → 唇に艶とうおいと与える効果がある。リップスティックと合わせて使ってもOK。
- ・リキッドルージュ → 発色も良く、うまみもある。1本で仕上げたい人におすすめ。
- ・ティントリップ → 色落ちしにくい。唇のpHや水分量によって発色が変わる。

②似合う色の選び方

・パーソナルカラー別 おすすめの色

春 オレンジ	テラユタ 夏
コーラルピンク	ボルドー
ローズピンク	バーガンディー
秋 パステルピンク	ビビッドピンク 冬

・誰でも似合いやすい色

- ・ちふれ 口紅
カラー: 748 ブラウン系 / 398円
- ・OPERA シアーリップカラーRN
カラー: 07 CORAL RED / 1900円

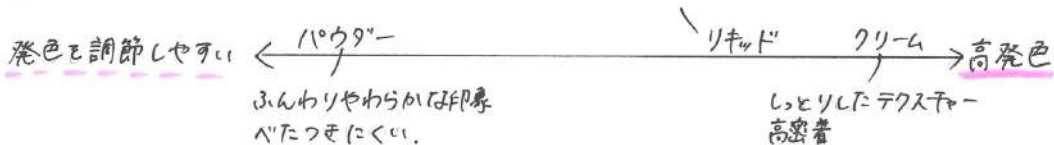
③おすすめリップ

- ・KATE リップモンスター 1540円 / リップスティック / 落ちにくい、高発色、高保湿
- ・rom & nd ジューシーラスティングティント 1320円 / ティントリップ / カラーバリエーション豊富、色持ちが良い

チーク

①種類

みずみずしいテクスチャー
肌に自然なツヤが出る



②似合う色の選び方

・パーソナルカラー別 おすすめの色

春 コーラルピンク	ラベンダー 夏
オレンジ	桜色
秋 ベージュ	ローズピンク
	ワインレッド 冬

・誰でも似合いやすい色

- 肌なじみのよいコーラル系やベージュ系
CEZANNE ナチュラルチークNO1 / 396円
- ・アイシャドウの色との相性
メイク初心者さん、ナチュラルメイクが好きな方は
似合っている色合い同士がおすすめ。◎ ベージュ × ブラウン
赤 × ピンク

③顔型別チークの入れ方

面長さん

丸顔さん

逆三角形さん

エラ張りさん

たまご型さん



頬骨より下に
横に広く楕円形



幅を狭めに入れれば
シャープな印象に



丸いふんわりチークで
優しい印象に



エラにもチークを
入れると小顔効果



笑ったときの頬の最も高い部分
ここにブラッシュするとO

④おすすめチーク

- ・CEZANNE ナチュラルチークN 396円 / パウダー / 遠く感のある発色、崩れにくい
- ・CANMAKE クリームチーク 638円 / クリーム / 高保湿、肌の内側からにじみ出るように発色

シェーディング・ハイライトの入れ方。

そもそも
シェーディング、ハイライトって？

シェーディング… 顔に影をつける
ハイライト… 顔に高さを出す、ツヤ肌になる

この2つをマスターすると、
立体的な顔になれる！

自分の顔に合った入れ方をマスターしよう！

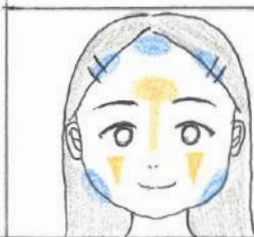
～輪郭編～

ベース型さん

シェーディング
すっきりと見せたい、
エラの張った部分に
入れる。ツヤのために
入れるとより良い。

ハイライト

縦のラインを強調するため、
目の下に縦長三角をイメージして
入れる。おでこから鼻筋にかけて
Tの字に入れるとバランスがよい。



シェーディング

フェイスラインのふくらんだ
部分に、ツヤのために入れる
ことで、丸みを抑えられる。



丸顔さん

ハイライト

おでこの中心から鼻筋、
目の下の三角ゾーンに
縦長に入れることで、
縦のラインを強調できる。

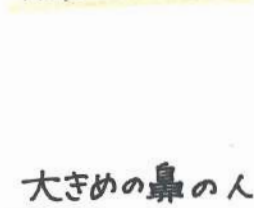


面長さん

シェーディング
顔の縦の長さを短く
見せるために。おでこの
生え際とあご先に
入れると、顔のバランスが
アップする。

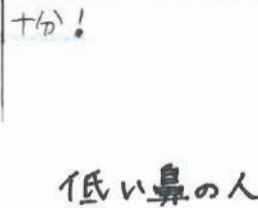
ハイライト

おでこの中心と、目の下に
入れる。面長さんは、少し
横長に入れるとよい。



シェーディング

すっきり見せたい部分に
入れる。卵型さんは、フェイス
ラインに少し入れるだけでモ
ト分！



卵型さん

ハイライト

顔の縦横のバランスが
とれているので、あとは
高く見せたい部分（目の下や
おでこ、あごなど）に
入れる。



～鼻編～

大きめの鼻の人

低い鼻の人

- ① ハイライトの横に
細く入れて横幅を削る
- ② まん中に、細く短く入れる

- ③ 鼻先と小鼻の境目に
乗せてぼかす

- ④ 鼻の中間のみ、
鼻先は無し！



団子鼻さん



上向きの鼻の人

- ① 鼻の付け根と中間に
細く入れる
- ② 鼻の中間～先端に入れる

- ③ 鼻の付け根から小鼻と、
鼻下に入れる

- ④ 付け根から鼻先と、
小鼻横に入れる

垢抜ケ大作戦 ~ そのお悩みを解決します ~

お悩みを抱えている人が多かった目と肌について解決方法をご紹介します。是非参考にしてみてください。

一重・奥二重

○一重・奥二重を治したメイクをしてみよう

- 涙袋を強調して目の下を華やかに
- アイラインを長くして横幅を強調

Youtuberさん (ELENKA muumich (麻井香奈さん))

の一重・奥二重メイクも参考にしてみてください

○二重にする方法をご紹介

- アイワチやアイテープで癖付け
- リサージュをしておく
- リサージュで癖付け

リサージュは癖付けで二重にした人の割合が74%です



△アイワチやアイテープやリサージュは癖付てきたり落ちたりする可能性もある
ボタリムーバーを使って丁寧に落とすことやリサージュをしすぎないように気を配ろう

離れ目

眉頭は眉頭の
少し内側

目頭はアイライン
に入る



濃いカラーを目頭に

目の間をアイラインで
おまめはKATEのダブルアイエキスポート

寄り目



濃いカラーを目頭に

マスカラは目尻に重ね塗り

ホットビューラーで目尻側のまつ毛を上げてリフトアップし
持ち上げるとさらに効果的

まつ毛が下がる

○マスカラ下地を使いよう

おめめはCANMAKE クラッシュマスカラ 748円
CIPUP クラッシュマスカラ マスカラ 00 クラッシュマスカラ 320円

○携帯用ビューラーを持ち歩くといつでもお直しできるよ!
おめめは無印良品 携帯用アイシャドウ 390円

フリ目



アイラインを目頭と一直線上になるようにまっすぐ

三角ゾーンをアイシャドウで埋める

涙袋の影は若干下がり気味で書く

SKIN

ニキビ跡がある

○気にしないことも大切

おめめはクレートンアクネコントロールカラーとコンシーラーで赤みと
シミをカバー

○ビタミンCを摂取しよう

ビタミンC美容液を塗ったり、ビタミンCがたっぷり含まれている食品を
食べたりしよう。パプリカ、イチゴはビタミンCが豊富

ニキビが出来やすい

○大抵なのは生活習慣
健康的な食事 良質な睡眠を
意識しよう

○スキンケアも頑張りすぎではない??
洗顔後のしめぎ、保湿のしめぎは保湿効果
スキンケアを見直してみよう

○最終手段は皮膚科
塗り薬と処方してもらおう



毛穴が目立つ

○角栓が多い・押し出さないで基本
摩擦で押し出す炎症を起さずリフトアップ

○週に1-2回スチーマーケアを取り入れよう

酵素洗顔 → FANCL ディーワクワ洗顔パウダー 746円
スクラブ洗顔料 → LUSH パワーアスタグ 1600円

○清潔な状態を維持しよう

蒸気浴 蒸気浴した後に即アスタグエンジ
枕カバー (こまめに洗おう)



マスカラベースメイクが崩れる

○マスカラを拭きよう



立体型のマスカラはメイク崩れにくい
マスカラパウダーはアイラインとまつ毛が
軽減

○厚塗りしすぎに注意

ファンデーションは薄くしてコンシーラーで対応しよう

○お直しアイテムを準備

パウダーはサランヒート用を取り除くのでお直しにピッタリ
innisfreeのパウダーはコンパクトで持ち運びに
便利!!

パーツ別♡ 垢抜け大作戦!

パーツごとに垢抜けポイントをご紹介します! WINDY おすすめのコスメや直伝のテクニックも教えちゃいます♡コンセプトメイクなど、もっと知りたい方はWeb版をチェック!
(→目次ページ参照)

base ~パーソナルカラー別 お似合い肌~

春&冬 ツヤ肌♡ 保湿下地やクッション・リキッドファンデがオススメ

☆ <ポーラ&ジョーボート> モイストアライジングファンデーションプライマー
☆ <ミシャ> M クッションファンデーション モイスター

夏&秋 マット肌♡ パウダーで

☆ <CANMAKE> マジマロ
☆ <ニッショ> パウダー

固めアイブローブラシがおすすめ
<ローゼンローザ> ダブルエンド
アイブローブラシ

eyebrows

薄い♡ しみみ解消♡
ハンスシルデ
理想の眉を
ふち取り→パウ
ダーで埋める

濃い♡
ブラシで毛流れ
整える→パウ
ダーで眉尻描く→ペン
シルで(本)本足りないところを描き足す
→赤み系フターン明るい眉マスカラを使うと◎
<KATE> 3D アイブローカラー-N ピンクベージュ

非対称! 自分撮りで確認
言いがおすすめ!!
左右の眉尻から描いて角度
合わせろ→眉頭からペンシル
で繋げていく。ペンを水平
にあてて 高さをとってるか
チェック!

eyes ~トレンドアイメイク~

♡ 平行四辺形メイク <中華風テカ目>

目頭は七割開ラインで尖めせて。
目尻は跳ね上げ下目尻と下まつげを描く。
シャドウも平行四辺形意識◎

♡ 地雷盛りライン <たれ目、横長>

下まつげを延長するライン。ピンク・ブラウン
等うすめのペンシルライナーで描きシャドウ
でぼかすとナチュラル。

♡ カラーライン <垢抜け>

目尻にカラーアイラインをうくとマンネリ
解消、垢抜け! 二重の延長線に白ライン
もおしゃれ♡

<CANMAKE> フリーミータッチライナー
<UZU> アイオーブライナー

lips

人中短縮、左右の山を繋ぐ
ように塗る。グロス
上にハイライトのせると自然◎

グラデーション、
内側に濃い色。
チークで外側にぼかすと
かわいい!

メイクテクニック

口角にコンシーラー
おいてくすみをとばし、ふたえ
ライナーで口角を描く

マスカラ後は<URGRAM>のアイラッシュコートでとかすヒダマにならない

アイラインは肘を机において
描くとブレにくい

アイシャドウは糸田かラメを最初にすると主張しすぎず◎

目頭にハイライト点置きで自然な立体感

メイク前にスキンケアをティッシュオフして崩れ防止

一重メイクは下まつげ重視すると◎ 目元、眉はパウダーしてからメイクするとヨレにくい

テクニックを活かして目指せ! 垢抜け♡

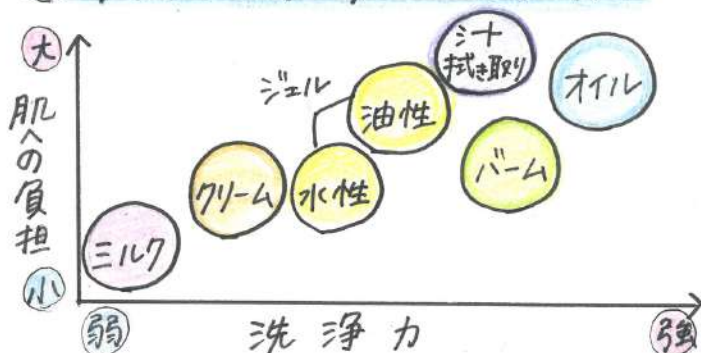
クレンジングについて



① クレンジングって？

クレンジングは、メイクや日焼け止めなどの油性の汚れを落とすものです。美肌のために、メイクは必ず落としてから寝ましょう！

② クレンジング 7タイプのセ比較



クレンジングには大きく分けて7種類あります。商品にもよりますが、各種の特性はこんな感じですよ！

他にも、マツエクOKか？
W洗顔不要か？なども
チェックポイント！

③ 自分に合ったクレンジングを探そう！

肌タイプ(→PI8)やメイクの濃さに合わせてクレンジングを選びましょう♡

現役奈良女生に聞いたリアルな人気商品とあわせて、特徴を詳しく説明します！

1. クレンジングミルク (優しい) 薄めメイク、真乾燥・敏感肌に！ <カウブランド無添加> カウブランド無添加メイク落としミルク (¥968)	4. クレンジングバーム (しっとり) しっかりメイク、混合・乾燥肌に！ 体温でとろけてオイルこもるおちるのに乾燥しにくい <DUO> ザクレンジングバーム 90g (¥3960)
2. クレンジングクリーム (しっとり) 薄めメイク、乾燥・敏感肌に！ そのままマッサージュにも！ <ちふれ> ワオッシュェルフルドクリーム (¥825)	5. クレンジングオイル (しっとり) しっかりメイク、普通・脂性肌に！ 落ちにくいファンデや毛穴汚れもすっきり <シュウウエム> アルティム8 スクィア ビューティクレンジングオイル 450mL (¥12650)
3. クレンジングジェル (しっとり) 脂性肌・混合肌に！ 水性：透明。薄めメイクに。 油性：白濁。しっかりメイクに。 <無印良品> マイルドジェルクレンジング (水性)	6. クレンジングシート、拭き取りタイプ 手軽に重宝、クレンジングできない日や、 ファンデやメイクを拭き取りに便利！ただし、摩擦や成分の刺激で、イボ肌等。毎日の使用はオススメしません。

④ ポイントリムーバーって？

デリケートな目元、口元は専用のポイントリムーバーを使うのがおすすめ。

ウォータープルーフマスカラに！
<ヒロインメイク>
スピードマスカラリムーバー 6.6mL (¥924)

糸状のアイラインも！
<ビウエスタ>
ミセラーアイメイクリムーバー 145mL (¥935)

⑤ 順番はこの通り！

(ポイントリムーバー)
↓
クレンジング
↓
洗顔
↓
スキンケア

「洗顔した後、顔でやさしく♡」
「W洗顔不要のクレンジングなら省略可！」

スキンケアについて



スキンケアの役割

朝と夜でスキンケアの意味は異なります！

朝

- ・寝ている間に汗や皮脂汚れを落とす→毛穴汚れやニキビ予防に！
- ・肌を保湿し、紫外線や花粉などのダメージから守る

夜

- ・メイクや皮脂汚れ、汗でついた汚れを落とす
- ・日中に受けたダメージから回復する

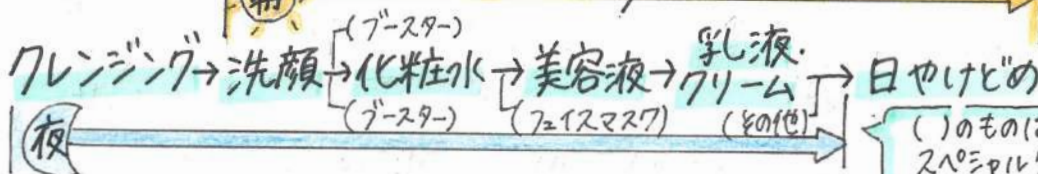


順番



朝

基本は「水分が多いもの→少ないもの」の順！



()のものは
スペシャルケアです
とばしてもOK!



それぞれの役割

奈良女生に人気の商品も紹介します♡



● **洗顔**：皮脂やほこりなどの汚れを落とす。朝も洗顔料を使うのが大切。

夜は、W洗顔不要のクレンジングを使う場合は省略可。

敏感・乾燥肌は低刺激・保湿の固形石けんやバウダータイプ、
月経性肌はしっかり洗浄できるフォームやジェルタイプがおすすめ！
〈ロゼッタ〉洗顔バスタブ 120g / ¥547

● **化粧水**：肌に水分を与えてうるおす。肌タイプや肌悩み別に選ぶとよい。

乾燥肌 → 〈コレル〉潤浸保湿化粧水III とてもしっとり 150mL / ¥1,980

ニキビ肌 → 〈イハダ〉薬用ローション 180mL / ¥1,650

● **美容液**：集中的に肌に必要な栄養分を与える。濃度が高いので価格も高め。

〈コスメデコルテ〉リポソームアドバンスト リペアセラム 30mL / ¥8,250

● **乳液・クリーム**：肌にふたをして水分の蒸発を防いだり、肌に油分を与える。

乳液の方がさらっとして普通～脂性肌向け。クリームの方が油分多めで乾燥肌向け。

季節に合わせて使い分けたり、乾燥が気になる日等は併用したりするのもおすすめ。

〈コレル〉潤浸保湿乳液 120mL / ¥1,980

〈VT COSMETICS JAPAN〉VT CICA クリーム 50mL / ¥2,730



スペシャルケア

※ やりすぎは逆効果！
肌質に合わせて
足し足しましょう

● **ブースター**：
スキンケアの浸透を高める

● **フェイスマスク**：化粧水・美容液成分
がたっぷりのシートを張りつける。長時間
放置はNG！

● **その他**：目元専用のアイクリームや
まつげ美容液で魅力的な目元に！

役立つ!! 美容成分まとめ

● **〈保湿〉** ヒアルロン酸、セラミド

● フラーゲン、グリセリンなど

● **〈美白〉** ビタミンC(誘導体)、アルブチン

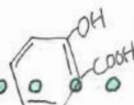
● トラネキサム酸、L-システインなど

● **〈ニキビ予防〉** サリチル酸、グリチルリチン酸2Kなど

● **〈くすみケア〉** AHA、乳酸、リンゴ酸など

● **〈しわケア〉** レチノール、フラレンなど

● スキンケア選びの参考に♡



★ デパコス の あれこれ

同年代のみんなはどんなデパコスを持っているの？ デパコスをプレゼントしたいけど何がいいかな～?? などの疑問を解決します ㊦

★ 奈良女生のみんなが「持っているデパコスランキング」(回答者98人、複数回答)

- 1位 Dior のリップ (22票)
- 2位 PAUL & JOE の下地 (17票)
- 3位 YVES SAINT LAURENT のリップ (15票)
- 4位 CHANEL のリップ (11票)
- 5位 Dior のアイシャドウ (10票)

★ デパコス初心者さんにおすすめのデパコスとロコミ集!

♡ ベース「PAUL & JOE / モイスチュアライジング ファンデーション」¥3,500

ナチュラリで透明感が出る!

SNSでも大人気!

伸びがいいからコスめが良!



♡ アイシャドウ「Addiction / サ アイシャドウ」¥2,160

カラーバリエーションが99色も!

集めたくなっちゃう!

発色、サイズ、色味が優秀!



♡ リップ「YVES SAINT LAURENT / ルージュ ウォリアアデシャイン」¥4,100

見た目が上品でかわいい!

普段使いにも特別な時にも!

名前の刻印ができるサービスもある㊦



★ 大学生ウケするデパコス集～! (誕生日プレゼントとかにもいいかも!)

♡ MAC のリップ

カラーバリエーションが豊富! マットな質感が特徴的㊦

♡ NARS のグロッドアイシャドウ (リセット)

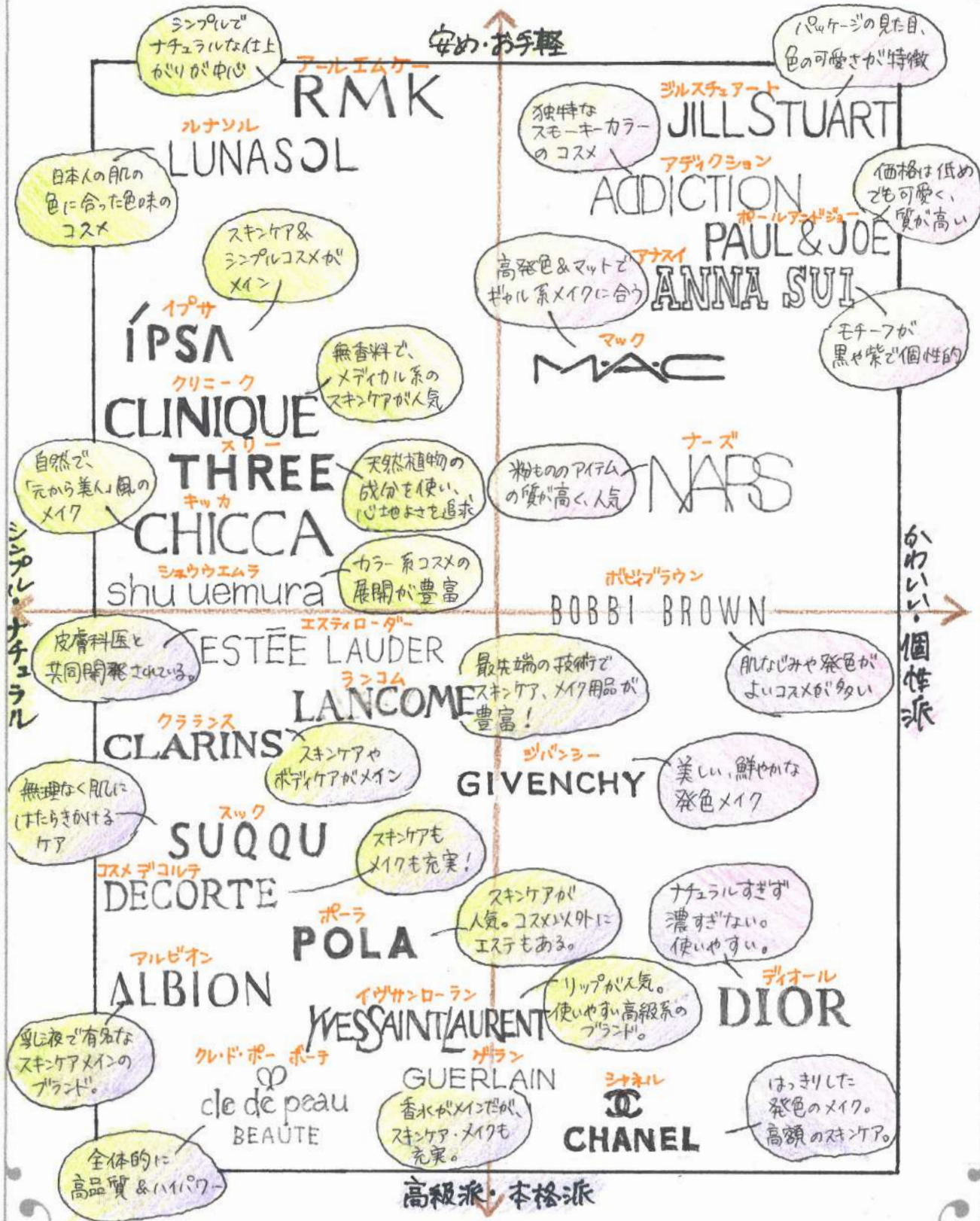
デパコスのプレゼントの中でも定番! ひと塗りで鮮やかな目元!

♡ JILL STUART のリップグロスラム

ミルステアート特有のキラキラしたかわいさが詰まってる!

⚠ 下地やファンデーションは肌タイプ(乾燥、脂性など)やパーソナルカラーでこまめに選んでいるので選ぶのが難しいかも! ㊦

デパコスブランド 早見表！



奈良女生が選ぶ

オススメ インフルエンサー!!

YouTuber 編

★ nanako ななこ



[初心者必見]などと題した動画が多め!
マスクでも崩れないメイク術も紹介を

🔍 初心者メイク

🔍 プチプラメイク

★ 五彩緋夏



人中短縮メイクやハム目解消メイク...
コンプレックス解消のために生み出された
技術がたくさん♡

🔍 コンプレックス解消

🔍 メイクテクニック

★ 水越みさと



有名ブランド、プチプラからデパコスまで、
とにかくレビュー数が多い!!
コスメ比較、正直レビューを見たいあなたに!

🔍 コスメレビュー

🔍 バズリコスメ

★ おふみ (谷口布実)



チャイボーグ風メイクや男装メイクなど...
幅広くメイクを学べる♪
メイクで別人になってみたい人、要check!

🔍 コンセプトメイク

🔍 整形級メイク

★ ゆうこすモテちゃんねる



お肌のことを考えて自分でスキンケアブランドを
立ちあげるほど肌に良いものを追求中
お肌の弱い人でも安心なコスメ紹介が魅力!

🔍 ナチュラルコスメ

🔍 スキンケア

Instagramer 編

丸の内OLの憂鬱

コスメだけでなく、ヘアケアや香水まで...
美容に関する投稿が沢山!
手書きレビューが見やすく分かりやすい♡

本田ユニ

アイシャドウパレットやリップティントの
全色レビュー多め!
分かりやすい比較画像と
丁寧な説明がgood♪



その他のオススメ
YouTuber

“初心者”のあなたに...

・ひよんちゃんねる

“メイクテクニック”を
知りたいあなたに...

・イカリメイク

・河北裕介公式チャンネル

“コスメレビュー”を
知りたいあなたに...

・コスメヲタちゃんねるサヲ

・ありちゃんへ毎月の支出の
半分以上をコスメに充てる女へ

“コンセプトメイク”を
してみたいあなたに...

・葉月ひまり

・鹿の間

“ナチュラルメイク”や
“スキンケア”が気になる
あなたに...

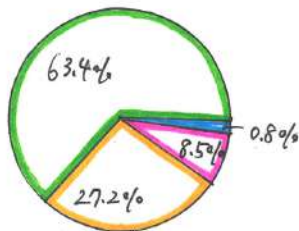
・かぼちゃんねる

・ふたりclip

奈良女生のメイク事情

Q どのくらいの頻度でメイクをしていますか？

回答246件



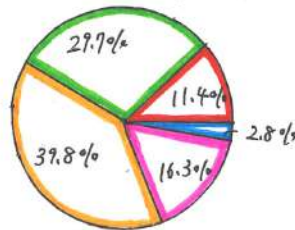
- しなことない
- ほぼしない
- 時々する
- ほぼ毎日する

メイクをほぼしない人もいます！

メイクをするかしないかは自由なんです

Q 普段メイクにどのくらい時間をかけていますか？

回答246件

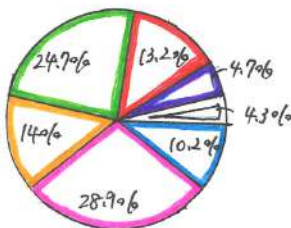


- メイクをしない
- ～10分
- 10分～20分
- 20分～30分
- 30分～1時間
- 1時間～

Q 普段愛用しているメイク用品のおおよその総額はいくらですか？

ベースメイク

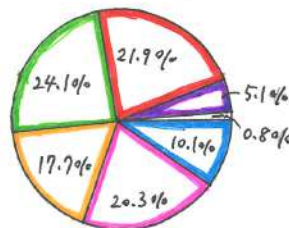
(ファンデ、コンシーラーなど) 回答235件



- 1000円以下
- 1000～2000円
- 2000～3000円
- 3000～5000円
- 5000～10000円
- 10000～15000円
- 15000円以上

アイメイク用品

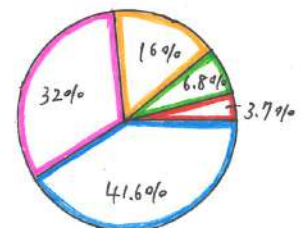
回答237件



- 1000円未満
- 1000～2000円
- 2000～3000円
- 3000～5000円
- 5000～10000円
- 10000～15000円
- 15000円以上

スキンケア用品

回答219件



- 3000円未満
- 3000～6000円
- 6000～10000円
- 10000～15000円
- 15000～25000円
- 25000円以上

どの項目でも3000円以下が約半数を占めています

どこにお金をかけてもいい自由。でも将来のことを考えるならスキンケア用品は大切！

Q コスメに関する情報を何から得ていますか？

1 SNS (Instagram, Twitter など) 86.8%

2 家族や友人 53.8%

3 口コミサイト、アプリ 37.6%

SNS から情報を得ている人が9割近く。

コスメの口コミサイトはLipsや@cosme

があります

コーディネートのおあれこれ

このページではオススXのアイテムとコーデのコツをご紹介します
 じんなアイテムを買ったらいいかわからない?という人や
 おしゃれに見えるコツを知りたい人はぜひぜひご参考に♡

オススXアイテム

トップス

- ◎ 白ヒートテックの
タートルネック
 → インナーにぴったり?
 重ね着してもおしゃれ♡
- ◎ 可愛いブラウス
 → パンツ、スカートどちらにも
 相性good! 首元に
 デザイン性があると♡

ボトムス

- ◎ マーメイドスカート
 → 可愛くて細見え
 効果抜群♡
- ◎ 黒のパンツ
 → バイトでも使いやすく
 何でも合う!!

ワンピース

- ◎ 柄物のワンピース
 → 1枚でコーデが決まる
 忙しい朝の味方♡
- ◎ サロペットワンピース
 → トップスに何を選んでも
 合うので着回し力
 抜群♡

アウター

- ◎ アイボリー系のダウン
 → 黒のダウンと違う
 印象で可愛い♡
- ◎ シンプルなロングコート
 → 1枚目のコートは
 無地やノーカラーコートが
 オススX♡

コーデのコツ 6選紹介

① コーデは3~4色にまとめよう

- コーデに統一感が
 出たおしゃれ度UP↑
 ブラウズとカラーXLRな色
 色味が似ているものは
 1色カウントでOK◎

② デニム、手首、足首のうち

2つは出そう

- 着痩せ効果と
 華奢見え効果の両方が
 狙えます♡

③ 上下のバランスを考えよう

- 上下どちらもダボッと
 した服は着膨れの危険
 どちらかスリキリさせると
 スタイルがよく見えます!

ex. ニットXスキニー、TシャツXフレアスカート

④ コーデの主役を決めよう

- その日のコーデの主役
 アイテムを決めて、その
 アイテムに合うもので
 コーデを組もう!

⑤ ワントーンコーデに挑戦しよう

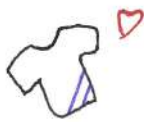
- ベージュX白X茶
 黒X白Xグレー
 パステルカラーコーデなど
 色味を合わせてみると
 あか抜ける♡

⑥ コーデにテーマを持とう

- 今日はガーリー、古着系
 モード系などテーマが
 あるとまとまりが
 よくなります♡

めんどくさい日はTシャツにジーパンで大丈夫です♡

自分の好きな服を着て気楽にファッションを楽しもう♡



ファッション用語集



< 服の名前編 >

① ノーカラーコート

⇒ 襟がつかないコート。スラッパがしやすい!!



① カシュクール ワンピース

⇒ 胸元が着物のように打ち合わせされているワンピース



① ホアジacket

⇒ もこもこのジャケットカラーも豊富



< 色々な用語編 >



① サロペット

⇒ ストラップ付きのインナーパイプの洋服

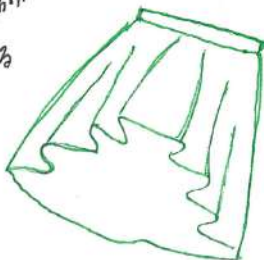


① ティアードスカート

⇒ プリザーやフリルを数段重ねて飾ったスカート

① ファッショナブルスカート

⇒ 前よりも後ろの方が長くなっているスカートのこと



① テーラ

⇒ 首筋から肩周り+胸元までの場所

① アンクル丈

⇒ 足首、くるぶしからの丈のボトムス

① レイヤード

⇒ 重ねるという意味、シャリニットのレイヤードは冬の定番

① チュニック丈

⇒ お尻が隠れる辺りから膝辺りの丈のトップス

① ユニセックス

⇒ 男女区別ないという意味で男女兼用アイテムのこと

知らずに用語を見つけたら言わない

ファッションの知識を増やして下えね ☺❤

奈良女生のファッション事情

皆さん 服を買う時にどんなことを気にして購入していますか？

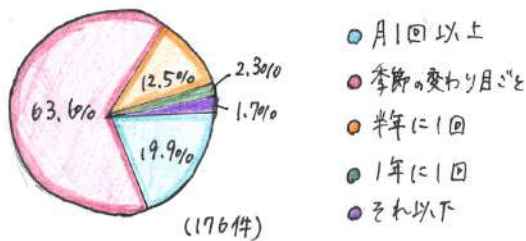
今回は 奈良女生が服を買う時の基準 を紹介します！

とても多かったのは値段とデザイン!! これは納得👍

他にも気にするポイントを紹介します！

- ・素材：長く着られるものはお財布にも環境にも優しい！
- ・着回し、自分の持っている服との相性：どんなに可愛くても合わせづらいと使いにくい👎
- ・洗濯のしやすさ：1人暮らしの方は特に注意！

Q どのくらいの頻度で服を購入しますか？

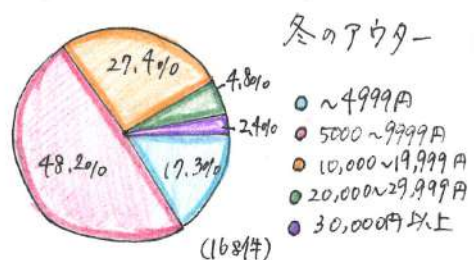
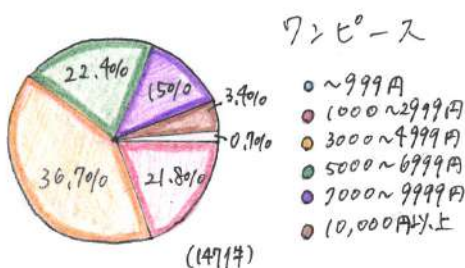
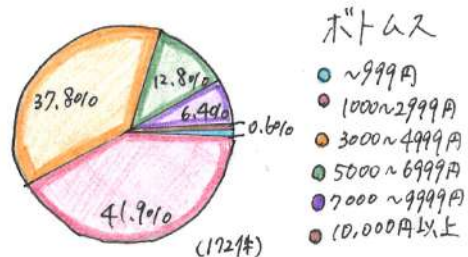
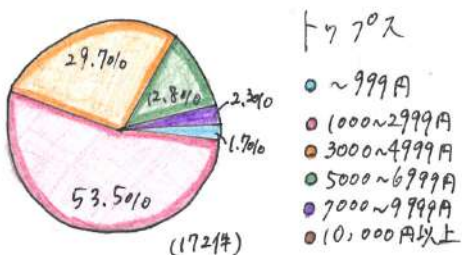


季節の変わり目ごとに
買っている人が半数以上(63.6%)

が洋服が好きな人は月1回以上も
買っているという結果に😊

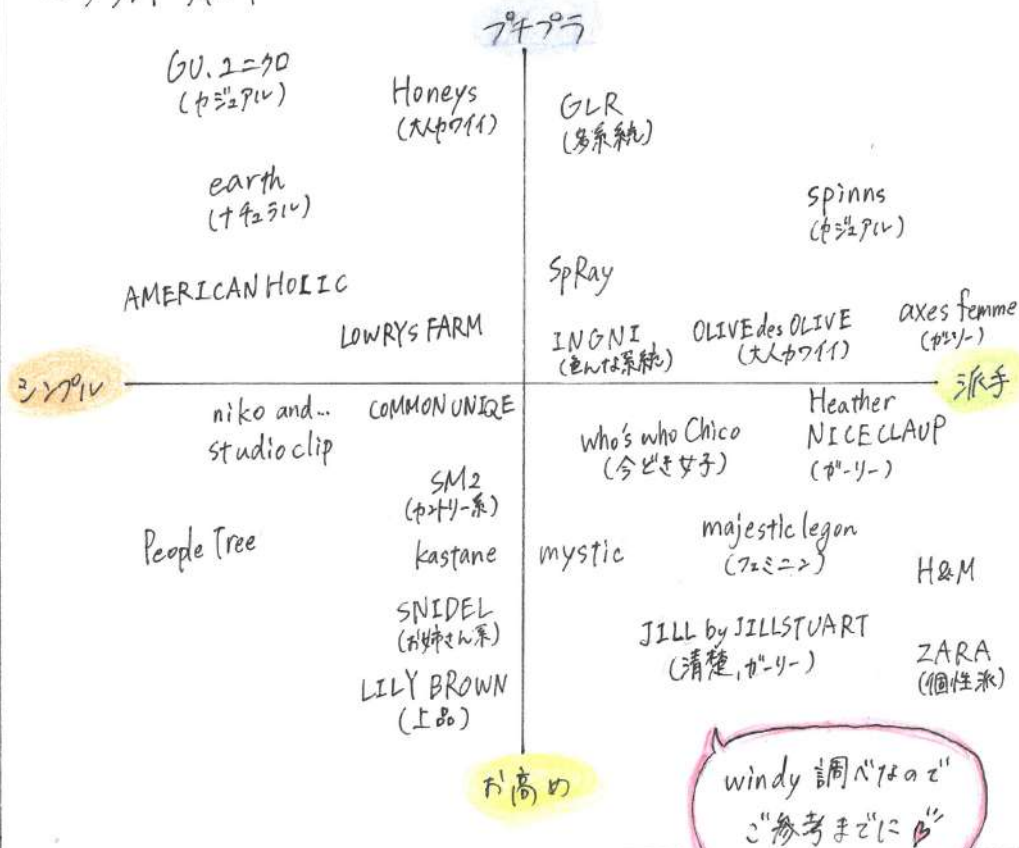
制服から私服に変わるという人は
1回生の季節の変わり目に
買うのがGood♡

Q 服1着にどのくらいお金をかけていますか？



奈良女生にオススメのブランドを聞いてみました ♪

ーブランドチャートー



プチプラから少しお高めまで 色々なブランドがあるので
ご参考に！ぜひお気に入りのブランドを発見してみてください ♪

服が買える場所をご紹介します ☺

奈良

- ・イオンモール大和郡山
- ・ならファミリー
- ・ミ・ナラ
- ・近鉄百貨店

大阪

- ・HEPFIVE
- ・天王寺ミオ
- ・LUCUA
- ・なんばcity
- ・梅田EST
- ・アメリカ村
- ・キューズモール
- ・難波馬場

京都

- ・河原町OPA
- ・京都地下ポルタ

オシャレ 上級者への道

～アワセザリー編～

ピ〇アス・イヤリング

◎似合うピ〇アス・イヤリングの選び方は？

・髪型×ピ〇アス(イヤリング)

ショートカット

ボブ・ミディアム

ロング



顔まわりがすっきりと2
いるの2"わらツル&大
ぶりのものが映えるじ

横にふわっと広がるシ
ルエットなら、縦に長
い揺れるピ〇アスやイヤ
リングだとバランスよし

顔のラインがなるアップスタイ
ルには華やかさものを！
大人っぽいダウンスタイルには
シルビヤゴールドの存在感
が際立つものが相性◎

・顔の形×ピ〇アス(イヤリング)

A. 丸顔さん

フェイスラインが
やわらかく2可愛らしい
の2、アワセザリーは
縦のラインのシャープ
なものが◎



B. 面長さん

丸みやボリュームの
あるデザイン2"
顔まわりにアクセント
をつけると◎
顔まわりにフィット
するのがオススメ！



C. 四角顔さん

大ぶりのモチーフの
ピ〇アスやイヤリングを
つけると、
フェイスラインが
すっきりとじ



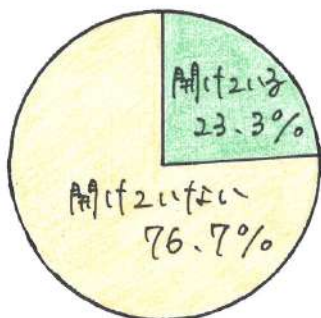
D. 逆三角形さん

フェイスラインが
シャープなの2、
ドロッツ型や揺れる
タイプの下の方に
重たいピ〇アスと
相性バツグン！！



Q. はじめピアスをあけたのはいつですか？

※176件回答



← 多くの奈良女生はピアスを開けたくないという結果に！

開けたい人の中では「高校卒業後すぐ」の割合が最も高く、次に「1回生」「2回生」と続くことから大学生になっただけから開けた人も多いみたい！

Q. ピアスを開けたい人はどこで開けましたか？ (誰に開けてもらいましたか？)

★病院 56.1% ... 清潔で安全に開けてくれる。

※41件回答

医師がやっているのだから安心感もある。

ただし健康保険は適用されないのだから値段は高め...

★自分 19.5% 家族・友人に 24.4%

...好きな時に開けてくれ、費用を抑えることもできる。

ミスをするリスクは高く、勇気もそれなりに必要です。

※ピアスを開けた後の注意点

・ 触らない → 雑菌が入り、炎症や出血の恐れアリ。

3日は触らないように！

・ 毎日の洗浄・消毒 → 清潔に保つことが絶対。

消毒手順 (簡易版)

コットンを
水でぬらし
洗浄



消毒液を
ピアスホールに
つけ...



約1ヶ月は
1日1回の消毒を！

ピアスを
前後に動かして
消毒！

◎ 奈良女生のアクセサリー事情は？

奈良女生にアンケートした結果、「大学にはつけたくない」という人が18.8%で、そのほかの人はみんな何かしらアクセサリーを身に付けているようです！！

回答が多かったのはピアス(イヤリング)、ネックレス、リング、ブレスレット、腕時計でした。

3COINSやLatticeなどのプチプラ、GUやH&Mなどのショップで買う人が多いです。中にはプレゼントしてもらったものやハンドメイドのものを1本、2本いる人も。

オシャレ上級者への道～小物編～

靴について

靴と服の上手な組み合わせ方

誰でも簡単にできるコーデをいくつか紹介!!

スニーカー×パンツスタイル

カジュアルな
仕上りのコーデに。
すそをロールアップして
足首を出すと抜け感UP!!



スニーカー×スカート

ガーリーになりすぎず
スポーティな印象が
プラスされる。
厚底スニーカーとの相性◎



パンプス×パンツスタイル

足元が
すっきりとした印象に。
カジュアルな
パンツスタイルに
女性らしさが加わって◎



パンプス×ワンピース

一気に上品さがUP!
オシャレなカフェで
ランチするときに着たい♡



靴の色合わせのコツ

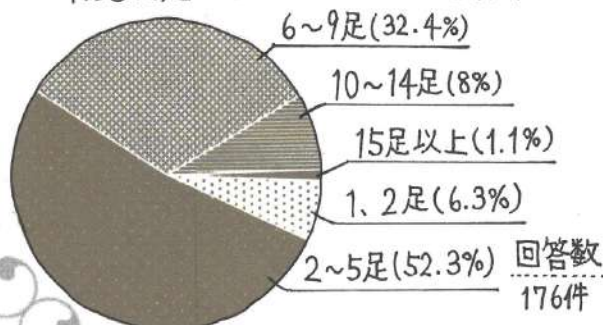
色の統一感を出す

コーデに使っている色とリンクさせる。
トップスやアウター・ボトムスのほか、
小物とのリンクができること
一気に上級者感がUP♡

靴の色を目立たせる

モノトーンのコーデに
有彩色の靴を合わせることで
コーデのアクセントに♡

Q.靴を何足くらい持っていますか?



靴の数と種類

3~5足(52.3%)と6~9足(32.4%)で
全体の85%を占めています。
1年を通して履けるスニーカーや
パンプスのほかに、
サンダルやショートブーツを
多くの人が持っているようです!
色々あるとコーデの幅が広がるよ!!

帽子について

普段使いしやすい帽子の種類教えます💡

キャップ

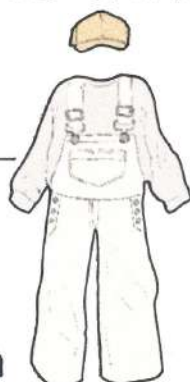
コーデに取り入れるだけで
ファッションをスポーティにまとめられます!

ベージュキャップ
×
白オーバーオール

子どもっぽく見えがちな
オーバーオールを
ナチュラルカラーで
仕上げることで大人っぽく

黒キャップ
×
ボーダーTシャツ
×
デニム

黒キャップが
シンプルなコーデの
アクセントになって
オシャレ感UP



バッグについて

通学時は教科書やパソコンを入れるため、
大きめのリュックサックやトートバッグを
使う人が多いです。ここでは日常的に使う
バッグとコーデの上手な組み合わせ方を
紹介していきます!

カラーマッチングで
コーデに統一感を出す

その日のコーデと同系色のバッグを持つと
コーデになじみやすく、全体にまとまりが出て
上品に見せることができます。

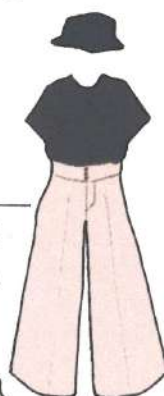
黒や白などのモノトーンのバッグは
マッチングさせやすく大人っぽい印象に!

バケットハット

バケツに似た形が特徴のハット。
ちょっとした外出時にかぶるだけで
一気にオシャレに💡

黒バケットハット
×
ハイウエストワイドボトムス

大人っぽいハイウエストコーデに
黒バケツでストリート感をプラス



白バケットハット
×
ノースリーブワンピース

バケツを被ることで
ガーリーさをおさえた
爽やかなコーデに



ミニバッグ

最近ではミニバッグが人気!
ちょっとしたおでかけの時に使いやすく、
邪魔になることもないので
1つあると便利かも...?

バッグを主役にする 上級者感UP💡

ビビッドカラーの赤や青、オレンジ、緑などの
バッグに色味をおさえたモノトーンコーデを
合わせると、バッグがコーデの差し色として
よく映えます💡特徴的な柄が入った
バッグもコーデのポイントになって◎

指先にもオシャレを。



ネイルの種類

ジェルネイル

- 3~4週間ほどもち、爪の強度が上がるので折れにくい。
お手入れ後に手をすぐに動かせる。
- △ ネイルサロンが主で、自分でやるのは難しい。

ネイルポリッシュ(マニキュア)

- 自分で手軽に塗ることができ、市販の除光液で簡単にオフできる。
- △ 自然乾燥のため、固まるまで時間がかかる。
1週間ほどしかもたない。

チップネイル

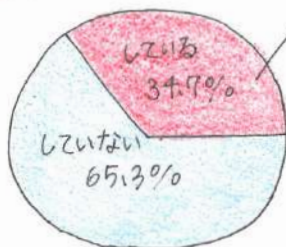
- 人工の爪を自爪に装着するので付け外しが可能。
- △ ネイルファイルで自分の爪の形とサイズに合わせなければならない。

ネイルシール

- 貼るだけで本格的なデザインに仕上がる。
100均でも売っており、初めてでも言試しやすい。
- △ トップコートやベースコートが必要になる。

奈良女生的のネイル事情

Q. ネイルはしていますか? (176件の回答)



ネイルをしている人のうち、最も多かったのはネイルポリッシュ(マニキュア)82%、次にジェルネイル9.8%で、その他の人はシールやチップでした。

バイトや実習の都合でマニキュアができないことも、長期休みや足の爪にはわりと自由にできます。

失敗しないマニキュアの塗り方

【塗る前に】 準備するもの



エメリーボード(爪やすり)



カンゼ



キューティクルニッパー



バッファー(爪磨き)

STEP1: 長さや形をそろえる。

爪切りで爪を切った後、エメリーボードで形を整える。

STEP2: 濡らしたカンゼで甘皮処理する。

入浴中や入浴後、甘皮がふやけている時に濡らしたカンゼで爪の表面全体と甘皮まわりを磨き上げ、余分な甘皮やささくれをキューティクルニッパーでカットする。

STEP3: ネイルバッファーで表面を磨く。

爪の表面の凹凸やツヤ感のなさをバッファーで磨きあげる。

【基本の塗り方】 準備するもの



ベースコート



マニキュア



トップコート



ネイルオイル

STEP1: ベースコートを塗る

少量をブラシにとって、爪の中央→両端→先端の順に塗る。



STEP2: マニキュアを塗る

まず少量をとって爪の先端のエッジ部分から塗る。

次に適量をとって、ベースコート同様に爪の中央から両端を塗る。



STEP3: トップコートとオイルで仕上げ

マニキュアが乾いたらトップコートを塗り、乾いてから爪の根元にオイルを垂らしてなじませる。

【塗った後～ネイルケア】 準備するもの



エメリーボード



キューティクルリムーバー



キューティクルニッパー



ネイルオイル

STEP1: 爪の形を整える

エメリーボードで爪の形を整える。

STEP2: 甘皮をふやかす

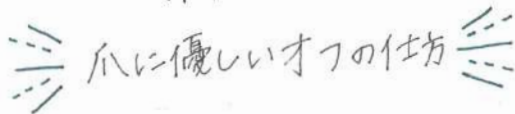
キューティクルリムーバー(ハンドクリームでも可)を甘皮に塗り、39℃前後の湯に10分ほどつけてふやかす。

STEP3: 甘皮をカットする

水気を拭いた後、キューティクルリムーバーを塗り直し、柔らかくなった甘皮をキューティクルニッパーでカットする。

STEP4: 保湿する

ネイルオイルで保湿する。



爪に優しいオフの仕方

準備するもの



除光液



コットン



綿棒



ネイルオイル

① 除光液をたっぷり含ませたコットンで爪を包み、30秒ほどなじませる。

② マニキュアを拭きとるようにコットンを滑らせる。

③ 綿棒にコットンを巻いて除光液を染み込ませ、爪のフチを拭きとる。

④ ネイルオイルで保湿する。 ※ 除光液に含まれるアセトンが爪の油分まで落とすので、乾燥しやすい。

ボディラインが気になる方へ



大学生になると自由な時間が増えたり、一人暮らしの人は自分で食事管理をしたりと体型の変化が起こりやすくなります。

「おしゃれしたいけど体型が気になる...」という人に無理せず行えるダイエット方法を紹介します。



生活習慣を整える

- 寝る時間と起きる時間を一定に。
 - ... 不規則な生活では便通が起こりにくく、体内に蓄積されてしまう。体重的にも健康的にも×
 - 食事する時間帯を一定に。
 - ... 体にいつ栄養が入ってくるかを体が予測できるので、余分な栄養分の吸収を防ぐ。
- ☆ 就寝前は飲食を控えて胃を休ませよう



運動習慣をつける

- 若いうちは基礎代謝(人間が生きるうえで必ず消費するエネルギー)が高いので比較的痩せやすい。
- ちょっとした運動の継続が成功の鍵。
- 毎朝ストレッチをする。
 - ... 朝のストレッチで筋肉をほぐし、日常生活の動作で使う筋肉を増やして運動量を増やすことで、脂肪燃焼を良くする。

食生活を見直す



- 栄養バランスのとれた食事を。
 - ... 1日の摂取カロリーを2000kcalに抑えつつ、「栄養をきちんと摂取する」ことが重要。
 - 栄養不足はその反動からドカ食いに...
- サラダから食べる。
 - ... 野菜類を食べておなかを程よく満たし、その後口にするごはんやおかずの量を減らす。



- 低栄養・高カロリー食品に注意
 - ... お菓子、ジュース、ファストフード、菓子パンはダイエットではNG!!
 - これらを控えるだけで効果アリ。
- ※ ○○ダイエット(○○だけを食べる)、絶食ダイエット(食事を控える)ではキレイに痩せられません。
- 栄養不足は体への不調に直結。

ダイエットはしたくない...
という女のみ必見

ファッションを工夫

無理にダイエットをしなくても、コーデを少し工夫するだけで気になる
体型をうまくカバーできちゃいます。

・ 収縮色 をとり入れる。

黒をはじめ、ブルー、ネイビー、グレー、グリーンなどの
暗めの色は「収縮色」と呼ばれ、実際の大きさ
よりも小さく見せることができる。色で統一する
と、間のびしてかえって大きく見えるので注意!!



・ シルエットにメリハリをつける。

顔まわり

頬やあごまわりのお肉が
気になる人は、Vネックや
Uネックのような首まわりのあいた
トップスでデコルテラインを出そう。
タートルネックは、オフタートルなら◎



二の腕

二の腕のシルエットをカバー
するには、ボリュームスリーブの
トップスが最適!!
夏には袖の長いTシャツも。



肩まわり

肩幅がなくてガッチリと
見えてしまう人は、肩の位置が
分かりにくいドロップショルダーや
袖どりの深いドルマンスリーブが◎



上半身

大きめのシルエットのトップス
やチュニック丈のトップスで上半身
をふわっとカバー。手首のような細い
パーツを見せると、対比でより細く見せる
ことができる。

<お手本>



下半身

丈の長いフレアスカートやワイド
パンツで脚をカバーした縦の
ラインを強調させたコーデがおすすめ。
足首の細さを生かしたニアンクル丈も◎

<お手本>



井ノ口ハタ

おしゃべりしたいけど、腕や足などの毛が気になる...という人必見!!
脱毛の種類や特徴を知り、自分に合ったものを選びましょう💡



種類	場所	値段(※相場)	特徴
サロン脱毛	脱毛サロン エステサロン	〈全身+顔+VIO〉 回数制(6回) 15万円 通い放題 41万円	・平均12~18回、1年半~2年 ○ 毛の量を減らす(減毛)、生えてくるスピードを遅らせる(抑毛) → <u>自己処理を楽にする</u> × 通う回数が比較的多い
医療脱毛	医療脱毛 クリニック 美容皮膚科	〈全身(5回)〉 23万円 〈全身+顔+VIO〉 36万円	・平均5~8回、1年~1年半 ○ 毛の再生率を抑える <u>永久脱毛</u> レーザーで全身照射できるので、スピーディー。 × 肌への負担が大きく、痛みを感しやすい (プラス料金で麻酔をしてもらえることも)
家庭用 脱毛器	自宅	5~10万円	○ <u>人に見られず自分で行える</u> <u>減毛抑毛により自己処理を楽にする</u> × 出力がサロンや医療に劣るため、効果が 出るまで時間がかかる。
カミソリ	自宅	~1500円	○ <u>コストがかからない</u> <u>人に見られず自分で行える</u> × カミソリ負けを起こしやすい 手の届かない箇所はケアできない

奈良で脱毛してもらおうなら

医療脱毛

- エミナルクリニック奈良院
(近鉄奈良駅より徒歩1分)
... 全身脱毛のプランのみ。
肌に異常があった時、無料に対応してくれる。
- 樹のひかり形成外科・皮膚科
(近鉄奈良駅より徒歩1分)
... 技能を終了した女性の正看護師さんが行ってくれる。土日祝も診療しており、通いやすい。



サロン脱毛

- 脱毛の新常識 STGLASSH 奈良店
(JR奈良駅から徒歩3分)
... 複数のクリニックと連携しており、万一のトラブルへのサポート体制が整っている。
- 脱毛ラボ (近鉄奈良駅より徒歩1分)
... 毛周期に合わせた脱毛ではなく、2週間に1度の施術が可能で、短期間で行える。
学割で通常料金から-2万円💡



お手軽 shopping



今はお家からでもお洋服が買える時代♡

このページでは奈良女子大生オススメの通販サイトをご紹介します♡

併せて通販サイトで購入する時の注意点、皆の失敗談も紹介します!!

オススメ 通販サイト

ZOZO TOWN

→ 日本最大級の
ファッション通販サイト

SHOP LIST

→ 取扱いいブランド
なんと **8000** 以上

アワセサリー・小物も
充実!!

GRL

→ 安くても **カワイ**
女子大生の味方♡

何枚の華奢ワンス
スースも取扱い!!

Qoo 10

→ とにかく
激安!!

通販サイトのCHECKポイント♡

- ☑ サイズは、S、M、L以外に
実寸大をCHECK!
- ☑ 素材、色味は レビューをCHECK!
- ☑ 送料、お届け日数をCHECK!

海外のブランドを買ったら
日本のサイズと全然違った!

送料が思ったより高い。
届くまでにめっちゃ時間がかかる!

皆の失敗談♡

冬物が薄くて夏物は厚い!!

生地感がわからない白Tを
買ってインナーが透けた...

ボトムスのサイズが合わなかった。

スースの偽物が届いた(泣)

深夜テンションで爆買。
いらないものまで買っちゃった!

通販サイトは便利ですが注意点も沢山!

ポイントを押さえて賢くお買い物しましょう♡

お悩み相談室 case.fashion

大学生になって毎日私服の生活が始まると沢山の悩みがでてきてしまいますね。このページではアンケートでいただいた奈良女生のお悩みにお答えします① ぜひ参考にしてください♡♡

1. 毎日服を選ぶのが面倒!

→ ワンピースを着ましょう!

上下の組み合わせを考えずに済むので朝の救世主です②♡

2. 可愛いワンピースがない!

→ オススメのショップを紹介します!

- Manus Machina
- Ameti VINTAGE
- Dear Heart

参考にしてください♡

3. 服の組み合わせ方がわからない!

→ シルエットは、上はオーバーサイズ、

下はスキニーのようにだぼぼ×ピチッとがオススメ! デザインは無地タダで組み合わせると失敗しにくい!

4. 靴の合わせ方がわからない!

→ 何にでも合うように、白、黒、ベージュなど無難な色がオススメ!

ベージュ系のスニーカーや白、黒のドレスシューズは持って損なレ

5. 自分の骨格が知りたい!

→ 奈良で骨格診断を受けられるサロンを紹介します③

③ オンライン

・ウオッカ

・骨格診断アナリスト あんず

オンラインで 3,000 ~ 5,000 円
対面で 10,000 円 ~

③ 対面

・カラーミューズ・Tasting Life

・整体高田サロン

③ 最後に...

毎日コーディネートを選ぶのはとても大変ですが、メイクや服、靴の組み合わせを考えるのは楽しいです! 気楽に自分の好きなファッションを楽しみましょう♡

Thank you for reading!

ヘア・メイク・ファッションの3部門に分けて

冊子を作成しましたが、

自分磨きはしなければならないものでも、
誰かから強制されるものでもありません!

自分のタイミングで、自分なりの正解で、
1度きりの大学生活を楽しむことが1番です!

そのためのお手伝いができていたが幸いです。

Better myself. by WINDY

※掲載している各アイテムの値段など詳細は
WINDY調べなのでご参考までに!

対面イベントも開催!

DAY1 → 実演を交えた
レクチャー企画

DAY2 → WINDYが直接
美容の悩みに

答えます!(予約制)

DAY1 2022. 4. 27 (Wed) & 28 (Thu)

両日4コマ目 14:40~16:10 食堂

DAY2 2022. 5. 7 (Sat) 食堂

Letter's Myself =

