

#better myself 2023



奈良女子大学生協学生委員会 WINDY

目次

ヘア

ヘアケア	3・4
カラー	5・6
アイロン	7・8
スタイリング剤	9・10
髪の巻き方	11・12
ヘアアレンジ	13
ヘアアクセ	14
美容院紹介	15・16



メイク

ベースメイク	17・18
眉	19・20
アイメイク	21・22
リップ・チーク	23
シェーディング・ハイライト	24
似合うメイクの見つけ方	25・26
パーソナルカラー	27
まつ毛美容液・カラーコンタクト	28
眉毛サロン・まつ毛パーマ	29
デパコス紹介	30・31





ファッション

アイテム紹介・コーデのコツ	32
ファッション用語解説	33
服を買うときの基準・頻度・値段	34
普段使っているブランド・買う場所	35
アクセサリ	36
小物(靴・バッグ・帽子)	37~39
通販サイト	40



美容

スキンケア	41~43
クレンジング・洗顔	44・45
スペシャルケア	46
日焼け	47~49
ネイル	50・51
ダイエット	52
毛の処理方法	53・54

美髪を目指して



男女問わず髪の毛は印象を大きく左右します。
髪が綺麗だとそれだけで見た目の印象がアップします！
正しいお手入れをして美髪を目指しましょう♡

【ヘアケアの手順前半】

1. 乾いた状態でブラッシング

- ・髪に着いたほこりやゴミを落とす
- ・髪の絡みを解して泡立ちアップ
- ・頭皮のマッサージ効果
- ・コームよりブラシがおすすめ!!

ウェットブラシ



ウッドブラシ



おすすめのブラシ



パドルブラシ

2. シャンプー前に予洗い

- ・目安時間は1～3分
- ・予洗いで汚れの70%を落とせる!
- ・シャンプーのダメージ軽減
- ・お湯の温度は38度がベスト!

3. シャンプー・コンディショナー

- ・シャンプーは手で泡立ててから!(原液×)
- ・コンディショナーは中間～毛先に(頭皮につけないで!)
- ・ぬめりが無くなるまで洗い流す

前半の手順はここまで!次のページでお風呂後の手順を紹介!



ここでおすすめシャンプーをご紹介します

あなたはしっとり系とさっぱり系どちらがお好み?

しっとり系 ♡

- ・ヒマワリ
- ・アンドハニー(クリーミー、ディープ)
- ・YOLU(モイスト)
- ・ボタニスト(モイスト)
- ・いち髪

さっぱり系 ♡

- ・エイトザタラソ
- ・ボタニスト(スムース)
- ・ダイアン
- ・ウルリス



【ヘアケアの手順後半】

4. タオルドライ



- ・乾いたタオルを使う
- ・頭皮を優しく揉み込むように!
- ・最後に毛先の水分を取る

おすすめタオルと注意点

- ・美容師さんが考えた髪のためのタオル
- ・タオル研究所(ボリュームリッチ)
- ※絶対にゴシゴシこすらない!!
- ※長時間タオルを乗せたまま放置しない

5. アウトバストリートメント

- ・中間～毛先につける
- ・自分に合った種類を見つける!
(詳細はページの後半で♡)

6. ドライヤー

- ・髪から20cm以上離す
- ・根本→中間→毛先の順で乾かす
- ・最後に冷風を当ててキューティクルを閉じる

🌙スペシャルケア🌙

ヘアトリートメント

- 内部に潤いや栄養を与える
- ヘアマスク・ヘアパック
- ダメージ補修(週1回がおすすめ)
- ヘッドスクラブ
- 頭皮のべたつきにおすすめ

おすすめ商品 ✨

IONICO 浸透美容液ヘアマスク
fino ヘアマスク
plus eau ヘアマスク
SAVON ヘッドスクラブ



♡アウトバストリートメント特集♡

アウトバストリートメントは種類も豊富で何を使ったらいいのか迷いますよね💡
ここでは種類となりたい髪に合わせたおすすめをご紹介します!!

軽い ←————→ 重い

ヘアミスト ヘアミルク ヘアオイル ヘアクリーム

- ヘアミスト:髪に栄養を与える、少し乾燥するので併用がおすすめ!
- ヘアミルク:髪に栄養を与える、軽い仕上がりになる、オイルとの併用もおすすめ!
- ヘアオイル:さらさら系、しっとり系幅広く選べる、つやが出る ✨
- ヘアクリーム:ダメージケア、しっとりまとまりのある髪が好きな方におすすめ♡

お気に入りの商品を見つけて楽しくケアしましょう😊

ヘアカラーのすすめ

ヘアカラーを楽しめるのは大学生の特権!! 髪色を少し変化させるだけでグッと大人っぽくなったり、おしゃれになったり、垢抜け効果は絶大! けれど、髪とお財布へのダメージも、、、ヘアカラーの知識を身に付けて素敵な髪色に挑戦しましょう♡

<トーン>

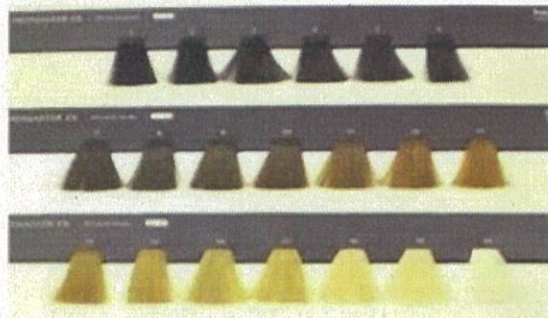
髪の明るさのこと!

トーンが違うだけで何色でも違った印象に!

※**ちょっと注意**:髪が染まりにくい?!

髪が太い、固い、暗い人は染まりにくく

髪が細い、柔らかい、明るい人は染まりやすい



<ブリーチ>

ブリーチとは髪の毛の色素を抜くことです! いわゆる「派手髪」という明るい髪やミルクティーページェなど色素薄い系カラー、金髪などにしたい時はブリーチが必要になることがほとんどです。理想のカラーによっては複数回ブリーチが必要なことも!!

※**とっても注意**:髪の激しいダメージ

ブリーチをすると髪がパサパサに! 髪に負担がかかるのでケアが必要! 今はケアブリーチも人気です! ✨

頭皮にもダメージ! 髪が抜けやすくなったり、荒れたりするので敏感肌の方は注意が必要です!!



<デザインカラー>

インナーカラー・イヤリングカラー

髪の内側だけ染めるカラー

耳にかけたり、巻いたりすると内側のカラーが見えてとってもキュート♡

前髪のインナーカラーもとってもおしゃれです!!

※**インナーのみブリーチすると全体を同じ色にしたいけどもインナーだけ明るくなってしまうことも!**

グラデーションカラー

根本から毛先にかけて明るくなっていくカラー 珍しいので目立つこと間違いなし! ✨

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 立体感で出て髪に動きが出ます! ✨



〇〇カラーってどんなカラー??



美容室を予約する際、普通のカラーとは別にイルミナカラー、
クオルシアカラーなど難しいカラー表示を見たことはありませんか?
実はこれカラー剤の種類なんです!! カラー剤によって
料金や仕上がりが異なるのでぜひ参考にご覧ください♥

◎アディクシーカラー

特徴: 艶感たっぷりの寒色カラー

例: グレージュ、ラベンダー、ベージュ、オリーブ



◎イルミナカラー

特徴: 種類豊富な透明感カラー

例: グレージュ、暖色系、オレンジ、ベージュ

◎クオルシアカラー

特徴: 発色重視の垢抜けカラー

例: 発色重視の垢抜けカラー



◎エドルカラー

特徴: 赤みのないアッシュ系カラー

例: オレンジ、オリーブ、ボルドー、フューシャアッシュ

◎N.カラー

特徴: 天然由来成分の透け感カラー

例: グレージュ、紫、オリーブ



<色落ちを防ぎたい!>



せっかく素敵に染めた髪色はながもちさせたいですね!
ここでは色落ちを防ぐ方法をご紹介します!

・カラーシャンプーを使う
→ 赤みや黄みを防いでくれる!

・染めてからなるべく24時間空けて髪を洗う

・なるべく高温の水で洗わない

+ α 色落ちを想定してカラーする

派手髪やデザインカラーは大学生の時期以外はなかなか挑戦できません
今のうちにヘアカラーを沢山楽しみましょう!!

ヘアアイロンの種類

一括りに「ヘアアイロン」といっても、髪の長さや用途によって種類は様々！上手に使い分けるとより便利です！



実はこんなに！

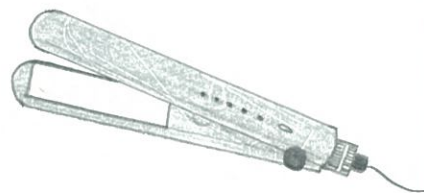
ヘアアイロンの種類

奈良女の先輩方のおすすめ★

SALONIA, ReFa, Panasonic, KOIZUMI, HAIRBEAURON, 絹女~KINUJO~ etc...

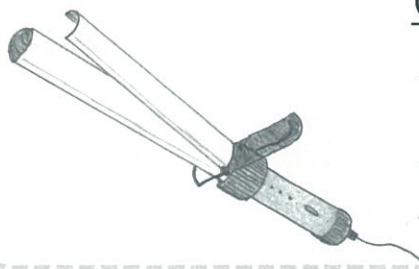
①ストレートアイロン

髪をまっすぐに整えたい時におすすめ！
使い方によってカールも作ることもできる。
前髪などの細かい部分に使いやすく、ボーイッシュなショートヘアのアレンジにもよく使われる。



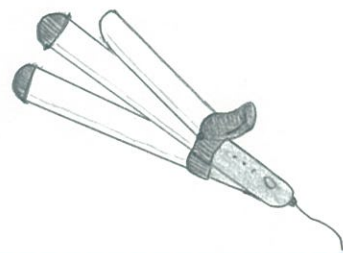
②カールアイロン

別称で「コテ」と呼ばれ、巻き髪アレンジをしたりするときに使われる。
ウェーブ巻きやふんわりカール、流行りの“ヨシンモリ”など、多様なスタイリングができる！



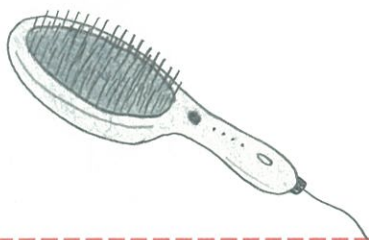
③2wayアイロン

ひとつでストレートアイロンとカールアイロンの両方の機能を持つもので、収納や管理が楽☆
プレート全体が熱くなるので、初心者さんは火傷に要注意！



④ブラシ型アイロン

ヘアブラシとヘアアイロンが一体化されており、ブラッシングと同じ感覚で使える！
火傷の心配が少ないけれど、髪への熱伝導が弱く、できるスタイリングには限りがある><





他にもココに気を付けよう！

ヘアアイロンの機能・性能による選び方

① 髪の長さやしたいアレンジから選ぶ

＜カールアイロン＞

26mm



- ・(ほっそり、くっきりとした) 1/2アップ
- ・立体感が強い。
- ・ショート～ミディアムの人におすすめ

36mm



- ・ふんわり、ゆるやかな 1/2アップ
- ・最近流行りのスタイル
- ・ミディアム～ロングの人におすすめ。

＜ストレートアイロン＞

11～15mm：細かい動きをつけるのに最適(ショートヘアの人)

20～23mm：最も一般的で、どんな人も使いやすい！

25～31mm：一度にたくさんの髪を挟める(ロングヘア・髪が多い人)

② 温度で選ぶ

温度が低すぎると髪に熱が通りにくく、高すぎると髪が傷んでしまう…。
適正温度は、ストレートアイロンが約140℃～170℃、カールアイロンは約130℃～150℃。

細かく温度調節でき、できるだけ早く温まるものを選ぶ！

③ 持ち運びやすさで選ぶ

普段家で使うものに関しても、できるだけ軽く、扱いやすい大きさのものを選ぶのが良いが、最近ではより軽さ・コンパクトさに特化したものがある！
電池式や充電式の小さな携帯タイプのももあり、外出時や旅行の時にも使う場合は、これらも考えに入ると◎

④ プレート・パイプの素材で選ぶ

プレートやパイプの素材は、仕上がりや髪へのダメージに影響するので、それぞれの特徴を理解した上で選ぶ！

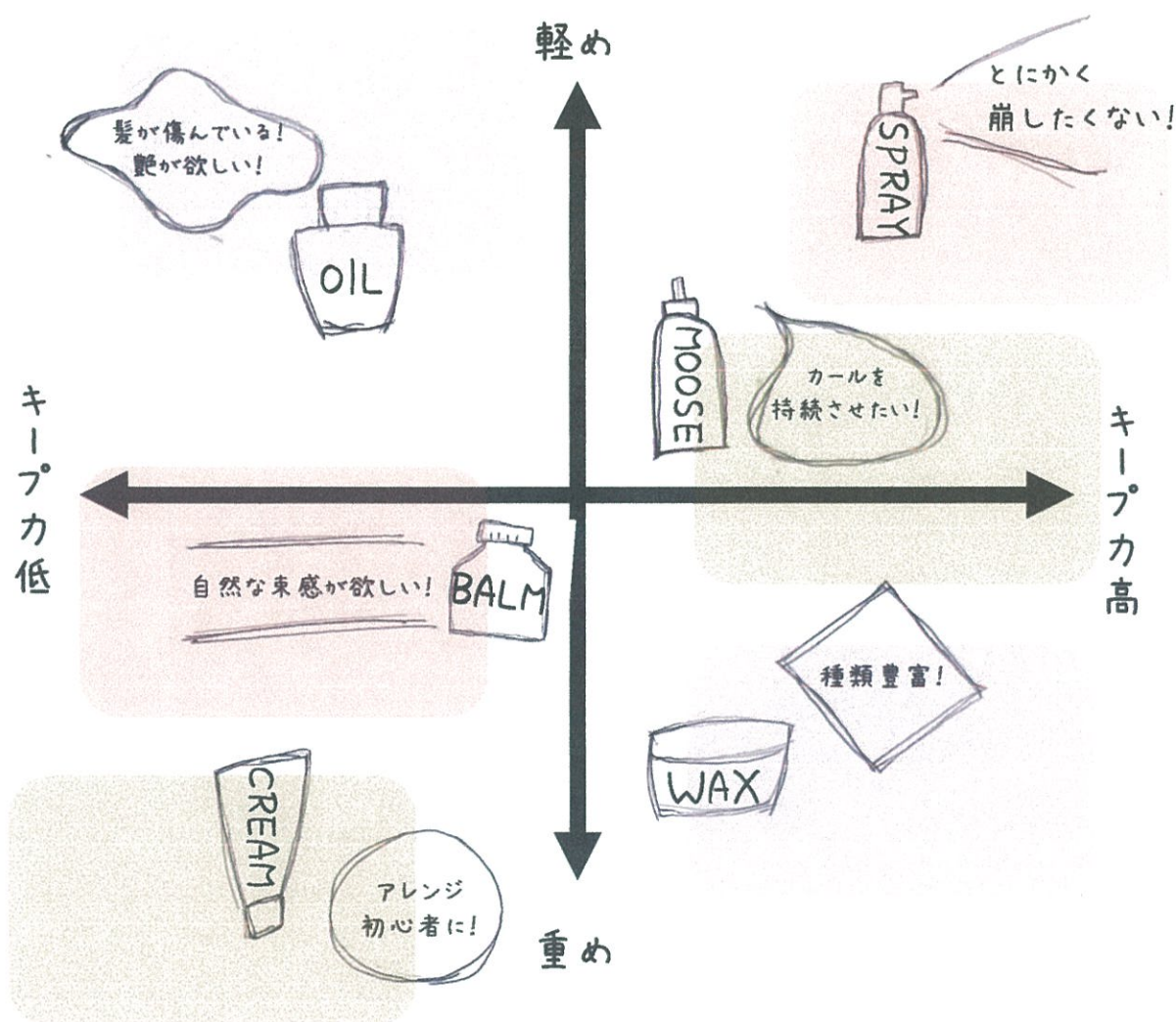
テフロン：摩擦を軽減するので髪へのダメージが小さいが、耐久力が低い。

セラミック：耐久性・熱の均等さ・摩擦の軽減◎ しかし比較的高額><

チタン：温まりやすく冷めにくい、摩擦が大きく髪に負担がかかる><

スタイリング剤の種類と特徴

スタイリング剤には、ヘアスタイルをキープしたり
髪の見た目を美しくしたりする役割があるよ！
主な種類と特徴をご紹介します！



* 使用量や使用方法は商品によって様々です
パッケージや公式サイトに記載の使用方法に従ってください！

* 奈良女生のおすすめ

Product ヘアワックス

(税込¥2,178)

- ・使用量はボブ〜ミディアムで10円玉くらい
- ・髪の内側から毛先を含めて全体に!
- ・最後に表面の髪と前髪に!
(最初につけるとべたっとした印象に…)

ワックスタイプ
バームタイプ

N. (エヌドット) ポリッシュオイル

150mL (税込¥3,740)

30mL (税込¥1,320)

- ・サロン専売品、美容院で購入
ネットにあるのは非正規ルート…
- ・使用量はボトル口に手のひらを当ててひっくり返して出た分
- ・毛先を中心に馴染ませる

オイルタイプ

* アホ毛対策 *

アホ毛が見えてしまうのが気になる人も多いはず…
簡単な対策で見栄えよく!

ヘアスプレーを
コームやオイルに
吹き付けて
髪の表面をなでる

アホ毛用の
スティック状バームや
ワックス、マスカラを使う

番外編
毎日のヘアケア
(傷んだ切れ毛が
アホ毛の原因の可能性も)

How To Curl

ヘアアイロンを使ったスタイリングについてご紹介します！



まずは基本をチェック！
基本の巻き方

スタイリング
の前に！

- ・丁寧にブラッシングしておこう。
- ・濡れた髪はしっかり乾かしておこう。
- ・ダメージが気になる人はヘアアイロン用スタイリング剤を使おう。

●フォワード巻き(内巻き)●

内側に向かって巻くスタイルで、やわらかく上品な印象になる。

1



髪の外側にクリップ部分がくるように、毛束を挟む。

2



内側に向かってアイロンを回転させる。

●リバーズ巻き(外巻き)●

外側に向かって巻くスタイルで、華やかさのある大人っぽい印象になる。

1



髪の内側にクリップ部分がくるように、毛束を挟む。

2



外側に向かってアイロンを回転させる。

●内巻きワンカール●

丸みのあるボブや、Aラインシレエットのスタイルに使われる。



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、1回転～1回転半させる。



1回転



1回転半

雰囲気が変わる

●外巻きワンカール●

外ハネボブや、ウルフカットの毛先のスタイリングに使われる。



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、半回転～1回転させる。



半回転



1回転

雰囲気が変わる

これらの巻き方は、ストレートアイロンでもできます！

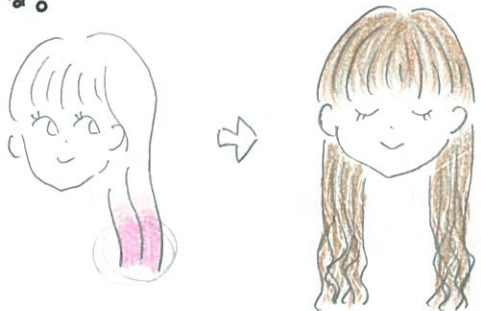


これで印象が大きく変わる!

巻く部分を変えるテクニック

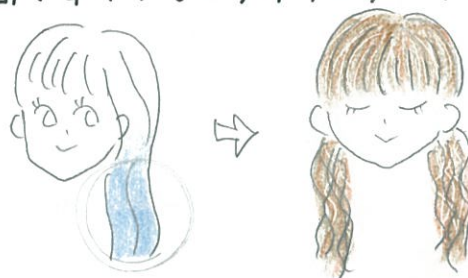
●毛先だけ巻く●

毛先にボリュームやカールをつけたい時に使われる。ナチュラルな印象になる。



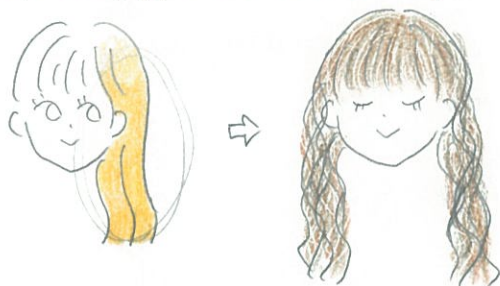
●中間から巻く●

毛先のみよりもボリュームが出る。ミディアム～ロングヘアの人、短時間で華やかなスタイリングができる。



●全体を巻く●

全体にボリュームが出て、とても華やかな印象になる。ロングヘアの人は少し時間がかかるかも・・・。



●根元だけ巻く●

髪の根元だけにヘアアイロンで熱を通すことで、トップの部分にボリュームを出すことができる。



フォワード巻き
×
毛先だけ



フォワード巻き
×
リバース巻き
→ ミックス巻き



内巻きワンカール
×
外巻きワンカール
→ ウェーブ巻き



外巻きワンカール
×
毛先だけ

これらを組み合わせ、いろいろなスタイリングを楽しもう!

カンタンヘアアレンジ

忙しい朝でもできる簡単なヘアアレンジをご紹介!

*ハーフアップに plus

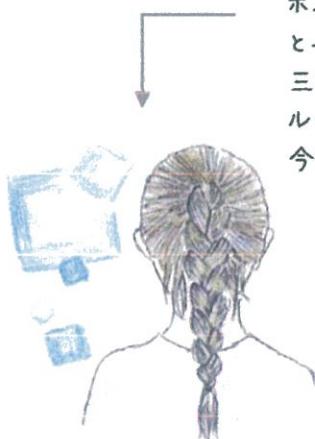


髪を下ろした状態で
耳より上側の髪だけをまとめます
結び目で1回転したり
小さくお団子にしたりするだけでもおしゃれ!
アクセもgood!
おろしている髪を巻くとまた違う印象に!



↑
結び目の☆の部分に隙間を作り
結んだ部分の毛先を上から下に通す
(隙間を小さくするときれいにできるよ!)

*ポニーテールに plus



ポニーテールの後に三つ編みをする
とってもカワイイ!
三つ編みを少しずつ緩めると
ルーズさが出て
今っぽくなるのでオススメ!

特別な結び方をしなくても
髪の毛で結び目のゴムを巻いたり
アクセを付けたりして
隠すだけで見た目がきれいに!



Column ~奈良女生Q&A~

Q. 雨の日や夏の時期に
おすすめのアレンジは?

A. ポニーテール!
お団子!
前髪をねじってピンでとめる!



ヘアアクセサリ

オシャレ度がアップするのはヘアスタイルだけじゃない!

アクセサリを付けることでもっと華やかに!

普段のスタイルにプラスするだけで一気におしゃれに!

おすすめのものをいくつかご紹介!

#ヘアクリップ



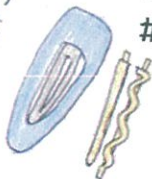
#カンタン
#韓国
#メタリック

#ヘアワイヤー



#大人っぽ
#ちょいむず?
#レザー

#ヘアピン



#アレンジ自在
#ワンポイント
#マット

#バナナクリップ



#きれいなめ
#まとめ髪
#パール

#バレッタ



#個性
#ハイセンス
#木目調

#ポニーフック



#さすだけ
#いろいろ
#ビジュ

#リボン



#地雷系
#かわいい
#サテン

奈良女生の美容院事情

「美容院は時間もお金もかかるから、

気軽にはいけない…だから失敗したくない!!」

「お気に入りの美容院を見つけたい!」

と誰もが思うはず!

そこで、奈良女生約200人に美容院について調査!

Q.選ぶ基準は?(3つまで回答可)

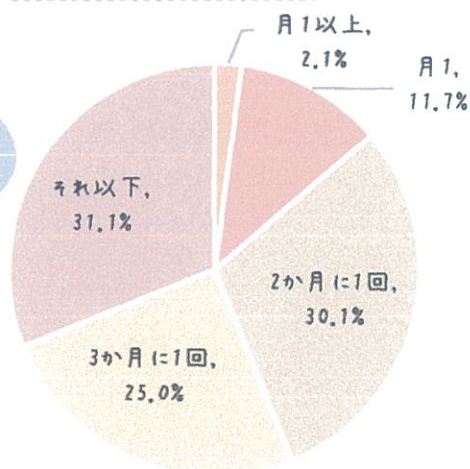
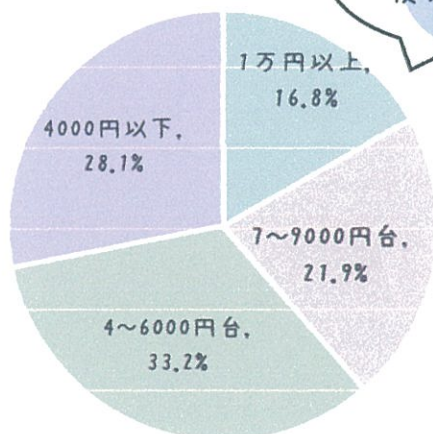
1. 料金 155人(79.1%)
2. 場所 123人(62.8%)
3. 口コミ 90人(45.9%)
4. 雰囲気 79人(40.3%)
5. スタイリスト 32人(16.3%)

ヘアスタイルや
ブリーチの有無によっても
変わります!

Q.通う頻度は?

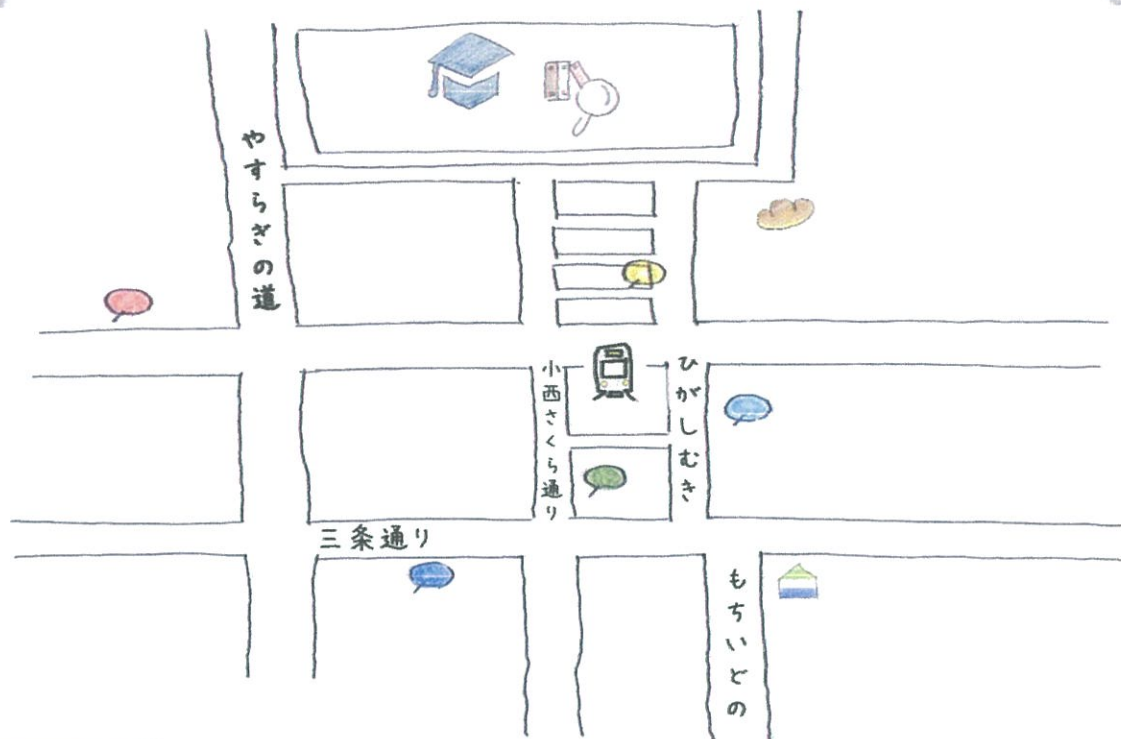
Q.1回の料金は?

アプリのクーポンを
使ってお得に!



頻度や料金は
あくまでご参考までに!
ご自分でも調べたり、
友達や先輩に聞いてみてね!

*現役奈良女生おすすめ美容院



①CIEL

駅チカ、安い!
希望通りにスタイリング
してもらえる!

②La fith hair bambi

雰囲気落ち着いていて◎!
スタイリストさんが気さくで
メイクなども教えてくれる!

③Trip by NYNY

学割でお得!
丁寧にカウンセリング
してもらえる!

④ANJELICA

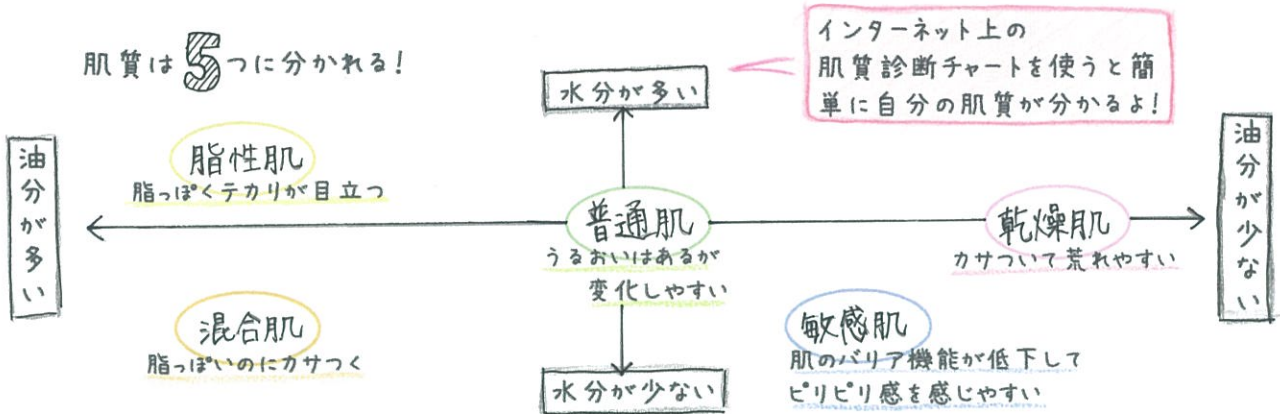
デザインカラー
(派手色など)がとってもいい!
コスパ◎!

⑤kiiro

大学から一番近い!
優しい雰囲気で店員さんも話しやすい!

MAKE UP

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出来たりと
良いことたくさん! まずは肌質について学んでいきましょう!



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!

【手順】



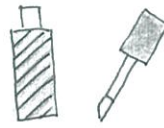
1 化粧下地

- ・ファンデーションののりを良くする
- ・ファンデーションから肌を守る



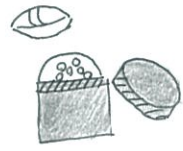
2 ファンデーション

- ・肌の気になる部分をカバー
- ・外的ダメージから肌を守る



3 コンシーラー

- ・気になる部分を隠して明るく綺麗な顔色にする



4 パウダー

- ・テカリや化粧崩れ防止
- ・美肌に見せる

【化粧下地】

① 塗るときのポイント

- ・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り、メイク持ちが向上

ROSY ROSA のスポンジはリーズナブルでおすすめ!

30個入 440円

② 含まれる効果とおすすめの化粧下地

- ・日焼け止め効果
→なめらか本舗
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
- ・毛穴を目立ちにくくする効果

・肌色補正(コントロールカラー)効果

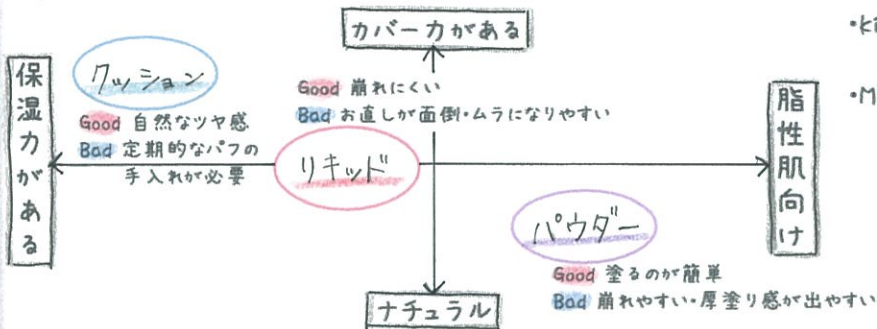
コントロールカラー	肌悩み	効果	
<u>グリーン</u>	<u>赤ら肌・ニキビ</u>	<u>赤みをおさえる</u>	透明感
<u>ブルー</u>	<u>黄ぐすみ</u>		
<u>パープル</u>	<u>黄ぐすみ</u>	<u>黄ぐすみをおさえる</u>	血色
<u>ピンク</u>	<u>青み・青グマ</u>		
<u>オレンジ</u>	<u>青み・青グマ</u>	<u>青みをおさえる</u>	明るさ
<u>イエロー</u>	<u>青グマ・影</u>	<u>影を消す</u>	

【ファンデーション】 顔と首とをつなぐような中間色をフェイスラインで確認して選ぼう！
 ⚠️ 顔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 塗るときポイント

- ・順番は右頬→右額→左頬→左額と片側ずつ仕上げる（左右は反対でもOK）目・鼻・口は最後に塗る
- ・ムラが無いように薄く伸ばす 明るいところだとムラに気づきやすいよ！

② 種類別メリット・デメリット



③ おすすめのファンデーション

- ・kiss マットシフォンUVリキッドファンデ 1980円
- ・MISSHA Mクッションファンデーション 1980円

【コンシーラー】 ※パウダーファンデーション使うときはファンデーションの前にコンシーラーを使うよ！

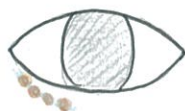
① 塗るときポイント

- 1 カバーしたい部分よりもひと回り大きく色素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、肌との境目をなだらかにする

② おすすめのコンシーラー

- ・the SAEM カバーパーフェクション チップコンシーラー 720円
- ・KATE スティックコンシーラー A 880円

～クマについて詳しく～ **Point** 気になる部分だけに塗り、カバーしたい部分はできるだけ触らないようにする



「クマの上にコンシーラーを4点置き」



「点置きしたコンシーラーを目尻に向かってつなげる」



「コンシーラーの外側を肌となじませる」



「スポンジを使って油分をオフし、ムラを無くす」

【パウダー】

① 種類

プレストとルースの2種類！



プレスト

- ・粉が圧縮された固形
- ・携帯しやすくお直しに便利



ルース

- ・サラサラの粉状
- ・薄く均等に乗せやすい

② 使い方

～ブラシ編～

- 1 ブラシにつけた余分な粉を落とす
- 2 顔の中心から外側へつける
プレストパウダー→ひと塗り
ルースパウダー→円を描くように

プレストブラシ→カバー力は欲しいがソフトな印象に見せたい方
 ルースブラシ→素肌に近いナチュラルな仕上がりを求める方
 透明感やツヤ感を出したい方

～パフ編～

- 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→肌に押し当てて置くイメージ
 ルースパウダー→顔の中心から外側 下から上の順番

プレストパフ→カバー力・マット肌を求める方
 ルースパフ→ベールをまとったような美肌に見せたい方

② おすすめのパウダー

- ・CANMAKE マシュマロフィニッシュパウダー 1034円/プレスト
- ・innisfree ノーセバム ミネラルパウダー-N 824円/ルース

アイブ로우

眉毛で顔の8割の印象が決まる、なんて話を耳にしたことはありませんか？

顔全体のバランスを大きく左右する重要なパーツ、バランスよくかくことでナチュラルに垢抜けた印象を与えられます！

■眉毛の黄金比について美しく見える黄金比があります^^

4. 眉頭と眉尻は水平

2. 眉尻の位置は小鼻と
目尻を結んだ延長線上



3. 眉山は眉頭から約2/3の位置
(黒目の外側と目尻の間くらい)

1. 眉頭は目頭の真上か
少し内側から

■整え方

» 黄金比を意識して 《用意するもの》アイブ로우ペンシル・スクリュブブラシ・眉用コーム・毛抜き
整えてみる 眉用のハサミ・カミソリ or 電気シェーバー

1. 印をつける



2. 印を繋げる



3. 眉を剃る



4. 毛の長さを整える



■眉メイクに使うコスメ

アイブ로우ペンシル

- ・眉の輪郭を描く
- ・1本1本書き足す

おすすめ

・CEZANNE 超極細アイブ로우 ¥550
(0.9mmという細さで1本1本
描きやすいしコントロールしやすい)

・URGLAM スリムスケッチアイブ로우ペンシル ¥110
(コスパ最強と言われるアイブ로우ペンシル
初心者さんでも試しやすい◎
気になった方はDAISOへGO!!)

アイブ로우パウダー

- ・眉毛の隙間を埋める
- ・ふんわりやわらかい印象の眉をつくれる

おすすめ

・KATE デザインングアイブ로우3D ¥1210
(定番のパウダー！ノーズシャドウにもなる！優秀！)
・CEZANNE ノーズ&アイブ로우パウダー ¥638
(KATEよりもお手頃価格で挑戦しやすい！
定番カラーに垢抜けカラーも登場！)

アイブ로우

マスカラ

- ・自眉毛の色を
変えてなじませる

おすすめ

・ヘビーローテーション カラーリングアイブ로우 ¥880
(眉マスカラはとりあえずこれで！くらい定番！
カラーバリエーション豊富で使いやすい)

■基本の眉の形と描き方

- ①スクリュージュブラシで毛流れを整える。
目頭は下から上に
眉中心・眉尻は横に向かってとかすと◎

平行眉

- ②眉の下ラインを描いて、眉山から眉尻にかけて輪郭を描く(ペンシルで描くとキリッとした印象に)
《メイクが得意な方は1本1本描き足すようにするとよりナチュラル》
※ここで眉頭は描かない方が◎
③パウダーで隙間を埋める
中間を濃いめ目頭を淡めに仕上げると◎
眉毛の上下ラインが平行なのが特徴で
面長の方におすすめ
眉頭から眉山までの太さが一緒になるようにするのがポイント!!

- ④眉マスカラで毛の色を整える
まず眉尻から眉頭に向かって
毛の流れに逆らって塗る。
次に目頭は下から上に
中心から眉尻にかけて逆立った毛を整える。

Point1 眉の長さ

黄金比よりも目尻が
長いとエレガントな印象に
短いとあどけない雰囲気

Point2 眉の太さ

目の幅の1/2~2/3が標準的な太さ
これより太いとカジュアルに
細いとエレガントに

アーチ眉

- ②眉山から眉尻のラインを描く。
(パウダーで描くとやわらかい印象に)
眉山の位置を少し内側につくるイメージ
眉頭〜眉山と眉山〜眉尻の上下ラインに丸みを持たせるようにする。
③パウダーで隙間を埋める
中間を濃いめ目頭を淡めに仕上げると◎
アーチ眉は丸みのあるラインが特徴で
丸顔の方におすすめ
女性らしくナチュラル印象です

硬めのアイブローブラシがあると描きやすいかも!!
おすすめは
ロージーローザ ダブルエンドアイブローブラシ

■眉の色

《髪色に合わせた眉カラー》

髪色

眉カラー

BLACK

グレー系or派手カラー

BROWN

ブラウン系

ASH

オリーブブラウン/グレー系

RED/PINK

ピンクブラウン

GOLD

ベージュ系

パーソナルカラーがブルベ冬の方はコントラストの効いたメイクが似合うためちょと派手なピンク系に挑戦してもOK!

ブラウンカラーの方は色落ちするとブルベさんは赤系にイエベさんはオレンジや黄色系になりやすいのでブルベさんはレッドブラウンがイエベさんはオレンジブラウンがおすすめ!!

カラーメイクをするときは使ったアイシャドウや同系統の色のアイシャドウを重ねて使用するのもgood!!

《メイクに合わせた眉カラー》

- ・ブラウンメイク/オレンジメイク
テラコッタアイブローマスカラ
- ・ピンクメイク
ライトパープルアイブローマスカラ

EYE MAKE

~Eye shadow~

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、主に3種類のタイプがあります！

パウダー

アイシャドウの中で最も主流。
カラー展開が豊富で
扱いやすいのが特徴。
初めて使うならこのタイプがオススメ

クリーム

肌への密着度がすごく、しっとりとした仕上がり。
発色力も良いしパウダーとも併用可能

リキッド

みずみずしくて艶がある仕上がり。
発色も良い！

基本的なアイシャドウの塗り方



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。



上まぶたのキワにメインカラーをのせて、境目をぼかす。



締め色を目尻の方にのせる。
濃すぎると化粧が濃い印象になるので加減を見て！

目頭にハイライトをのせたり下まぶたのきわに少し暗いカラーをのせたりして自分好みの目を作ろう！

おすすめ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¥)
- ・CLIO プロアイパレット(3,740¥)
- ・excel スキニーリッチシャドウ(1,650¥)
- ・LUNASOL スキンモデリングアイズ(5,500¥)

涙袋の作り方

涙袋を強調したり、ラメをのせてキラキラさせることでかわいらしさのある目元作りや目の印象を強めることができます！



・目頭から黒目の下あたりまでハイライトカラーをのせて控えめながらも涙袋の印象をつける



・目頭から黒目の下あたりに薄く明るいコンシーラーをのせて、色の薄いライナーやパウダーで涙袋の影をつくりしっかり強調。



・上まぶたにのせたメインカラーと同じ色または同系色をのせてシックな印象に。

~Eyeline~

アイライナーで目の印象をはっきりさせたり、目を大きく見せたりしてなりたい目元に近づけよう!

基本的なアイラインの書き方



黒目の終わりを始点に

目尻から1mmほどのスキマ
ができるようにラインを引く



目尻のスキマを埋めて、
完成!

アイライナーには大きくわけて、リキッドとペンシルの2種類があります。

- ・リキッド… くっきりとした目元に。
はねあげラインなどが描きやすい。
- ・ペンシル… ふんわりやわらかい目元に。
描きやすいので初めての方におススメ

おススメのアイライナー

- ・Love liner リキッドアイライナー(1,760¥)
- ・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¥)
- ・CANMAKE クリーミータッチライナー(915¥)

~Eyelash liner~

マスカラでまつ毛の色味や長さ、濃さを変えることができます!

基本的なマスカラの塗り方



まつ毛コームでまつ毛を梳
かした後、ビューラーで根元
からまつ毛をカールさせます。

もう一度コームで毛並みを整えて必要で
あればマスカラ下地を塗る。マスカラ下地
にはカールをキープしてくれるものやマスカ
ラの持ちを長くしてくれるものがあります。



また、コームで整えたらマスカラ
を根元から塗ります。このとき
にマスカラブラシをジグザグさせ
ないようにしましょう。

おススメのマスカラ

- ・CANMAKE クイックラッシュカーラー(748¥)
- ・ettusaïs(エテュセ) アイエディション(1,100¥)

おススメのまつ毛コームはダイソーのURGLAMのもの(200¥)です。

~Eyelid glue and tape~

アイプチ・アイテープで目を二重にすることで瞳に光が入りやすくなったり大きな目元を演出することができます。

- ・粘着式… のりでまぶたをくっつけて二重をつくることができます。アイシャドウとの相性は良いですがまぶたへの負担は大きいです。
- ・被膜式… のりでまぶたに薄い皮膜をつくることで二重をつくることができます。目を閉じたときに自然です。
まぶたの皮膚が薄い方におススメです。
- ・アイテープ… まぶたにテープを貼り、二重を作ることができます。アイメイクとの相性はあまりよくありませんが厚いまぶたの方におススメです。

※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・アイテープは皮膚への負担が大きいので落とすときは引っ張らないよう気を付けてください。

リップ・チークのページ

リップ

①種類

- ・リップスティック→発色が良い。塗り方を変えると印象も変わる。
- ・リップグロス →唇に艶と潤いを与える。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、潤いもある。1本で仕上げたい人におすすめ。

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 コーラルピンク	ローズピンク パステルピンク	夏
秋	テラコッタ ボルドー	バーガンディー 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/378円
- ・OPERA シアーリップカラーRN
カラー:07 CORAL RED/1900円

③おすすめのリップ

- ・KATE リップモンスター(1540円)→落ちにくく、高発色・高保湿のリップスティック
- ・rom&d ジューシーラスティングティント(1320円)→カラバリ豊富で色持ちが良い

チーク

①種類

ふんわり柔らかな印象
べたつきにくい

みずみずしいテクスチャー
肌に自然な艶が出る

しっとりしたテクスチャー
高密度

パウダー

リキッド

クリーム

発色を調整しやすい ← → 高発色

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

・誰でも似合いやすい色

- 肌なじみの良いコーラル系ベージュ系
- ・CEZANNE ナチュラルチークN01(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お好きな方は、似ている色合いがおすすめ。(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



頬骨よりも下に
横に広く横内形

丸顔さん



幅を狭めに入れると
シャープな印象に

逆三角形さん



丸いふんわりチークで
やさしい印象に

エラはりさん



エラにもチークを
入れると小顔効果

たまご型さん



笑ったとき頬の
最も高くなる所に
ブラシをあてると◎

④おすすめのチーク

- ・CEZANNE ナチュラルチークN(396円)→透け感のある発色で、崩れにくいパウダー
- ・CANMAKE クリームチーク(638円)→高保湿で肌の内側から染み出るような発色のクリーム

シェーディング・ハイライトの入れ方

Q. そもそもシェーディング・ハイライトって？

A. 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、艶肌になる

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～

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。少し広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の字に入れるとよい。

ベース型さん



丸顔さん



シェーディング

フェイスラインの膨らんだ部分に、少し広めに入れることで、丸みを抑えられる。

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。

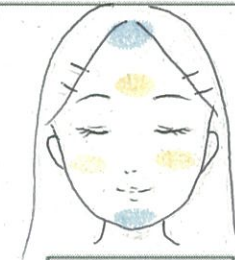
シェーディング

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◎

面長さん



シェーディング

スっきり見せたい部分に入れる。たまご型さんは、フェイスラインに少し入れるだけでも十分！

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）に入れる。

たまご型さん

～鼻編～

シェーディング

ハイライトの横に細く入れて横幅を削る。

ハイライト

真ん中に細く短く入れる

大きめの鼻の人



低い鼻の人



シェーディング

鼻の付け根と中間に細く入れる。

ハイライト

鼻の中間～先端に入れる。

シェーディング

鼻先と小鼻の境目に乗せてぼかす

ハイライト

鼻筋の中間のみ入れる

団子鼻さん



シェーディング

鼻筋の両サイドから小鼻にかけてと、鼻下に入れる

ハイライト

付け根から鼻先と、小鼻横に入れる

上向きの鼻の人

垢抜け大作戦

～そのお悩み解決します編～

目が一重 奥二重です

一重・奥二重を活かしたメイクはいかがでしょう!?

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デカ目効果を!!

まつげをしっかりと上げると目に光が入りはっちり!!

Youtuberさんの一重・奥二重メイク動画もご参考に!(ななこさん、mumiさん、麻井香奈さん)

二重にする方法もいくつかご紹介!

アイプチやアイテープで癖付けする・マッサージをしてむくみをとる・ダイエットで顔痩せ

⚠️決して二重を推奨しているわけではありません!

アイプチ、アイテープ、マッサージなどはまぶたをたるませてしまう可能性もあります

アイプチをポイントリムーバーを使って丁寧に落とすことやマッサージをしすぎないことも意識しましょう◎

離れ目です

離れ目さんはかわいらしい印象が特徴です♪

ただ子供っぽく見えることもあります、でもメイクで大人っぽさをプラスできます!

アイシャドウで目頭に影をつける

明るめのブラウンカラーのパレットがおすすめ

マスカラは目頭～中央にかけてちょい足しすると求心的な目に!

アイラインを目頭から鼻に向けてちょっとだけ延長すると目と目が近づいて見えます

『く』の字のように囲うのはX

寄り目です

寄り目さんは大人っぽくキリッとした印象があるのが特徴です♪

メイクでやわらかい印象をプラスできますよ!!

アイシャドウは目尻から塗りはじめ、目尻から目頭にかけて薄くなるようにグラデーションする

マスカラは目尻側に重ね塗りをする ビューラーで目尻側のまつげだけ外側に上げるとさらに◎

アイラインは目尻側だけに引くようにして、目頭に目力が欲しい場合はインラインのみを細く引きましょう

つり目です

つり目さんはぱっと見て目力が強く感じられるのが魅力的で

メイク映えもしやすいと言われています♪

つり目を活かすにはリキッドタイプのアイライナーがおすすめ!

筆先が細いものが調整しやすい!(dejavu ラスティンファインE ショート筆リキッド)

つり目を緩和したい時は

本来の眉よりも少し明るめの眉マスカラを使ったり

パウダーでアイブローを仕上げることでふわっとした印象に垢抜けます!

涙袋ライナーを使って涙袋をぷっくりさせると目元の重心が下げることが出来ます

まつ毛が下がってしまいます

マスカラ下地を使ってみましょう!!おすすめをいくつか紹介

CANMAKE クイックアッシュカーラー ¥748

《マスカラ下地・トップコート・マスカラとして1本で3役使えます!

カラー展開もありこの値段で十分すぎるキープ力です!!》

ettusais アイエ디션 ¥1100

《黒いマスカラ下地でカールキープ力がすごい!

これだけでも十分な仕上がり◎》

垢抜け大作戦

～パーツ別編～

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テクニックも教えちゃいます!

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おすすめ

[Paul & JOE モイスチュアライジングファンデーションプライマー ¥3850]

[MISSHA M クッション ファンデーション(モイスチャー) ¥935]

夏・秋 → マット肌

パウダーで仕上げるとgood!

[CANMAKE マシュマロフィニッシュパウダー ¥1034]

まつ毛に lashes

束感が欲しい……!!

用意するものは

いつも使っている

マスカラとピンセット

ビューラーでまつ毛を上げて

マスカラが乾ききらないう

ちにピンセットで毛先を挟

んでいく!! だけ!

マスカラが乾いてしまいま

まつ毛とピンセットがくっつき

出したらピンセットにマスカ

ラを追加すると復活するよ

5～6本だとドール風のぱち

ちりした印象に

7～8本だとナチュラルな中

国・韓国風に

10本以上で多めに作ると

まつパ風で作った感のない

まつ毛に ✨

純欲メイク

- ・アイホールは薄め
- ・涙袋はピンク
- ・まつ毛は束感
- ・黒で細いタレはね上げ
アイライン
- ・黒目の上下と目頭に
ラメ+グリッター



平行四辺形メイク

～中国・韓国風デカ目～

- 目頭に切開ライン
- 目尻に跳ね上げアイライン
- 下目尻としたまつ毛を描く
- アイシャドウは平行四辺形を意識



EYES

LIPS

人中短縮

左右の山を繋ぐように塗る。

少し上にハイライトをのせると自然◎



グラデーション

内側に濃い色をのせる。

チークで外側をぼかすとかわいい!!



M字

コンシーラーで唇の輪郭をぼかす
リップを内側に塗って外側にぼかす
Mの部分は少しオーバーめにする



・アイシャドウでグラデーション plus a

をつくった時は色と色の境目

が分からなくなるまでぼかす

とメイクが上手に見える◎

・パウダーチークの前にクリーム

チークを仕込むと内側から発色

しているような仕上がり!

・アイシャドウ・チーク・リップの色味を

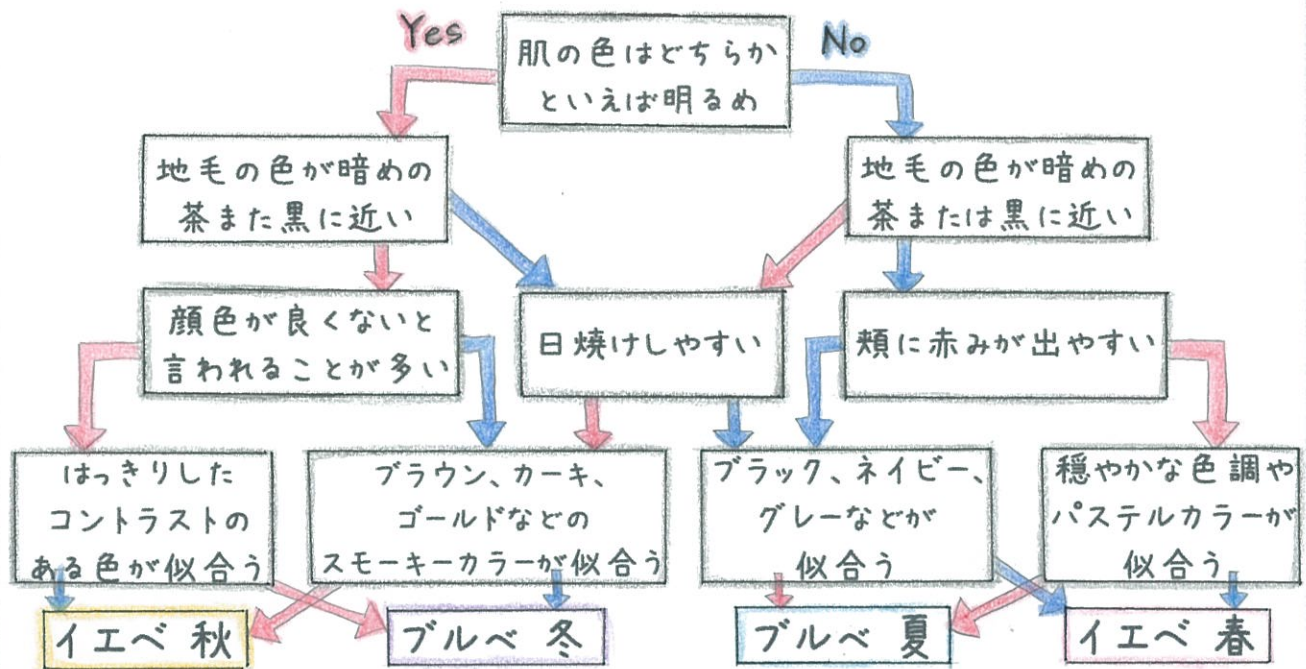
統一するとまとまりが良くみえる!!

先輩直伝!! メイクテクニック

- ・マスカラ後は《URGRAM》のアイラッシュコームでとかすとダマにならない
- ・アイラインは肘を机に置いて描くとブレにくい
- ・メイク前にスキンケアをティッシュオフすると崩れ防止
- ・一重メイクは下まぶた重視 ・目頭にハイライト点置きで自然な立体感
- ・目元、眉はパウダーをしてからメイクするとヨレにくい!

パーソナルカラー

パーソナルカラーとは、その人の生まれ持った髪・瞳・肌などの色と似合いやすい色合いのこと。色相、彩度、明度などによって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、顔色が良く見え、自分の魅力を生かすことが出来ます。プロの方に診断してもらうのが確実ですが、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りカラー

① イエローベース 春 明るい・活発・可愛らしいイメージ



② グリーンベース 夏 リフト・エレガント・上品なイメージ



③ イエローベース 秋 シック・大人っぽい・ナチュラルなイメージ



④ グリーンベース 冬 クール・シャープ・華やかなイメージ



(カラーパレットは watashi+ by shiseido より)

パーソナルカラーは、あくまで似合う色が分かりやすくなるためのもの。結果にとられすぎず、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!!

まつげ美容液

まつ毛美容液とは、まつ毛を健やかに育てるサポートをしてくれるものです。今あるまつ毛をケアしながら、保温や血行促進などの効果でこれから生まれる毛の成長をサポートし、太くて丈夫なまつ毛にすることが出来ます！

おすすめのみまつ毛美容液

～プチプラ編～

- ・MAJOLICA MAJORCA
ラッシュジュエリードロップ EX 1045円
- ・CEZANNE まつげ美容液EX 550円
- ・DHC アイラッシュトニック 1320円

～ハイプラ編～

- ・シーオーメディカル 湘南美容 1980円
- ・水橋保寿堂製薬 EMAKED 6050円
- ・Lashaddict
アイラッシュコンディショニングセラム 11000円

～効果的な塗り方～

- 1 目元の汚れを丁寧に落としてから使う
- 2 美容液を塗る前に目元をマッサージする
- 3 まつ毛の根本から毛先まで塗る
- 4 夜寝る前に塗る
- 5 規定量を守る

効果が出るまでの期間は？

個人差はあるけど約2～3か月！

継続的に使ってまつ毛を育てていきましょう

COLOR CONTACT

基本用語

- ・PWR(度数):視力を補正する度数を示す値
- ・BC(ベースカーブ):レンズの曲がり具合を表す値(目のBCと合わないとき着け心地が悪い、)
- ・DIA(レンズ直径):レンズ本体の大きさ(これはあまり気にしないでいいよ)
- ・着色直径:着色部分の大きさ(着色直径の大小で印象がかなり変わる!!)

※定期的に眼科を受診してPWRやBCを測定してもらい、自分の目に合ったカラコンを使おう！

タイプ別おすすめカラコン

<ナチュラルタイプ>

カラコン感を出さずに、色素が薄い瞳になれる♡

- ・フランミー サクラロール 1969円(10枚入)
- ・トパーズ ガーネット 1760円(10枚入)

<クールタイプ>

少しクールで美人な雰囲気好きな方に

- ・モラク ダブルグレー 1760円(10枚入)
- ・パース エアグレー 1705円(10枚入)

<個性派タイプ>

個性派カラーで、ちょい派手リアルハーフ

- ・エバーカラーワンダー ミスティアッシュ 1892円(10枚入)
- ・エヌズコレクション サバティッシュ 1760円(10枚入)

<ガーリータイプ>

くりっと感重視の可愛い雰囲気に

- ・プリモクレーン 愛されフィルター 2640円(1か月)
- ・モラク サクラペダル 1760円(10枚入)

<透明感パープル系>

透明感のある、憧れの韓国っぽカラー

- ・トパーズ アメジスト 1760円(10枚入)
- ・クレアバイマックスカラー アリア 1980円(10枚入)

通販サイトや右のアプリからも購入できるよ！
毎日使う人は、2weekや1monthの方が
コスパが良くておすすめ

MORE
CONTACT

カラコンには、ナチュラルなものから個性的なものまで様々なカラーやデザインがあります。
自分になりたい印象に合わせて選んだり、イメチェンしたり自由に楽しもう！

眉毛サロン・まつ毛パーマ

眉毛やまつ毛を整えることで垢ぬけた印象の顔を作りやすくなり、またメイク時間の短縮にもなります。

～眉毛サロン～

眉毛サロンでは、眉毛の形を整えてもらうことができるので、メイクするときにとっても眉毛を描きやすくなることができます。また、プロに眉毛の書き方やケア方法などの相談もできます。

眉でサロンでの主な施術方法4選

- ・眉毛カットやワックス脱毛… 余分な産毛や、長い眉毛をカットして整えたり、眉毛の不要な部分にワックスを塗り、真皮・皮下組織にある毛根から脱毛してくれます。



- ・眉毛カラー… カラー剤を使用して眉毛を染めることにより、髪の毛との色味を合わせたり、眉毛が濃い太いなどの悩みを改善してくれます。



- ・眉毛パーマ… 眉毛に薬剤をつけて毛流れを綺麗な方向に整えながら形を矯正してくれます。



- ・眉毛エクステ… 眉毛に接着剤でエクステをつけていくことで、眉毛の薄い部分を改善することができます。



～まつ毛パーマ～

まつ毛パーマをすることで、ビューラーを使用しなくていいのでその分のダメージを解消したり、マスカラのノリが良くボリュームが出やすくなる、メイク時間の短縮などが期待できます。

まつ毛パーマの内、2種類について紹介していきます。

まつ毛カール… まつ毛にカーブをつけるので長さは出ないが、まぶたにまつ毛が当たらない仕上がりとなるのでまぶたが重い方におススメ

まつ毛パーマ



パリジェンヌ



パリジェンヌ… まつ毛を根元からまっすぐ上にあげるので長さを強調できる。しかし、まぶたに当たりやすいので、まぶたが薄い方におススメ。

お店によってはパリジェンヌでも少しカールをつけてまぶたの厚みに対応してくれるお店もあるが、その分長さが最大限出るわけではない。

まつ毛カール、パリジェンヌは4～6週間ほど持続して、マスカラはお湯でオフできるものや、クレンジングはオイルを避けるものを選ぶなどすると比較的長持ちするようです。

また、薬剤がついているため、まつ毛にダメージがあるのでダメージ補修するタイプのまつ毛美容液を塗るのもおススメです。

デパコスのおあれこれ

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)

4位 CHANELのリップ(11票)

2位 PAUL & JOEの下地(17票)

5位 Diorのアイシャドウ(10票)

3位 YVES SAINT LAURENTのリップ(15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

SNSでも大人気！

ナチュラルで透明感が出る！

伸びが良いからコスバが良い！

♥アイシャドウ 「Addiction/ザ アイシャドウ」 ¥2,160

カラーバリエーションが99色もある！

集めなくなっちゃう～！

発色、サイズ、色味が優秀！

♥リップ 「YVES SAINT LAURENT/ルージュ ヴォリュプテシャイン」 ¥4,100

名前の刻印ができるサービスもある☆

見た目が上品でかわいい！

普段使いにも特別な時にも…！

☆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のクワッドアイシャドウ(パレット)

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に!

♥JILL STUARTのリップブロッサム

ジルスチュアート特有のキラキラしたかわいさが詰まってる!

△お友達などにプレゼントする時に気をつけること!

下地やファンデーションは肌タイプ(乾燥、脂性、混合など)や

パーソナルカラーでこだわりを持っている人もいるので、

選ぶのが難しいかも…

デパコスブランド 早見表!



コーディネート のあれこれ



このページではオススのアイテムとコーデのコツをご紹介します♪
どんなアイテムを買えばいいのかわからない…という人や
オシャレに見えるコツを知りたい人はぜひご参考に!



○オススアイテム○

トップス

◎タートルネック(白)
→重ね着にも使える
万能アイテム!
◎ブラウス
→パンツ、スカートと
ちらにも合わせやす
い!首元にデザイン
があるとよりGOOD

ボトムス

◎マーメイドスカート
→綺麗なシルエットで
大人っぽさを演出!
◎パンツ(黒)
→黒は細見え効果
抜群!バイトでも使
いやすいので、1着あ
るととっても便利!

ワンピース

◎花柄ワンピ
→これ1着でコーデ
が決まる!忙しい
朝の味方です。
◎サロペットワンピ
→どんなトップスに
も合わせやすいので、
着回し力抜群!

アウター

◎ダウン
→アイボリー系のカ
ラーはコーデ全体を
柔らかな印象に♪
◎ロングコート
→1着目は無地や
ノーカラーコートがオ
ススメです。

○コーデのコツ6選○

「3色以内にまとめる!」

→コーデに統一感が出てオ
シャレ度UP!色味の似たもの
は1色として良し◎

「デコルテ、手首、足首 のうち、2つは出す!」

→細さの対比で着痩せ効果
と華奢見え効果が狙えます。

「上下のバランスを 考える!」

→だぼっとした服はすっきり
した服と組み合わせでスタ
イル良く見せましょう!

例) ニット×スキニーパンツ
Tシャツ×フレアスカート

「その日のコーデの 主役を決める!」

→その日の主役アイテムに
合わせてコーデを組むと決ま
りやすい!

「ワントーンコーデに 挑戦する!」

→色味を合わせるだけで
垢抜けて見えます。

例) ベージュ×白×茶
黒×白×グレー

「コーデにテーマを持つ!」

→今日はガーリー、モード系
などコーデのテーマがあると
アイテムを選びやすい!

毎日オシャレを頑張る必要はなし!面倒な日はTシャツに
ジーンズで大丈夫です。自分の好きな服を着て、気楽に
ファッションを楽しみましょう★



ファッション用語解説



○ノーカラー

襟がついていないデザインのこと
マフラーが巻きやすい



○ティアードスカート

ギャザーやフリルを数段飾ったスカート



○カシュクールワンピース

胸元が着物のようなデザインに
なっているワンピース



○アंकレット丈

足首、くるぶしあたりまでの
長さのボトムス



○ボア

もこもこした生地のこと あったかい!
ジャケットに多い。



○フィッシュテールスカート

後ろの丈が長いスカート



○デコルテ

首筋から肩周り、胸元の範囲



○サロペット

ストラップ付きのつなぎタイプの服



この他にもファッション用語はたくさん!
知らない単語があれば調べてみてね



奈良女生のファッション事情

実際に奈良女生はどんな服を買うの?どれくらいお金をかけているの?など、みなさんの疑問に答えるために奈良女生のファッション事情についてアンケートを行いました。

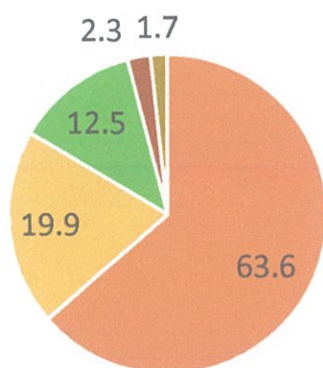
Q. 服を選ぶ基準は?

→最も多かったのは、「値段」と「デザイン」!これは納得ですね。

その他多かったポイントも紹介します!

- ・素材:長く着られるものはお財布にも優しい♪
- ・持っている服との相性:可愛い服でも合わせづらいと使いにくい...
- ・洗濯のしやすさ:1人暮らしの人は特に注意!

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
- 月1回以上
- 半年に1回
- 1年に1回
- それ以下

季節の変わり目ごとによって買っている人が半数以上!

(63.6%)その年のトレンドもおさえやすいです。

お洋服が好きな人は月1回以上買っているという結果になりました。

Q. 服1着にどのくらいお金をかけていますか?

トップス

1. 1000~2999円 (53.5%)
2. 3000~4999円 (29.7%)
3. 5000~6999円 (12.8%)



ボトムス

1. 1000~2999円 (41.9%)
2. 3000~4999円 (37.8%)
3. 5000~6999円 (12.8%)



ワンピース

1. 3000~4999円 (36.7%)
2. 5000~6999円 (22.4%)
3. 1000~2999円 (21.8%)



冬のアウター

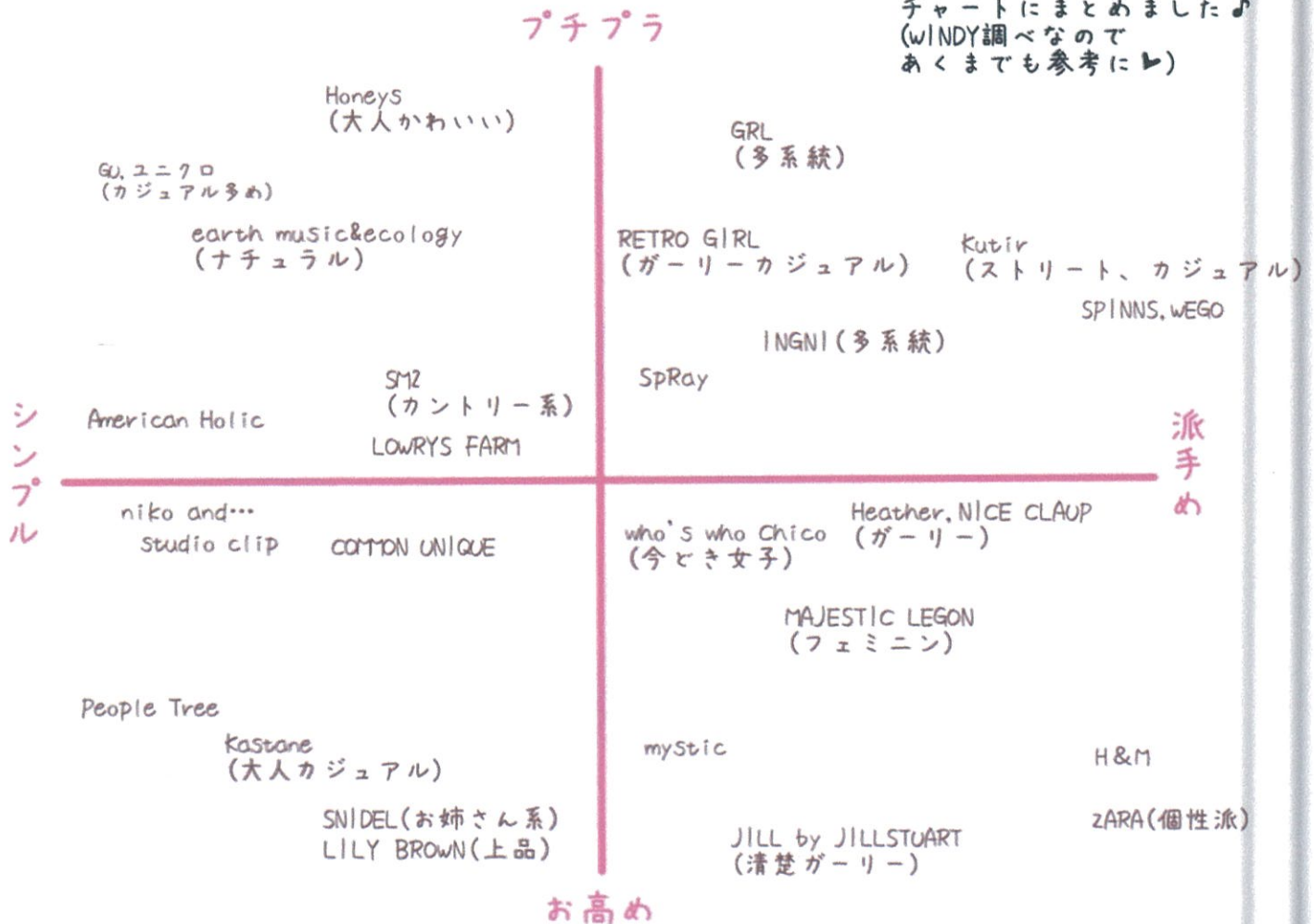
1. 5000~9999円 (48.2%)
2. 10000~19999円 (27.4%)
3. ~4999円 (17.3%)



Where TO BUY TO Wear

ブランドチャート

奈良女生に聞いた
おすすめブランドを
チャートにまとめました♪
(WINDY調べなので
あくまでも参考にレ)



奈良女生がよく服を買う場所を聞きました!

奈良

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

大阪

- ・HEP FIVE
- ・天王寺MIO
- ・LUCUA
- ・なんばシティ
- ・難波駅
- ・キューズモール
- ・アメリカ村
- ・梅田EST

京都

- ・河原町OPA
- ・京都地下ポルタ
- ・The CUBE

お洋服は系統も価格帯も様々!

自分のお気に入りのブランド・ショップを探してみてください♪
自分の好きな服を着るのがいちばんです!!!



アクセサリを使おう!

一例として自分に似合うアクセサリの選び方を紹介します♪

○ピアス・イヤリング



ショートカット

顔周りがすっきりしているので
カラフル&大ぶりのものが◎



ミディアム・ボブ

横にふわっと広がるシルエットに
縦に長い揺れる
ピアス、イヤリングがバランス◎



ロング

髪を下ろす時は、
大きめの揺れるものがおすすめ
髪を片方に寄せると
ピアス、イヤリングをみせやすい

○指輪

指のタイプ別おすすめ指輪

華奢な指

手が小さく、細い指



細く、華奢な指輪が
おすすめ

筋張った指

関節がごつごつしている指



存在感の強いものや
幅が広い指輪がおすすめ

すらっとした指

指が長くて、細い指



華やかな印象の
指輪がおすすめ

もちろん自分の好みで
アクセサリを選ぶのも◎



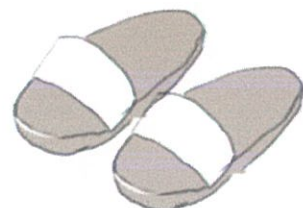
靴について



奈良女生にアンケートをとってみました!

Q1. 持っている靴の種類は?(複数回答可)

スニーカー	18人	ローファー	11人
サンダル	13人	パンプス	10人
革靴	4人	ブーツ	13人



Q2. 大学に履いていくことの多い靴の種類は?

スニーカーが圧倒的!! 9割以上がスニーカーを履いているようです!
他にはローファーやパンプスなど



Q3. プライベートで履くことの多い靴の種類は?

こちらでもスニーカーは人気!
ローファーやパンプスに加え、ブーツや革靴などばらけました



今日はどのカバン持ってくる？

ここでは学校やプライベートで使えるカバンについていくつか紹介していきます！
新学期の買い物の参考に少しでもなれば幸いです♪

カバンの種類

★リュック

やっぱり定番のリュック！
物がいっぱい入るので
午前から午後まで講義のある日に
大活躍間違いなしです。
niko and...、moy titto、MILKFED. などが
おすすめです。

おきほきホルダー
等とカラビナに
付けたり...



アレンジは
自由自在！

★トートバッグ

デザインが豊富なので
好きな系統が見つかるはず♪
通学にはプリントやPCがすっぽり入る
A4サイズがおすすめです。
縦横40cm以上だとうちわが入り
ライブ参戦にも使えます♪
(中の人はジャニオタです)



持ち手に
リボンなど
付けるとカワイイ♡

★ショルダーバッグ

財布やスマホ、リップなど
必要最低限の荷物を持ち歩けるのが
便利なポイント！
内ポケットのあるタイプだと
カバンの中で物が迷子になりにくい♪



ショルダーストラップが長さ調整可能だと
低身長さんにも◎

★ハンドルバッグ

上品で高級感のあるデザインが多いので、
デイリー使いからちょっとおしゃれな
お食事会にも役立つちゃう万能アイテム！

ハイグラの
ハンドルバッグは
憧れですよね...！



★ウエストポーチ

黒やカラーものはコーデを締めるアイテムに。
ベージュ・白系なら、淡色コーデから
カジュアルコーデにぴったり。
手がふさがらないのに収容力に長けていて
市場が拡大している！気がします...！

レジャーにも
おすすめです♪



★スマホポーチ

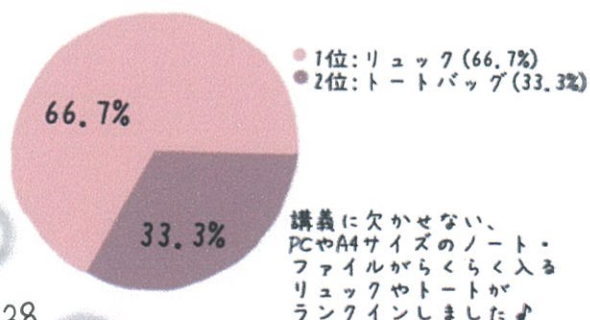
スマホをよく失くしたり落したりしちゃう
そのあなたにおすすめです！(笑)
デザインも様々なので
お気に入りのものを見つけてみてください♪



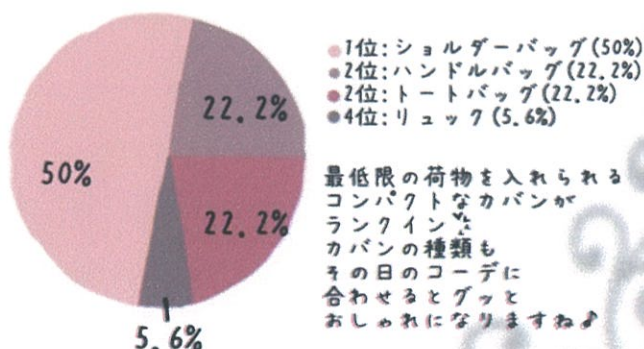
よく使うカバンを聞きました！

学校でよく使うカバンは？

プライベートでよく使うカバンは？



38



ぼうし 帽子を上手に使おう!

奈良女生にアンケートしたところ、約8割ほどの人が帽子を持ってはいるものの、大学に来るときはあまり被らない・・・という人が多かったです。しかし! 帽子をうまくコーデに取り入れることで、だれでも一気にオシャレ上級者になることができます♪

ここでは人気の帽子の種類と合わせやすいアイテムを紹介していきます。

キャップ



おすすめアイテム→

コーデをスポーティーにまとめてくれます。夏だけでなく、秋冬にはコーデウロイ素材のものがおすすめです!



シャツワンピ、ソフトサルエルパンツ



ハイウエストボトム、
マーメイドスカート

バケットハット



バケツに似た形が特徴のハットです。カジュアルな服装にもガーリーな服装にも合わせやすい万能アイテム!

←おすすめアイテム



ジャケット、デニムオーバーオール

キャスケット



おすすめアイテム→

前つばのあるふんわりとしたシルエットの帽子です。カジュアルなコーデに合わせるのがGOOD!



フレアラインワンピ、
タートルネックワンピ

ベレー帽



やわらかく丸みのあるシルエットが特徴の帽子です。フェミニンな雰囲気を出したい人にはぴったり!

←おすすめアイテム



カーディガン、ブルゾン

ニット帽



→おすすめアイテム

防寒アイテムをオシャレに取り入れましょう。
カラーバリエーションも豊富で選ぶのも楽しい!



Fashion通販入門

今はお家からでもお洋服が買える時代。

奈良女生おすすめのファッション通販サイト(アプリ)をご紹介します！

♡お気に入りのブランドがきっと見つかる！



・ZOZOTOWN

有名ブランド多数！

apre jourなどの

2020限定ブランドもあります♪

アプリ「WEAR」と連携して

好きなコーデから

すぐ気になる服が買えます！

ZOZO
TOWN

・SHOPLIST

トレンドのファストファッションには

SHOPLISTがおすすめ！

商品レビューが見れるので

サイズ感や素材の質感などを

知りたいときに便利です。

お安めのブランドも

多数揃っています♪

SHOPLIST

♡お財布にやさしい！

・Qoo10

とにかく安い！(笑)

毎年3・6・9・11月に開催される

「メガ割」ではよりおトクに

お買い物できます！

韓国ショップだけではなく、

Honeysなどの日本の公式ショップも

入っています！

Q

・GRL

フレンチガリーから

キレイめ、カジュアルなど

幅広いジャンルの

高見えするお洋服が

揃っています♪

土日祝は送料無料です！！

・SHEIN

ベーシックなアイテムも

他人と被りにくい一癖ある

デザインも揃っています！

インフルエンサーさんのSNS

投稿にある配布クーポンを使うと

もっとおトクになります！！

GRL

S

通販ユーザーの失敗談♡

写真と色味が違った…

深夜テンションで爆買い！

いらないものも買っちゃった…

ボトムスの丈が合わない♡

素材の分からない白Tを購入。

インナーが透けた…。

届くののに時間がかかった♡

海外のブランドをいつものサイズで買ったら

全然大きさが違った！

送料が高い！！♡

♡こんなメリットも！

♡時間を気にしないでお買い物できる！

♡店員さんの存在を気にする必要がない(笑)

♡実店舗で見ても買おうか迷ったアイテムを
あとから買える！

♡ネット限定品がかわいい！

♡複数のお店での買い物がいっぺんに済む♡

実物を見ることができないため、
通販は注意することがたくさんあります。
ポイントを押さえて賢く便利に買い物しましょう♪

スキンケアについて

乾燥・外気・紫外線などにより日々の生活の中で肌はダメージを受けています。
基礎化粧品を用いてスキンケアを行い、健康的で清潔な肌の状態を保ちましょう♪

◇ 健康で美しい肌とは？

スキンケアで肌トラブルを防ぐことができます！

	潤い	滑らかさ	血色	ハリ&弾力	
	↓	↓	↓	↓	
なくなると…	乾燥	ごわつき	くすみ	たるみ・シワ	の原因に(´;ω;`)

◇ スキンケアの基本の考え方

モイスチャーバランス：水分・天然保湿因子(NMF)・油分のバランス
このバランスが崩れると肌トラブルが起こる

＼肌質を決めるのは水分量と皮脂量／

基本の4つの肌質

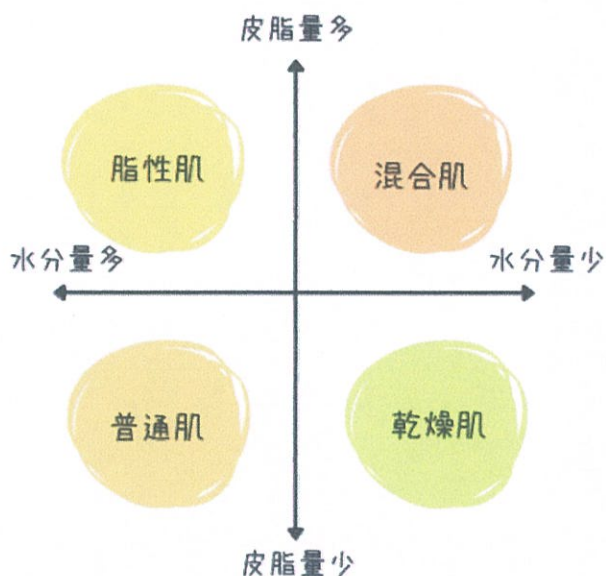
特徴&肌悩み

普通肌：バランスの取れた理想の肌
◎ここを目指しましょう！

乾燥肌：かさつき、つっぱり、ツヤ不足

混合肌：乾燥、オイリーな部分が混在

脂性肌：べたつき、テカリ



他にも…

敏感肌：刺激や環境の変化に弱く、肌トラブルが起こりやすい

エイジング肌：シミ、シワ、たるみが目立つ。20代後半からケアを！

Point! 自分の肌質を知る→悩みに合わせたスキンケアを！

肌質は自己判断でもOKですが、正確に知りたい人は百貨店やドラッグストアに肌質診断を受けに行くのもおすすめです！

＜基本の順序＞

メイク落とし

汗・皮脂落とし

水分を与える

水分蒸発を防ぐ

クレンジング → 洗顔 → 化粧水 → 乳液orクリーム

朝のスキンケアは洗顔から。日焼け止めは一番最後につけましょう

肌に刺激は大敵！

こすらないよう意識しましょう

肌質問わず必須！

基本のケア

化粧水

役割：肌に水分を与える

潤うことで肌のバリア機能が上がったり、美容液などそのあとに使うアイテムが浸透しやすくなる

乳液・クリーム

役割：水分を逃さないよう蓋をする

乳液よりもクリームは油分が多く、テクスチャー(つけ心地)が異なる

スペシャルケア

○美容液&フェイスマスク

美容効果が高いものが多い・

その分、高価なものも多いので肌悩みに合わせて上手に取り入れましょう♪

使うタイミングは商品によって異なるので要チェック！一般的には化粧水の後が多い



○ブースター(導入美容液)

肌をやわらかくしたり、肌のキメを整えたりすることでスキンケア全体の効果や満足度を高める。化粧品が「効きやすい」肌に！

○美容オイル・アイクリーム

シワやたるみ対策のエイジングケアアイテムが多い。大学生は無理に使う必要はありません。将来のための知識として頭の片隅に置いておきましょう

アイテム選びのTips

≧ 「人気・知名度」ではなく、自分に合うかどうかで選ぶ ≨

1. 肌質別

乾燥肌

優しいクレンジングで皮脂を落としすぎない。化粧水をしっかりと浸透させた後、乳液よりもクリーム、または粒子の大きいバームを使うのも○

混合肌

乾燥肌と同様、しっかりと保湿を！ブースターなどを使って水分を浸透させることを意識しましょう！

脂性肌

オイルフリーアイテムを選ぶのが○
クリームよりもさっぱりとした乳液がおすすめ

敏感肌

とにかく刺激を与えない、シンプルなスキンケアを！抗炎症作用の化粧品を使う、季節や環境の変化に合わせてアイテムを変えるなどの工夫もGOOD・

2. 使い続けられるか 効果が高くても使い心地が悪いと使い続けるのは困難…

⇒ 店頭のを試しましょう！

美容成分のいろいろ



保湿効果

○ヒアルロン酸

水を抱えて肌の隙間を充たす。

○セラミド

細胞同士や水分をつなぎとめ、
肌のバリア機能を高める。

浸透力の高い天然セラミドや
ヒト型セラミドがおすすめ。

抗炎症効果

○グリチルリチン酸2K(ジカリウム)

かゆみ・炎症を抑える

○ツボクサエキス CICA

鎮静・抗菌・創傷治癒効果も！

○ヘパリン類似物質

乾燥による肌荒れにアプローチ！

——— 最近話題のあの成分は？

○ビタミンC誘導体 ビタミンCは不安定で、皮膚に浸透しにくいいため
誘導体として配合されることが多い

皮脂分泌抑制 → 毛穴引き締め・肌のキメを整える

メラニンの生成を抑える → 美白(日焼け後のアフターケアにも○)

活性酸素を抑える → ニキビ予防

コラーゲン産出 → ハリ・弾力

刺激性があるものや、
皮脂分泌抑制で乾燥を助長するリスクなど…
肌の様子を見ながら使用しましょう！

——— ノンcomedogenicについて

ニキビ(吹き出物)は、皮脂の過剰な分泌や、ニキビの元となるアクネ菌の増殖などが主な原因で、特に脂性肌の人に多い悩み…

ノンcomedogenicとはニキビができにくい処方化粧品のこと。

化粧水に含まれる保湿成分には、ニキビの原因菌であるアクネ菌の栄養源になるものがあります。これを含まないのが、ニキビができにくくなります。

——— 肌トラブルの原因になりやすい成分

合成界面活性剤・エタノール・鉱物油・香料etc.

防腐剤や品質向上のために入っているものが
肌トラブルを引き起こすことがあります

Q 医薬部外品とは？ \ 知っておくと役に立つかも!/? /

医薬部外品は、化粧品と医薬品の中間に位置します。

承認された有効成分が規定量配合されているかという点

厚生労働省が効果や効能(ニキビを防ぐ・美白…など)と安全性を認めた成分のこと

医薬部外品は、有効成分とともに容器や外箱に記載！

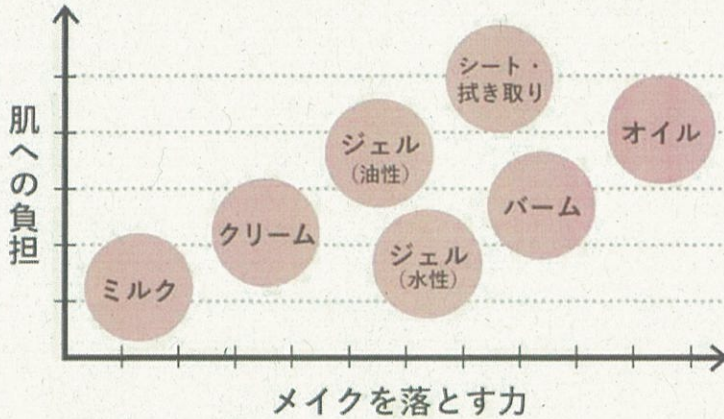
有効成分:グリチルリチン酸
2K

医薬部外品
〈化粧水〉20mL

クレンジング・洗顔

クレンジングの必要性

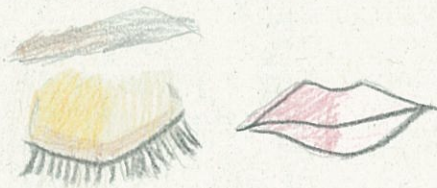
クレンジングは、ただメイクを落とすだけでなく、顔についた汚れを落とし、その後に使用するスキンケアアイテムの効果を高めるほか、肌を健康的な状態に保つ役割があります。普段の生活で顔に付着したメイクを含めた油性汚れを落とす必要があるため、メイクをする、しないにかかわらずクレンジングを行うことが大切！



ダブル洗顔不要のクレンジングは、顔を洗う回数が減るため、肌への負担も少なくなるし、時短になるよ

クレンジングの手順

1. 専用リムーバーでポイントメイクを落とす



4. Tゾーンから頬へなじませる

指先で優しくなじませていく。毛穴が気になるところは重点的に！



2. 手を洗う

日中雑菌が付着した手で顔を触ると、肌トラブルのきっかけになることも！洗い終わったらしっかりとタオルで拭いて、クレンジングと水分が混じることの無いようにする



5. 乳化する

オイルなど油分の多いクレンジング剤を使用する場合は、あらかじめ水を数的なじませて、水と油を混じらせて白く濁る状態にさせる

3. 適量のクレンジングを手のひらで温める

人肌程度に温めて、肌に均一にのびるようにする

6. ぬるま湯でしっかり落としきる

すすぎ残しの無いように、ぬるま湯(30～32度)でしっかり落としきる



朝洗顔と夜洗顔はどう違うの？

- 朝洗顔は、寝ている間の皮脂や汗、目に見えないほこりなどを洗い流すことで、肌を清潔に保つことができます。また、夜のスキンケアで使用したクリームなどの余計な油分を取り除きます。
 - 夜洗顔は、日中付いた皮脂やメイク汚れをしっかりと落として、洗顔後に塗布する保湿成分を角質層まで浸透しやすくする役割があります。お風呂に入るタイミングで、肌の毛穴を開かせた状態で洗顔するのがベストです！
- ✓ 洗顔後は肌の水分がどんどん抜けていってしまうため、洗顔を行ったらすぐに保湿をしましょう！

フォームタイプ 油と水を付着させる界面活性剤が含まれているため、洗浄力が強くしっかりと洗い上げることができる。洗浄力が強い分、肌に刺激を与える場合があるため、皮脂が多く肌が強い方にお勧め。	固形石鹸タイプ 汚れを落としながらも肌に必要な油分を残すことができる。肌への負担が少ない分、油性肌の人からすると洗浄力に物足りなさを感じることもある。敏感肌、普通肌の方にお勧め。
リキッドタイプ しっかりとした洗浄力と保湿力に優れている。水分で洗い上げるため水気が残り、ある程度の保湿が保たれる。しっかりと汚れを落とせることができるが、直接肌を擦りながら洗うため、摩擦で肌を傷つけるリスクがある。脂性肌タイプの方にお勧め。	パウダータイプ 主に、酵素洗顔のことを指す。角栓や黒住など、一般的な洗顔料ではアプローチできないところまで作用できるが、洗浄力が強い分、毎日の使用は肌の感想を招くことがある。脂性肌タイプの方にお勧め。
ジェルタイプ 特有の柔らかさがあるものの、オイルのようにべたつく不快感が無いのが特徴。肌を擦ったりせずに洗浄できるが、モノによっては洗浄力が物足りないものもある。乾燥肌タイプの方にお勧め。	ミルクタイプ 優しく洗い上げながらも保湿力があるのが特徴。一方で、洗浄力に劣るためしっかりとメイクをしている方には、洗浄力が弱いと感じやすい。敏感肌や乾燥肌タイプの方にお勧め。

スペシャルケア

普段のスキンケアに加えたプラスアルファのお手入れを。やりすぎは逆効果になるのでアイテムに合わせた適切な頻度で使うことが大切です。

アイテムを紹介する前に……

肌のターンオーバーとは？



肌の細胞が一定の周期で生まれ変わる仕組みを「ターンオーバー」と呼び、肌の1番外側の「表皮」で起きている。

表皮は4つの層からできていて内側の層から外側の層へと押し上げられることで細胞が生まれ変わる。約4週間でターンオーバーがおこなわれる。この流れが乱れると肌トラブルを引き起こすので、正しいスキンケアと生活習慣が大事になる。

角質ケアとは？

そもそも「角質」とはターンオーバーによって剥がれ落ちる肌の表面の古い細胞のことである。ターンオーバーが遅れてしまい古い角質が肌に溜まると肌のごわつき・ざらつき・くすみの原因となる。また、角質が厚くなると毛穴の出口も塞がれ角栓が中に詰まりニキビもできやすくなる。そのため角質ケアが重要となってくる。

クレイパック

クレイとは海底・地底からとれる泥のこと。豊富なミネラルを含んでいる。また高い吸着力で毛穴の汚れや角質を剥がす効果がある。
使用頻度は週に1~2程度。

酵素洗顔

酵素が入っている洗顔料。酵素は皮脂やたんぱく質に働きかけて分解するので、古くなった角層や角栓、皮脂の詰まりなどに効果がある。初めは週3程度から。

スクラブ

細かい粒子を含んだ洗浄アイテムのこと。古い角質や皮脂、汚れなどを取り除いてくれる。使用頻度は週に1回程度。

ゴマージュ

粒子で角質を落とすはスクラブと同じだが、天然由来成分のみを使用している。使用頻度は週に1~2程度。

ピーリング

化学成分を使って古い角質を落とす。薬剤などに含まれる成分を活用して、肌の内側からターンオーバーを促す。市販でも販売しているが美容医療よりは成分が薄い。

紫外線からお肌を守ろう!!



☀️ なぜ紫外線対策は必要なの??

日焼けは紫外線を浴びたことによる肌の炎症。

長期的に紫外線に当たると肌は老化してしまい、シミ、シワ、たるみ、毛穴の開きに繋がってしまう。
だから、若いうちからの紫外線対策は若々しい肌を保つためにとっても重要!!

☀️ 自分に合った日焼け止めを選ぶ

日焼け止めには種類が沢山(;・`Д´・)今回は日焼け止めを選ぶ際のポイントを4つ紹介します。

【使用する部位で選ぶ】 日焼け止めは主に顔用と身体用の2種類があります!

～顔用～

スキンケア要素が含まれているものや化粧下地の役割を持ったものなどがあります。

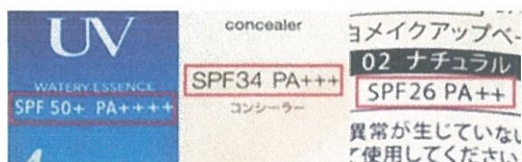
顔はデリケートな部分なので低刺激で、負担をかけ過ぎず落とせるものがおすすめ。

～身体用～

広範囲でも塗りやすいように、伸びがよくムラなく塗れる日焼け止めを選ぶのがおすすめ。

また、汗をかくことが多いシーンでは、ウォータープルーフなど落ちにくいタイプを選びましょう。

【使用目的によってSPF・PA値を選ぶ】

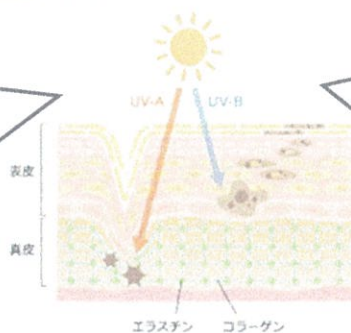


日焼け止め製品のパッケージには
SPF・PA 値の表示があるよ

PA

(Protection Grade of UVA)

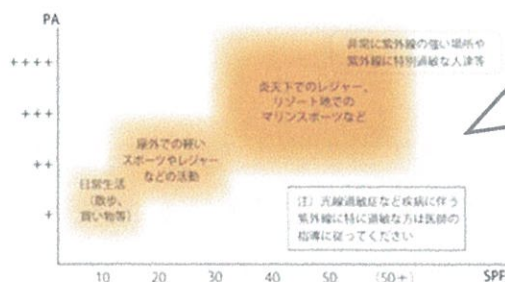
真皮を破壊し、シワやたるみの原因となるUVAを防ぐ指標のこと



SPF

(Sun Protection Factor)

メラノサイトを活性化し、シミやそばかすの原因となるUVBを防ぐ指標のこと

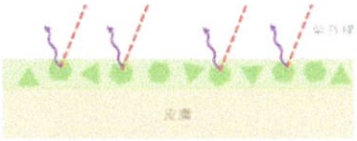
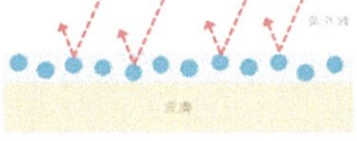


SPF・PA値が高いとその分肌への負担も大きいよ(；_；)
生活シーンに合わせて適切な数値のものを選ぶよう!!

【日焼け止めの成分で選ぶ】

日焼け止めには「紫外線吸収剤」または「紫外線散乱剤」が含まれています。

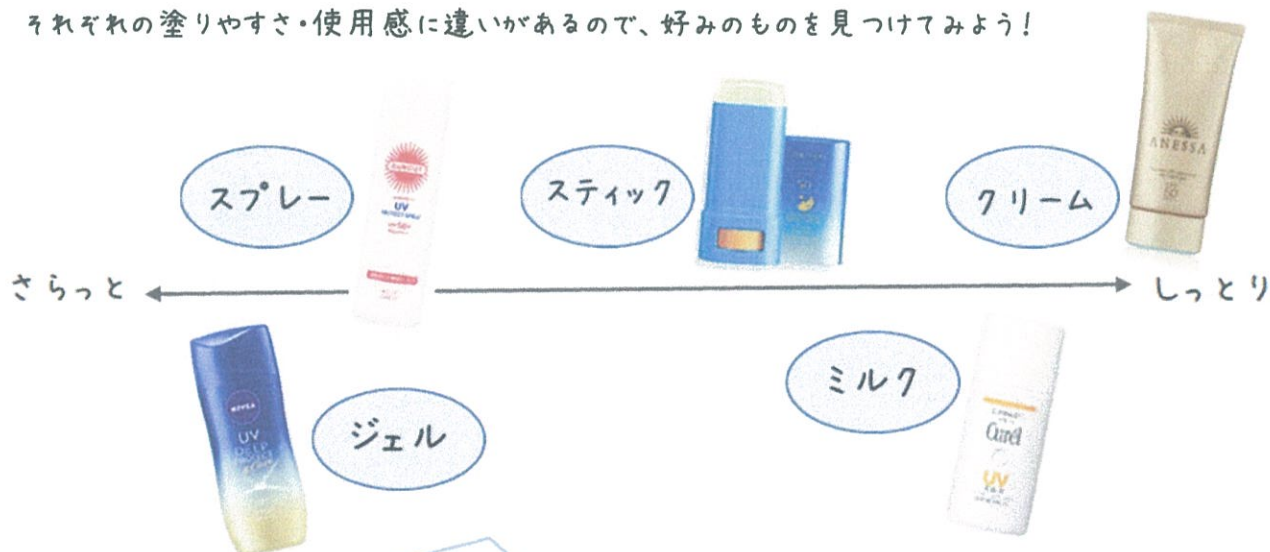
それぞれのメカニズム、メリット・デメリットを見ていきましょう!!

	紫外線吸収剤	紫外線散乱剤
メカニズム	紫外線を吸収し、熱エネルギーに変えて放出 	紫外線を反射・散乱させる 
メリット	汗や水などに強く、落ちにくい。 透明性が高く、白浮きしない。 塗り心地がいい。	肌への刺激が少なく、石けんでも落とせるものが多い。 成分の構造が壊れにくいいため、効果は比較的長く続く。
デメリット	肌の上で化学反応が起こるので、敏感肌の方には刺激になる。 落としきれていないと肌トラブルの原因になってしまう。	白浮きしやすく、肌なじみが悪い。 汗や水、擦れに弱い製品が多い。

【塗りやすさ・使用感で選ぶ】

日焼け止めには主にクリーム、ミルク、ジェル、スプレー、スティックの5タイプがあります。

それぞれの塗りやすさ・使用感に違いがあるので、好みのものを見つけてみよう!



それぞれの使用感は上のようにになっています。

スプレータイプとスティックタイプは手を汚さず、外出時に手軽に塗りなおせるところがメリット。でも、ムラになりやすいので他のタイプとの併用がおすすめ(^o^)/



+αの紫外線対策

夏場は紫外線が強く、塗るタイプの日焼け止めだけでは不安な人も多いはず(笑)

そこで+αの紫外線対策についても紹介していきます!

【日傘】

日傘で物理的に紫外線をブロック!!日傘を購入する際に着目すべきポイントを解説します。

Point① UVカット率と遮光率

UVカット率:紫外線をカットできる率。この値が高いほど、日焼けしにくく、シミができてにくい。

遮光率:可視光線をカットできる率。これが高いほど陰が濃い。

Point② 外側の色

生地には紫外線カット加工を施すと、生地の色に関わらず紫外線はカットできるので、好きな色を選んで大丈夫♪

また、熱に関して考えれば、黒い生地は熱を吸収しやすく生地そのものが熱くなりがち。
白色やシルバー色の生地なら、熱を反射してくれて、生地の温度の上昇も抑えられます。

Point③ 照り返しと内側の色

傘を差して上から紫外線を防いでも、下から照り返しの紫外線が存在するのです。

光沢のあるコーティングが内側にあると照り返しの紫外線を顔に集めているようなもの。

そのため、内側は黒や紺など濃い色がおすすめ (自)

【飲む日焼け止め】

○飲む日焼け止めとは?

飲む日焼け止めには活性酵素の発生を抑え、肌へのダメージを緩和する効果が期待できます。

しかし、紫外線が直接肌の外側に当たって起きるダメージは蓄積してしまうので、飲む日焼け止めだけで完全に紫外線をブロックできるわけではありません!! 塗る日焼け止めとの併用が必要になります。

○市販の飲む日焼け止めを選ぶ際のポイント

＼有効成分が含まれているかチェック／

飲む日焼け止めの有効成分は「フェーンブロック」と「ニュートロックサン」の2つ。

「フェーンブロック」が配合された商品には「シダ属抽出物」、「ニュートロックサン」が配合された商品には「シトラス果汁・ローズマリー葉エキス末」などの成分表記がされています。

＼服用量をチェック／

「フェーンブロック」は1000mg、「ニュートロックサン」は250mgの服用で効果が認められているとされています。



日焼けしてしまったときはどうしたらいいの?

→日焼け直後は**クールダウン**と**保湿**が重要!

また、肌が敏感な状態のため、低刺激の化粧品を選びましょう。

ダイエット

垢抜けるための第一歩がダイエット!!

大学生になり、一人暮らしを始めた人もたくさんいるはず...今から食生活や運動習慣を身に付けて痩せやすい体をゲットしましょう!!

生活習慣の見直し

- 就寝・起床時間を一定に!
 - 不規則な生活では便通が起りにくく、体内に蓄積されてしまっています。
- 食事の時間を一定に!
 - 体にいつ栄養が入ってくるかを体が予測できるため、余分な栄養分の吸収を防ぎます。

運動習慣

- 朝晩のストレッチ!
 - 日常で使う筋肉をほぐすことで、使える筋肉が増え基礎代謝が上がります。
- 歩く習慣を身に着ける!
 - 時間があるときは歩ける距離は歩くことで有酸素運動ができます

食生活の見直し

- 栄養バランスのとれた食事を!
 - 自分の1日の摂取カロリーとPFCバランスに気を付けながら献立を考えてみましょう。
- 食べる順番に気をつける!
 - サラダ→汁物→おかず・ごはんの順で食べるようにしましょう。
 - 食事による急激な血糖値の上昇を抑えることができます。
- お菓子やジュースは控える
 - 少ない量で高カロリーなものがたくさんあります。糖質オフでも脂質の高いものには気を付けてください。
 - どうしても間食したくなったときは、洋菓子より和菓子を選ぶようにしましょう。

PFCの計算方法(1日の総摂取カロリーを1600kcalに設定した場合)

たんぱく質(1g/4kcal)15%の場合:60g $1600 \times 0.15 = 240\text{kcal}$

$$240\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 60\text{g}$$

脂質(1g/9kcal)25%の場合:44g $1600 \times 0.25 = 400\text{kcal}$

$$400\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 44\text{g}$$

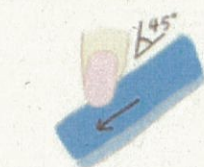
炭水化物(1g/4kcal)60%の場合:240g $1600 \times 0.6 = 960\text{kcal}$

$$960\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 240\text{g}$$

ネイルケア

基本のケア

爪やすり・キューティクルニッパー・綿棒



爪やすりを一定の方向に動かす



指先をぬるま湯につけ
甘皮をやわらかくする



甘皮を綿棒で押し上げ
ニッパーで取り除く



目の細かいやすりで
爪の表面を磨く



ネイルオイルやハンドク
リームなどで保温する

完成!

ニッパーや爪やすりは
100均で売っています!

ネイルの種類

ジェルネイル

専用のライトで固めるので
ネイルのモチはいいが、落と
すのに時間がかかる。すぐ
に固まるのでデザイン性が
豊富。

マニキュア

マニキュアとも呼ばれる。
除光液で簡単に落とすことが
できる。自然乾燥なので固ま
るのに時間がかかる。

ネイルチップ

人工の爪を装着するの
で付け外しが簡単で普
段ネイルができない人
でも使いやすい。チップを自
分の爪の形に合わせる
必要がある。

ネイルシール

貼るだけでネイルを楽しめる。
立体的なパーツがついている
デザインは少なめ。

「基本のケア」をしまからしよう!



ネイルの塗り方



1ベースコート/ベースジェルを塗る
爪の中央→両端→先端の順に
ジェルネイルはここでライトをあて
る。(硬化)



2マニキュア/カラージェルを塗る
爪の中央→両端→先端の順に
ジェルネイルはここで硬化



ベースコート・トップコート・マニキュア
ベースジェル・トップジェル・カラージェル
・LEDライト又はUVライト



3トップコート/トップジェルを仕上げに塗る。
マニキュアはよく自然乾燥させる。
ジェルネイルはここで硬化。



ネイルチップの付け方

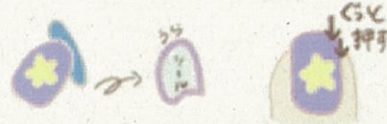
爪やすり・ネイルチップ・両面テープ又は専用の接着剤



1ネイルチップを貼る前に自爪の
表面をエタノールや除光液などで
拭いてきれいにする。

ネイルシールの貼り方

2ネイルチップを爪やすりで削り、自爪
に合わせ。チップの裏にテープ/接着
剤をつけ爪に付ける。



爪やすり・ネイルシール・はさみ・ベースコート・トップコート



1ベースコートを塗り爪の表面を
なめらかにする。
爪のサイズに合わせてシールを
はさみで調整する。

2シールを爪の根元から貼り、
はみ出した部分は折込爪や
やすりで削る。仕上げに上から
トップコートを塗る。



#脱毛

おしゃれしたい人けど、腕や足などの毛が気になる…という人必見!!
脱毛の種類や特徴などを知り、自分に合った方法を選びましょう💡

種類	場所	値段	特徴
サロン脱毛	脱毛サロン エステサロン	約15万円	抑毛・減毛 痛みが少なく、 比較的少額から 始められる
医療脱毛	医療脱毛クリニック 美容皮膚科	約30万円	永久脱毛 施術一回に掛かる 料金が高額
家庭用脱毛器	自宅	5~10万円	人に見られず 自分のペースで行える 効果が出るまで 時間がかかる
カミソリ	自宅	~1500円	コストがかからない カミソリ負けを 起こしやすい

! 自宅で行う時の注意点

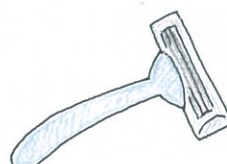
*家庭用脱毛器

前日までに剃刀で処理をしておく
適切な照射レベルやモードを設定する
照射前に照射部分を保冷剤等で冷やす
照射後はクールダウン&保湿する
ほくろや傷、ニキビは避けて照射する
適切な期間をあけて使用する



*カミソリ

肌とカミソリは清潔にしておく
剃る前に肌を温めておく
シェービング用のジェルやクリームをつけ、滑りを良くしてから剃る
剃った後のケアをしっかりとる





奈良で脱毛するなら! //

*サロン脱毛

STLASSH 奈良店

2週間に1度通えるため、最短6ヶ月で完了できる。

複数のクリニックと連携しているため安心!

ラココ

脱毛メーカー直営サロンのため比較的安価。

毛周期に関係なく毎月通うことができるため、最短6ヶ月で完了できる。

*医療脱毛

エミナルクリニック

全身、VIOの医療脱毛を行える。

毛質やパーツに合わせてレーザーのを使い分けることで高い効果を得られる。

樹のひかり形成外科・皮膚科

部位や肌質、毛質に合わせて医療レーザー脱毛器を提案してもらえる。

脱毛プランが豊富で回数が選べる。

これらの他にも、いろいろなサロンやクリニックがあります!

自分に合ったサロンやクリニックを探すのもいいかもしれませんね😊

Thank you for reading :)

この冊子はヘア・メイク・ファッション・美容の4分野に分かれて作成しました。

自分磨きはしなければいけないものでも、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、自分なりの方法で、こうありたい！と思う

自分の姿で大学生活を楽しむのが1番です♪

そのお手伝いが少しでもできたら幸いです。

★📢お知らせ

better myselfでは、対面イベントを行います📌

この冊子を見て自分磨きしてみたい！

この機会にもっとかわいくなりたい！と思ったそのあなた！

イベントでお待ちしております👏

詳細は下記をご覧ください👁👁

🕒日時

4月8日(土)

プログラム① 10:00~11:00

パワポ発表

ヘア・メイク・ファッション・美容の4分野について

実物を見せながら発表します🎵🎵

プログラム② 12:30~14:30

お悩み相談会、実演・レクチャー講座

皆さんの気になること、お悩みの相談会や、

髪の手入れ方のレクチャーなどを行います！

参加希望の方はご予約をお願いします。

①②は両方参加もどちらかの参加も可能です！

プログラム②の
ご予約はこちらから！



