

ゆらぎ肌・エイジング肌の方はファンデーションは最低限に！ お肌に負担をかけず、キレイに見えるベースメイクの選び方

ゆらぎ肌・エイジング肌の方のベースメイクの選び方



ゆらぎ肌(トラブル肌)、エイジング肌のお客様から

「先生はファンデーションは何を使っているの？」と聞かれることが多いので、
今回は主に、ゆらぎ肌・エイジング肌・乾燥肌の方に向けて、
お肌に負担がかからないファンデーションについて書いてみました。

「ファンデーションを塗らなくなって、10年以上たちます。」

お客様にこの話をすると、たいていの方は、

「えー！？ファンデーションは毎日塗るものだと思ってた！」

「塗らなくても良いのー？」と聞かれます。

ファンデーションを塗った方が良いか、塗らなくてもいいか、は
賛否両論あると思いますが、私は塗らなくなって肌トラブルが減ったので、
塗らない派代表として、

今回はスキンケアの観点から、

ファンデーションを使わなくても、お肌をキレイに見せる方法と、

そうは言っても、ファンデーションは塗りたい！という方のために、

お肌に負担をかけずにキレイに見えるファンデーションの選び方と両方をお伝えしていきますね。

ファンデーションを塗る前の、スキンケア 8: ファンデ 2 の法則



サロンに初めていらっしゃったお客様で、

ゆらぎ肌(トラブル肌)や、エイジング肌の方は、肌トラブルやエイジングサインを

隠そうとして**ファンデーションを重ねて塗っている方が多い**です。

しかし残念ながら、ファンデーションを重ねれば重ねるほど、肌トラブルが増えているように感じます。

まず、ファンデーションを重ねて塗っていた時代の私の体験談をお伝えしますね。

今ではノーファンデの私も 20 代の時は、ファンデーションをしっかりと塗っていました。ファンデーションデビューしたのは、大学生の時。池袋の西武に友人と買いに行ったのを思い出します。最初はファンデーションの付け方もわからないから、雑誌でやり方を紹介している記事を見よう見まねで行いました。

メイクをして久しぶりに会った従妹に、「ドーラン塗ってるみたいだよ。」と言われて初めて、「あ、コレ塗りすぎなんだ」と気づき、恥ずかしい思いをしました。

卒業後、大手のエステティックサロンに就職し、そこでメイクを習いましたが、

時代は、しっかりメイク全盛期。

ファンデーション、アイメイク、リップ、チークもはっきり！みたいに、かなり作り込んでいました。ファンデーションを重ねて塗ってもメイクのテクニックで厚ぼったく見えないように習いましたが、実際はファンデーションを重ねて塗っているので、皮膚が呼吸できず、夜メイクを落とすとポツポツがたくさん出ていて、朝起きると少しおさまり、またメイクをするとポツポツが出る、を繰り返している状態でした。

今考えると、20 代の皮脂分泌が盛んな時期に、油性成分がたくさん含まれていた種類のファンデーションを使っていたことも、肌荒れの原因だったかと思います。

30 代になり、ファンデーションを重ね塗りしなくても、お肌に負担をかけずにキレイに見える方法を見つけました。

それは、**ファンデーションを塗る前のスキンケアに 8 割の力を入れ、ファンデーションは残りの 2 割程度に抑える**ことです。

じゃあ、8割のスキンケアはどうしたらいいの？と思いますよね。

朝はファンデーションがよれるからと、さっぱりしたテクスチャーのケアを好まれる方が多いですが、これが正解なのは、20代まで。

30代以上の多くの方は、さっぱりケアだと日中お肌が乾燥して、余計ファンデーションが崩れてきます。さっぱりケアじゃないと、日中、皮脂がたくさん出て気になる！というお声も良く聞きますが、たいていの場合、日中の皮脂過多は、インナードライによるものなので、ティッシュで軽くおさえて、プラス乳液やクリームなどを塗れば、この問題も良くなるでしょう。

この時、脂取り紙とか使わないでね。

皮脂の取りすぎで、ますます皮脂が出て、逆効果になっちゃうので…

ティッシュでおさえる程度で大丈夫です。

なので、**ゆらぎ肌・エイジング肌・乾燥肌の方は、特に朝はしっとりケアを心がけましょう。**

しっとり潤っていると、それだけでもキメが整うので、ファンデーションを塗ったお肌がよりキレイに見えます。

化粧水で整えた後、ある程度、**油分のある乳液やクリーム**でしっかりお肌を保護して、軽めにファンデーションを塗ってあげると、その後お化粧直しをすることになっても楽になります。

しっとりケアの保湿は、水溶性成分ではなく**油溶性成分**をおすすめします。

ファンデーションは重ねて塗らない、コレ鉄則です。素肌感があってこそ、若々しく見えます！

ファンデーションを塗る前のプレケアが大切！

⇒しっとりスキンケア 8割: 軽めのファンデーション 2割の法則

ぜひお試しください。

ゆらぎ肌・エイジング肌の方に合ったファンデーションの選び方



まず先日、初めてフェイスクアを受けていただいたお客様の話をしますね。

ファンデーションを塗った状態でも、お肌が乾燥していて、カサつきが見られました。

明らかにゆらぎ肌・乾燥肌でした。

クレンジングでファンデーションを落とすのですが、なかなか落ちない。

本来なら1回のクレンジングで落としたいところですが、落ちないので2回目を優しく行いました。

すると、ファンデーションを落としたお肌は、赤みが出ていました。

私:「ご自宅でクレンジングした後も、お肌が赤くなりやすいですか？ファンデーションが落ちにくくないですか？」と尋ねました。

お客様:「家でクレンジングした後も、赤くなります。」「落ちにくいかも…」とっていました。

私:「ファンデーションはどんな種類のものを使っていますか？パウダータイプ？」

お客様:「そう、パウダーファンデーション」

私:「やっぱりそっか…今お使いのファンデーションは落ちにくいタイプのものだから、多分クレンジングでお肌に負担をかけていると思います。だから赤くなりやすいかな。」とお伝えしました。

「たぶん、あなたのお肌には、パウダーファンデーションじゃない方が良くないかも…」と付け加えました。

肌トラブルや肌の赤みを隠すために、お肌に合っていないファンデーションを使っていることで、余計にお肌に負担がかかり、トラブルが出やすいという、悪循環に陥っているパターンでした。せっかくキメが細かいお肌だったのに、もったいないな、と思いました。

自分に合ったファンデーションが見つけられるよう、いくつかアドバイスをしました。

自分にはどの種類のファンデーションが良いのか、わからない！という方のためにファンデーションの種類とその特徴を確認していきますね。

ファンデーションの種類と特徴

ファンデーションの種類は、大きく分けて6種類あります。

それぞれ特徴を簡潔にお伝えします。

■ルースタイプ(粉)

肌色の補整、油浮きを抑える。ミネラルファンデーションとも呼ばれる。

油剤を配合しないものが一般的。**石けんで落とせるなど、肌に負担が少ないのが特徴。**

■パウダーファンデーション(固形)

いわゆるコンパクトに入っている、プレストタイプのファンデーション。

化粧直しや**油浮きを抑える。重ねて塗ると、落ちにくくなるものもある。**

■スティックファンデーション(固形)

油分が多く、**カバー力が高い。**マツに付き、水にも強いので、

気になるところに**ポイント使いがおすすめ。**落ちにくいものが多い。

■エマルジョンファンデーション(クッションファンデ)

油分が多く、**カバー力が高い。**水にも強い。**美容成分も割と多く含まれる。**

皮膚からの水分蒸散を抑えてうるおいを保ち、

皮膚を柔らかくする効果が高い。化粧もちもよい。

■クリームファンデーション

伸びが良く、**カバー力、トリートメント効果(スキンケア効果)が高い。**

油分や**美容成分が含まれ**、化粧もちも良い。

■リキッドファンデーション

伸びが良く、**トリートメント効果(スキンケア効果)が高い。**

クリームタイプと同様、油分や**美容成分が含まれ**、化粧もちも良い。

クリームタイプより、**みずみずしい仕上がり**になる。

参考:日本化粧品検定1級対策テキストより

お肌別におすすめのファンデーション

■ゆらぎ肌

肌に負担の少ない、石けんで落ちるタイプの**ルースタイプ(ミネラルファンデーション)**がおすすめ。

■乾燥肌・エイジング肌

油分と水分がバランスよく含まれる、**エマルジョンタイプ**か**クリームタイプ**が特におすすめ。

■脂性肌

皮脂を抑制する成分が多い、**ルースタイプ**か**パウダータイプ**が特におすすめ。

■普通肌・混合肌

基本的にどのタイプでもOKですが、

それぞれの種類にさらに、しっとりタイプまたは、さっぱりタイプがあります。

お好みでお選びください。**さっぱりタイプ**だとルースかパウダー、**しっとりタイプ**だとエマルジョンか**クリーム**。その**中間**のみずみずしい仕上がりが、**リキッド**とお考え下さい。

| 肌別／種類 | ルース | パウダー | スティック | エマルジョン | クリーム | リキッド |
|------------|-----|------|---------|--------|------|------|
| ゆらぎ肌 | ○ | × | × | △ | △ | ○ |
| エイジング肌・乾燥肌 | ○ | × | ○(部分使い) | ◎ | ◎ | ○ |
| 脂性肌 | ◎ | ◎ | × | △ | × | △ |
| 普通肌・混合肌 | ○ | △ | ○(部分使い) | ○ | ○ | ◎ |

※脂性肌・混合肌の方で、日中どうしてもテカりが気になる！という方は、

「シルク」が入っているルースパウダーもおすすめです。

さらっとした使用感で、皮脂の分泌を抑えつつ、保湿もしてくれます。

お肌に優しい素材を使用しているファンデーション

市販で購入できるメーカーさんをご紹介します。

■NOV

交流のある美容皮膚科の先生がおすすめしていました。ベースメイクアップシリーズの種類も豊富です。ゆらぎ肌・エイジング肌・乾燥肌・ニキビ肌に対応してます。石けんで落とせる製品もあります。臨床皮膚医学に基づく化粧品として1985年に誕生。敏感肌やにきび肌といった皮膚のトラブルが気になる方のためのスキンケアブランドです。(引用:NOV 公式ホームページより)

■ラ ロッシュ ポゼ

1975年に敏感肌のためのスキンケアブランドとしてフランスで誕生。(引用:ラロッシュポゼ公式ホームページより)

敏感肌に優しいBBクリームとして、UV アイデア XL プロテクション BBが人気のメーカーさんです。SPF50+、PA++++といった日焼け止め効果も高く、カバー力もあります。

※BBクリームとして販売されていますが、本来のBBクリームの特徴である3つの成分のうち、シア油しか入っていないため、正式にはBBクリームではなく、高機能クリームファンデーションの категорияとして、今回はご紹介します。

■オンリーミネラル

ルース、パウダー、クリーム、クッションファンデと、幅広いベースメイクの種類があり、石けんで落とせます。ミネラル成分やスキンケア効果が高い製品が多いです。素肌の美しさを求める美容機器メーカーのヤーマンが手がける、日本のミネラルコスメブランドです。

(引用:オンリーミネラル公式ホームページより)

■ナチュラグラッセ

自然派の方に人気のメーカーさんです。サロンのお客様も使用している方が多いイメージです。スキンケア効果も高いです。

「植物の力で日々を健やかに彩る」というコンセプトのもと、なりたい肌印象を叶えるベースメイク(下地、ファンデーション、パウダー、メイクアップクリーム)肌への負担が少ない、石けんオフできるアイテムが多く揃っています。(引用:ナチュラグラッセ公式ホームページより)

ファンデーションを使わなくても、お肌をキレイに見せる方法



冒頭に、「ファンデーションを塗らなくなって、10年以上たちます。」と書きましたが、

私はファンデーションの代わりに肌を保護するベースメイクを塗っています。

それは、元祖『BB クリーム』です。

BB とは、Blemish Balm「ブレミッシュ(傷んだ肌を)バルム(修復する)」の略称です。

もともとはピーリング後の肌の炎症を抑え、赤みをカバーする保護クリームとして開発されました。

元祖と付けた理由は、本来の BB(ブレミッシュバルム)は、以下の **3つの主要成分**が入っているのが**特徴**だからです。(引用:日本化粧品検定1級対策テキストより)

1. **抗炎症作用**のある「**甘草エキス**」
2. **やけどの修復効果**のある「**アラントイン**」
3. **保湿効果**がある「**シア脂**」

元祖 BB クリームとファンデーションとの違いは、元祖 BB クリームは、ある程度のカバー力と色補整がありつつ、**傷んだ肌の修復**をしてくれます。**ファンデーションよりも軽い仕上がり**ですが、**ツヤとハリ**が出て塗ってすぐにお肌がキレイに見えます。**石けんで落ちるので**、お肌に負担がかからず、ゆらぎ肌(トラブル肌)や、エイジング肌の方には特におすすめです！

元祖 BB クリーム「ブレミッシュバルム」は、プロのメイクアップアーティストにも愛用されている、シュラメック社の商品ですが、現在、色々なメーカーさんで、様々な種類の BB クリームが発売されています。多くの製品は、元祖 BB クリームの特徴である「甘草エキス」「アラントイン」「シア脂」の3つが含まれていません。

これらの成分が含まれていなくても、粉の量が少なくリキッドよりもクリームっぽいファンデーションや、肌にツヤを与え、うるおい効果のあるクリームタイプのファンデーションも BB クリームとされています。

※本来の傷んだ肌を修復してくれ、かつ、肌をキレイに見せてくれる BB クリームを購入する際は、裏の成分表示を見て「甘草エキス」「アラントイン」「シア脂」が含まれているか確認されると良いでしょう。

余談ですが、私の朝のルーティーンは化粧水、美容液、デイクリームに BB クリームを混ぜ、日焼け止めを塗り、最後にテカりを少し抑えるため、ミネラルルースパウダー(ファンデーションカテゴリーではない)で軽くおさえています。なるべく素肌感や透明感が失われないようにしています。

コレを買っておけば間違いなし！おすすめの元祖 BB クリーム

サロンでも使用していて、私も手放せない元祖 BB クリームをご紹介します。

ファンデーションを塗ると肌荒れしやすい方には、ファンデーションの代わりに使える、おすすめの商品です。

47 年前から世界で愛用されている元祖 BB クリーム「プレミッシュバルム」

傷んだ肌の修復をしてくれるので、色つきの軟膏クリームとも言われています。

日中だけでなく、夜も塗ったままで大丈夫です。お肌が不安定な時は、お顔全体に塗って寝ても大丈夫ですし、ポツポツニキビが気になるところに、ポイントで付けていただいても大丈夫です。

プロのメイクアップアーティストにも愛用されていて、たびたび雑誌などで紹介されています。

サロンでも人気の商品です。

市販の BB クリームだと肌荒れしちゃうけど、これは大丈夫だった！というお声も、よくいただきます。

何も塗っても肌荒れしちゃう！という方は、ぜひ一度お試しください。



引用: [シュラメック公式ホームページ](#)より

有効成分: ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E、ビタミン F、**カンゾウ根エキス**、ピサボロール、**アラントイン**、**シア脂**、パラベン無添加

※SPF(日焼け止め効果)は含まれていないので、必ず日焼け止めは別に使用してくださいね。



引用:シュラメック公式オンラインショップページより

まとめ

■ファンデーションを塗る前の、スキンケア 8:ファンデ 2 の法則

⇒しっとりスキンケアに 8 割の力を入れる:軽めのファンデーション 2 割

■ファンデーションは重ねて塗らない。素肌感があってこそ、若々しく見えます！

■自分の肌タイプに合ったファンデーションを使う。

- ・ゆらぎ肌⇒ルースタイプ(ミネラルファンデーション)
- ・乾燥肌、エイジング肌⇒エマルジョンタイプかクリームタイプ
- ・脂性肌⇒ルースタイプかパウダータイプ
- ・普通肌、混合肌⇒基本的にどのタイプでも OK。さっぱりタイプだとルースかパウダー、しっとりタイプだとエマルジョンかクリーム。

その中間のみずみずしい仕上がりが、リキッド。

■ファンデーションを使わなくても肌をキレイに見せる方法

⇒元祖 BB クリーム(プレミッシュバルム)をファンデーションの代わりにする。

※BB クリームを購入する際は、裏の成分表示を見て「甘草エキス」「アラントイン」「シア脂」が含まれているか確認。

今回の記事はいかがでしたでしょうか？

こちらに記事が、ベースメイクを見直すきっかけになり、あなたの理想の美肌になるための第一歩になりましたら大変嬉しく思います。