

大人の肌づくり

ファンデーションの塗り方ひとつで若々しく

株式会社カネボウ化粧品

シミやくすみ、シワなど、気になることを挙げたらきりがない“大人の肌”。少しでもキレイに見せたい、明るくなめらかな印象の肌に仕上げたいと思うものの、いざファンデーションを塗ってみると、厚ぼったくなってしまうたり、不自然に白く見えてしまったりという経験がある女性もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、カネボウ化粧品美容研究所のメイクアップアーティスト 原島 麻由美（はらしま まゆみ）が、いつも使っているファンデーションの塗り方を工夫するだけで、イキイキと垢抜けた肌をつくる方法を伝授します。

◆ファンデーションで老けた印象を与えない！



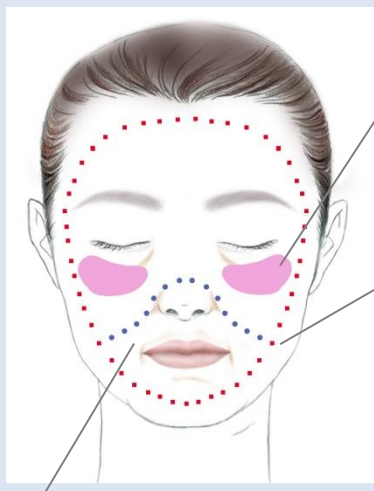
左のイラストを見比べてみてください。どちらも同じ女性の顔ですが、どちらがより自然でイキイキと見えるでしょうか？

答えは、右の女性です。種を明かすと、左は肌の色を均一に塗り、右は顔の凹凸や立体を意識して色をのせています。肌の色に濃淡がないと、立体感がなくなり、自然なイキイキ感が損なわれたり、顔だけが浮き上がって、大きく見える感じがしませんか？

実際に、ファンデーションを塗る際にも同じことが言えます。顔は立体なので、正面は明るく見せ、側面は自然な

影に見えるように明暗を意識して塗るのが、自然でいきいきと見せるコツです。複数のアイテムを使ったり、違う色で塗り分けたりしなくても大丈夫。ファンデーションの濃淡（しっかり塗ってもよい部分、なるべく薄くつけた方がよい部分）で、簡単にメリハリをつけることができます。

ファンデーションの濃淡



目の下、頬骨のあたり（ピンク部分） 普通～重ねてもよい

顔の正面で光が当たる部分です。また、シミなどのトラブルが出やすい部分でもあります。ここは、ファンデーションがしっかりついていても大丈夫です。

フェースライン（顔の輪郭・赤い点線より外側部分） 薄く

顔の側面となる輪郭部分は特に、首とのつながりに注意する必要があります。顔と首との色の差があると、顔だけ白く浮き上がってお面のように見えてしまうこともあるため、極力薄くつけましょう。ファンデーションの塗布量が少ないほうが、自然な質感や肌の色に仕上がるため、顔と首との色の差を感じにくくなります。

顔の下半分（ほうれい線から下の口のまわり・青い点線より下部分） 普通～やや薄く

年齢を重ねると、たるみが生じ、ほうれい線が目立つようになりがちです。また、鼻の下が長くなったり、前にせり出してくるような変化も見られます。こういった部分を隠そうとファンデーションを厚く重ねてしまうと、ほうれい線のあたりはよく動く部位だけによれてすじができてしまったり、口のまわりが不自然に白く浮き上がってしまったりして逆効果。薄めに仕上げることで、もったりせず自然な印象になります。

簡単に濃淡をつけられる ファンデーションの塗り方

①化粧下地を使う

まずは、化粧下地で肌を整えます。化粧下地には、ファンデーションのつきや持ちをよくしたり、肌をなめらかにさせる効果があります。気になる色ムラをカバーし、肌の色をワントーン明るく見せてくれるものを選ぶと、ファンデーションは薄くてもキレイに仕上がります。

②頬の広い面からファンデーションを塗る

ファンデーションは、顔の広い面から、スポンジを広く使って塗布していきます。スポンジを最初に置いたところが一番しっかりつくので、目の下、頬骨のあたりから顔の外側（輪郭部分）に向かってのばします。こうすると、フェースラインが自然に薄くなります。また、ほうれい線から下の口のまわりは、厚みがあると老けた印象になりやすいので、ファンデーションをとる量を調整して、薄くのばしましょう。



広い部分をつけるときには、スポンジにはこのくらいたっぷりファンデーションをとって、すべらせるように塗っていきます。

※肌のシワやたるみ、ほうれい線が気になる方は…

スポンジを持っていない手で肌を軽くひっぱって、凹凸のない状態にして塗るのもおすすめです。ひっぱっている手を肌から離れた後には、ファンデーションのついていないきれいなスポンジで、毛穴のファンデーションをなじませてください。

③細かい部分はスポンジの角を使って

目の周り、小鼻、口のまわりなどの細かい部分は、スポンジの角を使って薄くのばします。



細かい部分は、このようにスポンジの角を折りたたむようにしてつけていきます。

④余分なファンデーションを取り除く

全体を塗り終わったら、つきすぎてしまったファンデーションを取り除き、薄くしていきます。特に顔の下半分のフェースラインは首との色の差が目立ちやすいので、スポンジを裏返し、ファンデーションのついていないきれいな面を使って、なぞるようにふき取ります。余分なファンデーションがなくなると、色や質感が肌になじんで自然に見えます。



スポンジの裏面を使って、余分なファンデーションをやさしくふき取るようにします。

◆アドバイスしたのは・・・◆



原島 麻由美（はらしま まゆみ）

カネボウ化粧品美容研究所所属。社会・ファッションのトレンドをふまえた一般女性のメイクやライフスタイルを調査・分析している。また、ヘア&メイクアップアーティストとして、さまざまなメイクブランドの色やテクニックを開発したり、パンフレット・HPでの美容情報開発も手掛ける。TVCM・ポスター等のメイクアップ、撮影に携わるほか、国内外で、メイク研修も担当。美容師