

PROFILE

さえずきこころ／女性誌を中心に多方面で活躍。趣味のゴルフはプロ並みの腕前で、競技ゴルフにも挑戦。ベストスコアは79(レギュラーティ)。

File 05

ゴルフで焼けたら  
1分1秒即効ケア



メイン／オールインワン ¥15,800(アンビエント) ビアス ¥917(ヘルシュカ) サブ/ストライプ柄トップス ¥13,000(ストックマン(シッタームール)) ページュトップス ¥8,400(アンビエント)

モデル 三枝こころさん

当日中といわず焼けたらすぐに  
応急処置で透明感をキープします



**翌日**  
色の濃い野菜で抗酸化を意識  
日焼けしたら3日間程朝晩ローションパックを続けつつ、ビタミンCを豊富に摂取。トマトをかじったり、サブリを飲むなど手軽な方法で!



**当日**  
プレーの後はすぐにパック  
ゴルフ場でメイクを落として、そのまますぐにローションパック、が習慣。すぐにほてりを鎮静することで、大事に至らずに白肌をキープできます。

Face



右/濃縮ハトムギエキス配合で素肌のコンディションを整える。アルピオン薬用スキンコンディショナー エッセンシャル[医薬部外品] 165ml ¥5,000 左/和漢植物エキス力で透明感アップ。コーサー薬用雪肌精[医薬部外品] 200ml ¥5,000



**当日**  
顔用の美白コスメをボディに  
本格的にボディ焼けしたときは、ちょっと贅沢ですが、顔用の美白乳液や美白クリームなどを塗ることも。美白成分が高いので効果抜群!

Body

モデルだけでなく、年間100ラウンドをこなすゴルフアールでもある三枝こころさん。なにご覧の白肌つぶり! 「夏は全身完全防備でプレーしますが、グリーンの照り返しがものすごく、必ずフェースマスクの隙間から焼けしてしまいます。ケアは早い程効果的なので、家に帰る前にゴルフ場で即効ケア。抗酸化力の高い野菜をたくさん食べるなど、インナーケアにも力を入れています」

File 06

美容家 深澤亜希さん

「ビタミンCメガ盛りケア、で何事もなかったような白肌に」

PROFILE

ふかさわあき／女性誌で独自の美容法を紹介するほか、イベント、商品開発のアドバイザーなど幅広く活躍。著書に「人より輝く魔法」(宝島社)など。



右/超厚手で顔にフィット。クオリティファーストクイーンズ プレミアム マスク ホワイトマスク 5枚入 ¥725 左/保湿力抜群。エピオンス リニューアル フェイシャルクリーム 50g ¥16,000

**翌日**  
ビタミンC尽くし×2度づけ  
スキンケアをすべて上質で濃厚なビタミンC配合コスメに。化粧水と美容液は必ず2度づけするのがコツ。効果絶大です。

**当日**  
マスクの上から保冷剤  
美白マスクを5分程した後、上から保冷剤で冷却。鎮静と同時に美白成分を閉じ込める効果も。その後しっかり保湿!



Body



**翌日**  
上質な植物エキス・オイルを配合。肌をふっくら柔らかく整えて集中保湿。ヴェレダ・ジャパン スキンフード 30ml ¥1,400

**当日**  
保湿力の高いバームで手当  
やけどレベルの日焼けのときは、保湿力と鎮静効果に優れたバームをたっぷり。ヴェレダのスキンフードはどんなときも安心して使えるので常備。

**氷タオルでひたすら鎮静**  
冷却スプレーをタオルに吹きつけて氷タオルを作り、日焼けした部分に当てます。広範囲にカバーできるので、ひざや背中などのうっかり日焼けに◎。



−30℃の水でほてった体を冷やせる。服の上からスプレーしてもOK。桐灰化学 熱中対策 タオルに氷をつくるスプレー 230ml ¥780

ビタミンCは  
“救いの神”成分♡