

応用編

子育てをしながら  
綺麗になりたいママ向け

# ワンランク上の 綺麗なママになる テクニック

スキンケアやメイクの仕方、ファッションのコツ、  
若返る髪作り方、太らない食事法など…



いつまでも子どもにとって  
憧れのママでいられる秘訣を一挙公開

綺麗ママ  
育成アドバイザー

Riisa

綺麗になれば、笑顔が増えて、外に出たり人と会ったりすることが楽しくなる！  
夫婦関係も今よりさらに良好になる！そして、子育ても自然と上手くいくようになる！

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は株式会社Adventure Lifeに属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## 4. プロ並みメイクが誰でもできちゃう！？

### 誰もがあっと驚くメイク術

- ①【全体】美人オーラは肌の〇〇で決まる！
- ②【ベース】崩れないメイクを作る鍵
- ③【ファンデーション】立体感が出て美肌に見える塗り方のコツ
- ④【パウダー】ツヤ肌を作る方法
- ⑤【ハイライト】誰でも簡単に失敗せず入れる方法
- ⑥【コンシーラー】肌トラブルを目立たせない正しい使い方とは？
- ⑦【アイシャドウ】目をより綺麗に見せる塗り方のコツ
- ⑧【アイシャドウ】彫りを出すコツ
- ⑨【アイライン】黒目の魅力を出す方法
- ⑩【マスカラ】綺麗に塗る方法
- ⑪【ビューラー】コツは角度と回数と腕と手首の使い方
- ⑫【アイブロウ】美人度がアップする眉の作り方
- ⑬【口紅】誰でも似合わない色がなくなる魔法の塗り方
- ⑭【口紅】自然な美しさを出す塗り方
- ⑮【チーク】1日中かわいいを保つコツ

⑩【チーク】自然な可愛さを上手く出すコツ

⑪メイク直しのポイント

⑫メイク道具のお手入れについて

## 4. プロ並みメイクが誰でもできちゃう！？

### 誰もがあっと驚くメイク術

#### ①【全体】美人オーラは肌の〇〇で決まる！

美人オーラというのは、**肌のツヤで決まります。**

女優さんやモデルさんを見て思ったことがあるかもしれませんが、  
女優さんやモデルさんは肌がツヤツヤしているんです！



決してカサカサしていたり、マットな肌をしている  
人というのは、ほとんどいません。

なぜなら、肌に艶があると、素肌感が出ます。

それと同時に若々しさが出ます。

逆に、マットさや、粉っぽさがあると

一気に老けて見えてしまいます。

なので、厚塗りや粉をつけすぎることは絶対にやめましょう。

## ② 【ベース】 崩れないメイクを作る鍵

崩れにくいメイクは、下地がポイントになってきます。



下地は2つ使いますが、1つはピンク系下地。

もう1つはシリコン系下地というものです。

ピンク系下地というのは、くすみを隠して顔を  
明るく見せてくれるので、

夕方でも疲れた顔に見せない魔法の下地です。

なので、このピンク系下地は一番くすみの出やすい目の周り、  
口の周りにつけるようにしましょう。



ただ、あまりつけすぎてしまっても、白浮きしてしまって  
違和感が出てしまうので、つけるときには  
ほんの少量をつけるようにしましょう。

次のシリコン系下地がポイントになり、

こちらのシリコン系下地が崩れを防止する役割をします。

シリコン系下地を塗る部分は、皮脂が出やすい

Tゾーン・小鼻の横・あご部分（その他、皮脂が気になる部分）です。

皮脂が出ない部分に塗ってしまうと、乾燥を

引き起こす原因になってしまうので、

塗るところは、テカリの気になる部分のみにしましょう。

塗るときのコツとしては、くるくると円を描きながら、

毛穴に擦り込んでいくようなイメージで、

しっかりと塗っていくことです。



これで、もう化粧崩れの悩みはなくなりますよ！！

### ③【ファンデーション】立体感が出て、美肌に見える 塗り方のコツ

ファンデーションは、液状タイプと粉タイプのものがあります。基本液状タイプのものを使った方が  
お肌は綺麗に見えます。

なぜなら、パウダーというのは、もともと顔の成分には入っていないものでできているので、  
どうしても塗った感が出てしまいます。

なので、できるだけ液状タイプのものを使うようにしましょう。

#### ●リキッドファンデーション

ファンデーションですが、肌全体に同じ量はつけません。



つけるのは

“頬（○で囲ってある部分）のみ”で

す。

すべてに同じ量を塗ってしまうと、

どうしても厚塗り感が出てしまって、素肌感が出せず、

老けメイクになってしまうのです。

また、この『頬のみ』に塗ることで、顔に立体感が出て、

ツヤ肌をより引き出すことができます！

塗り方としては、左右半プッシュずつ頬に乗せます。

（目の下辺りにカバーしたい部分があるのであれば  
カバーしたい部分のみ重ねるようにしましょう。）

そうしたら、スポンジで何度も頬部分に

重ねて塗っていくのですが、伸ばして塗るのではなく、

ポンポンとスポンジで優しく押さえていくような

感じでつけていきます。

また、鼻や小鼻の横は特に皮脂が多い部分で

化粧崩れも目立つ場所になります。

なので、鼻・小鼻の横は“一番最後に”余ったファンデーションで

薄くつけるよう意識していきましょう。

薄くつけることで、化粧崩れをしても目立ちにくく

1日綺麗なメイクを維持できます！

より素肌感・透明感を出したい方は、

少量出して（約スポイト3滴分）スポンジではなく

手で密着させるようにつけていくといいです。

## ●パウダーファンデーションの場合

パウダーファンデーションは、粉なのであまり濃く塗ってしまうと

厚塗り感が出てしまいます。

なので、スポンジの3分の1くらいに粉をつけて、  
さらーっとお肌の上を滑らすようにつけていきます。



さらにツヤを出したい・崩れにくくしたい場合は、  
少しハンドプレスを加えるといいですよ！

## ●クッションファンデの場合

クッションファンデの場合は、まずは  
おでこ・鼻・両頬・あごに5点置きします。  
そこから伸ばしていきます。

最初に乗せた場所は

たくさんファンデーションがつくので、

顔の中心部分が前に出て立体的に見えるため、顔が美しく見えます。

より素肌感を出したいときはリキッドファンデーションと同様、頬（一番高いところ）のみにつけて、それを全体に広げていきます。

そうすると「塗ってないけどなんか綺麗！」というお肌になります。

どのタイプのファンデーションにしても、

小鼻の横は特にファンデーションが浮きやすい部分なので、

手もしくはパフなどできちんと押さえておきましょう。

#### ④【パウダー】ツヤ肌を作る方法

ツヤ感は、肌を美しく見せるためにも

若々しさを引き出すためにも、大切なポイントになります！



そんなツヤ肌を作るコツについて紹介します。

3の方でも説明しましたが、基本的にファンデーションは、パウダーのものではなくリキッドのものを使うようにしましょう。

ファンデを塗った後は、ルーセントパウダーと

ミネラルパウダーの2種類の粉を使うのですが、基本的に

ルーセントパウダーは皮脂を抑え化粧崩れを防止するもの。

ミネラルパウダーは艶を出すものです。

なので、ルーセントパウダーは皮脂の多い部分に、

それ以外の部分はミネラルパウダーを使います。



基本、粉を使うときには注意が必要で、

粉っぽさは老け顔を作ってしまうので、

**『できるだけ薄くつけていくこと』がポイント**になります。

ルーセントパウダーはパフに粉をつけたら

しっかりとみ込みます。

そうしたら、皮脂の多い部分に

優しく抑えるようにつけていきます。

しっかりと抑えておかないと化粧が浮いてきたり

化粧崩れの原因になってしまいます。

その後、今度はミネラルパウダーをそれ以外の場所に

つけていくのですが、ミネラルパウダーは筆を使います。



蓋に粉を適量出します。



左図のような感じで

力を入れながらぐるぐると

筆を押しつぶすようにして

粉を入れていきます。



そうしたら、筆の毛先を上にして、

持ち手の先端部分を机などで

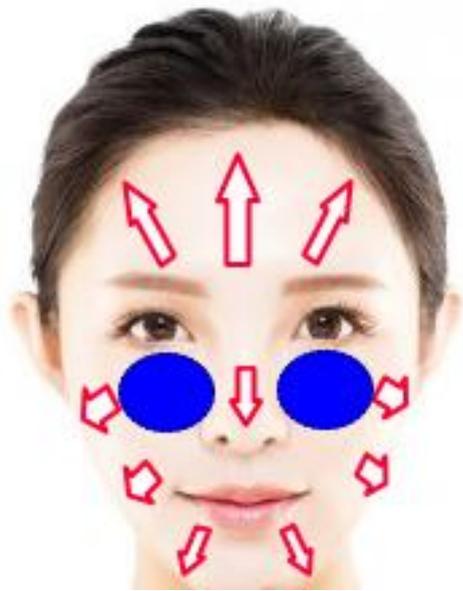
トントンと叩いてしっかりと

粉を毛の中奥まで入れていきます。

※これが粉を薄くつけていくための大切なポイントになります！

そうしたらお肌につけていきますが、

ミネラルパウダーというのは、磨くとどンドンツヤが出ます。



ですが、ファンデをつけた部分をあまりこすってしまうと、  
せっかく塗ったファンデが取れてしまいます。

なので、ファンデをつけた頬の部分は、  
ポンポンと

優しくブラシを置くだけのような感じで

ミネラルパウダーをつけていきます。

●の部分はファンデを乗せた部分に

なるので、ここはポンポンと優しく

置くだけのような感じで乗せていき、

後の部分は矢印の方向（内から外）に払うようなイメージで

優しく磨いていきます。

何度も何度も磨いていくとどんどんツヤが出てきますよ！

※生っぽく仕上げたいという方は

パウダーはなしでファンデーションで終わる方がおすすめです。

## ⑤【ハイライト】誰でも簡単に失敗せず入れる方法

ハイライトは顔に立体感を出すために T の字に

入れるのですが、粉をつけすぎてしまって

その T の部分が目立ちすぎてしまい、逆に不自然のように

なってしまうということはないでしょうか？

粉の量は難しいですね。

どんな場所にでも言えることですが、粉は、

「できるだけ薄くつける」ということがポイントになります。

なので、粉を使う際には常に、粉をブラシに含ませた後、

ブラシが上になるようにして、持ち手部分の先端を下にして

先ほどのミネラルファンデーションのときと同様、下図のように

トントンと机の上かどこかで叩いて粉を中まで入れ込みます。



このひと手間で、お肌に乗せたときにいかに薄くつけられるかが決まるので、とても大事な部分になります。

また、大き目のブラシでつけると、浮かないナチュラルな仕上がりになりますよ。

## ⑥【コンシーラー】肌トラブルを目立たせない正しい使い方とは？

コンシーラーというのは、固形の練りタイプのもの、筆ペンタイプ、スティックタイプ等々・・・  
硬さも形状もそれぞれです。



一般的には、テクスチャーが硬くなればなるほど、  
粉も多くなり、カバー力が高くなります。

1つのコンシーラーでどんな部分にでもつけられそうなイメージですが、実はつける部分によってコンシーラーを変えなければ、隠したいと思って使ったのに、逆にその肌トラブルを目立たせてしまったという原因にもなってしまいます。

目元や口元のように皮膚が動きやすい部分というのは、化粧がヨレやすい部分になります。

硬いものは特にヨレやすいので、硬いものを乗せてしまうと

簡単にヨレを起こしてしまい、肌トラブルを  
目立たせることになってしまうのです。

なので、使い方としては、皮膚の動きが少ない部分には  
硬めの固形のコンシーラー（スティックタイプ、練りタイプ等）を、



そして動きの多い部分は、ヨレの少ない柔らかめの液状の  
コンシーラー（筆ペンタイプ等）を使うと  
綺麗に隠したい部分が隠せるのでおすすめですよ！！

⑦【アイシャドウ】目をより綺麗に見せる塗り方のコツ

アイシャドウは基本的に付属のチップでは  
うまく塗ることはできません。

チップで塗ってしまうと、どうしても境界線が  
はっきりと見えてしまうからです。

なので、ブラシで塗ることをお勧めしています。

(※めんどくさいという方は手でも OK！)



塗る順番としては、まずは目元に一番近いところから  
一番濃い色を、その上に2番目濃い色を・・・と

濃い色から順に乗せていきます。

そしてその境界線がくっきり出ないように、  
色を乗せたらそのブラシでぼかしていきます。

塗る範囲は、よく瞼の上だけでグラデーションを作ろうとしている人がいますが、

眉毛の下までがアイシャドウを塗る範囲です。

ここまでしっかり塗ると目も大きく見えますよ！



最後に、下瞼の目元部分（●部分）にパール入りの白（ベージュ）色の明るい色を乗せることで、目元が輝いて綺麗に見えるのでおすすめ！

※やりすぎるとギャルぽくなってしまうので注意しましょう。

## ⑧ 【アイシャドウ】彫りを出すコツ

彫りを出す際には、茶色系のアイシャドウを使います。

基本的には、ブラシを使って色を重ねていく

アイシャドウですが、

彫りを出すときはブラシではなく、“手”で行います。

これが彫りを出すポイントになります！



色も、濃い色からではなく、“薄い色から順に”乗せて  
グラデーションを作っていくのがポイント！

そして、目元に一番近い、一番濃い色は二重の幅よりも  
少し広めにしっかりとつけましょう！

目を開けたときに、少し色が見えていれば OK です！

## ⑨ 【アイライン】 黒目の魅力を出す方法

アイラインは、“ラインを引く”とうよりも、

“まつ毛の根元を埋めるように打つ”と覚えてください。



目の周りに線があるのは、どうしても不自然に見えてしまいます。

でも、まつ毛の根本を埋めるように点で足していけば、  
目の輪郭を強調させ、目を大きく見せる効果もあって、  
さらに、まつ毛の量が何倍にも増えたように見えるので  
一石二鳥です！

また、アイライナーは目元でにじみやすいので、必ず  
ウォータープルーフのものを使うようにしましょう！！

## ⑩ 【マスカラ】 綺麗に塗る方法

マスカラをつける時、どうしても皮膚について  
しまうときってないですか??  
でも、そんなマスカラを皮膚につきにくくする  
裏ワザがあるんです!

それは、マスカラの首の部分を少し折って使うだけです。



そうすると、まつ毛に当たりやすくなって  
とっても塗りやすくなります。

そして皮膚などにもつかずに塗ることができるよう  
になりますよ!一度試してみてくださいね。

あとマスカラで、よくダマになってしまっていたり

ゴテゴテになってしまっている人を見かけますが、  
マスカラが一度乾いてしまうと、その上から塗っても  
毛と毛がくっついてしまったりダマになってしまったり  
ゴテゴテに見えてしまう原因にもなります。

なので、塗ったマスカラが乾く前に、  
手早く重ね塗りをしていくことが  
ダマにならずに綺麗に塗るポイントになりますよ！



⑪【ビューラー】コツは角度と回数と腕と手首の使い方  
方

まつ毛が全然上がらないとお悩みの方も

多いのではないのでしょうか？

ビューラーというのは、ただまつ毛を挟んでいるだけの  
ように思いますが、実はまつ毛をととても傷ませているのです。  
なので、できればビューラーで挟む回数を少なくしたいものです。

まつ毛をうんと長く持ち上げるコツとしては、

ビューラーを 45度の角度で当てまつ毛を挟んだら、

腕を上げて手首をくるっと返します。

そして何度もやりません。 1回勝負です。



なぜかというと、実は何回もやってしまうと、

まつ毛がカールをしてしまって高くは上がりません。

ビューラーで何回も挟むとまつ毛が傷んでしまうので、

この方法はまつ毛にも優しくしっかり長さも出せる  
とっておきのやり方になります！

逆に、まつ毛を長くしたいというよりも、

綺麗なカーブのついた柔らかい可愛らしい目元を  
作りたいという場合は、何回も挟み直すと、  
カールが穏やかになりますよ！

また、ビューラーやマスカラで日々傷むまつ毛ですが、

一度傷んでしまった睫毛はもう元には戻りませんので、  
毎日美容液をつけていくことはおすすめですよ～！！

## ⑫【アイブロウ】美人度がアップする眉の作り方

正直、眉づくりは難関です。

なぜなら眉は顔の印象を決める重要な部分だからです。



自然な眉毛というのは、必ず眉頭が薄いです。

でも眉毛を描くとなるとみなさんどうしても  
眉頭から描こうとしてしまうので、  
どうしても不自然なイメージになってしまいます。

薄いはずの眉頭が濃いと、眉を強調しすぎてしまって、  
強すぎる印象が出てしまいます。

基本的に、眉毛はメイクが完成した一番最後に行います。

眉毛を一番に描いてしまうと、眉に気合が入りすぎてしまって、  
眉が主の古いメイクになってしまうからです。



あくまで眉毛は飾りだと思ってください。

メイクができてからメイクに合わせた眉毛を作ると  
浮かない自然な眉が完成しますよ。

そして何と言っても、描いていく順番が重要なので、  
きちんとポイントを抑えて行うようにしてくださいね。

まず最初に、スクリューブラシで眉毛を整えます。

その後、パウダーとペンシルアイブロウと

眉マスカラを使って描いていきます。

パウダーを使うときはチップではなく、

ブラシを使うようにしましょう。



まずは、パウダーで眉毛の下のアンダーラインを描いていきます。

そして眉山から眉尻の方に向かって描いていきます。

その後、眉山から目頭の方に向かって色を乗せていきますが、

ブラシの動かす向きは、眉頭から眉尻の方に向かう

イメージで描いていきます。

この時、眉毛の上のラインを意識するのではなく、

眉毛の下のラインを意識して描いていくようにしましょう。

眉頭は、新たに粉を付けると眉頭の色が濃く出すぎてしまって

不自然な印象になってしまうので、

ブラシについている余った粉でつけてあげるといいです。

眉頭は、ブラシを下から上に縦に動かしてあげるといいですよ！



パウダーを乗せながら、眉毛が足りない部分に

アイブロウペンシル（極細のもの）で毛を足していきます。

描けたら、今度は眉マスカラで眉毛の上を往復します。

最初は、眉尻の方から眉頭に向かって

毛並みに逆らって色を乗せていきます。

眉頭まで行ったら、今度は毛並みに沿って

眉頭から眉尻に向かって色を乗せていきます。

この時、眉をひそめながら塗ると、毛が立ち

塗りやすくもなりますし皮膚につきにくくなりますよ！



最後に眉マスカラのブラシで、

眉頭の毛を上に入れてあげましょう。

そうすることで、顔がきゅっとしまっ見え、

美人度がアップします！！

## ⑬【口紅】誰でも似合わない色がなくなる魔法の塗り方

口紅も最初から「自分にはこの色が似合わない」と

試すのさえやめてしまう人がいますが、

基本的にどんな人でも似合わない色というのはありません。

真っ赤の口紅も発色の良いピンク色も、  
基本的にはどんな色でも似合います。

この色をしっかりと付けようと思うから

似合わない色になってしまうのです。

色の濃い薄いはつけ方次第で決められます。



最初は、左図のように

口紅を指につけ、ポンポンと

唇に軽くつけ、少しずつ

濃くしていくことがポイントです。

そうすれば自分の本当に合う色も見つかりますし、  
似合わない色や苦手な色というものもなくなりますよ！！

## ⑭ 【口紅】 自然な美しさを出す塗り方

口紅の塗り方ですが、ブラシなどは必要なく、直塗りでOK。

面倒ですし、ブラシがなくても綺麗に塗れて  
自然な美しさを出すことができるからです！

ただ、普通に唇の形に沿って塗ってしまうと  
しっかりと唇のラインが出てしまい、塗っている感が出て、  
どうしても不自然な唇になってしまいます。



ポイントとしては、唇よりの輪郭よりも内側に塗ります。

その時、唇を少し横に開き、縦ジワを伸ばすようにして  
唇のシワの中にも塗り込むようにすると、  
唇のシワが目立たなくなり、より美しく見えますよ！

最後に、唇の輪郭に沿って、指でくるっとなぞりながら

口紅をぼかしていきましょう！

これで自然な美しい唇が完成しますよ！！

## ⑮【チーク】 1日中かわいいを保つコツ

基本的に可愛さというのはチークでしか作り出せません。



ですが、そんなチークもお昼頃になると

消えていたりすることってありませんか・・・??

よくトイレなどで塗り直ししている人も見かけます。

でもチークをいちいち持ち歩くのも大変ですし、

塗り直す時間も勿体ないですよ。

実はそんな面倒なことをしなくても、

一日中可愛いが続く方法があるんです！

それは、パウダーの前に、クリームチークを塗るだけです！



パウダーチークは、粉なのでどうしても

触ったりするだけで取れやすいのですが、

クリームチークは、クリームで取れにくいので、

パウダーが取れてしまっても、クリームチークが

かわいいを守ってくれます。

## ⑩【チーク】 自然な可愛さを上手く出すコツ

やり方としては、まずクリームチークをスポンジにつけます。

そのまま塗ってしまうと濃くついてしまい

不自然な頬になってしまうので、必ず頬につける前に、

ティッシュでポンポンと押さえるか、

手の甲にポンポンと乗せて、

直接つけた色がそのまま肌につかないように

一度バウンドさせることが大切です。





そのあと、黒目の下から  
目じりあたりまで（●部分に）  
ポンポンと軽く押さえるように  
つけていきます。

その後にブラシでパウダーをつけていきます。

付属の小さなブラシは何度もつけなければならないので、  
広範囲に同じ色を同じぼやかし方で塗っていくことは難しいし、  
どうしても濃い場所・薄い場所ができてしまいます。

なので、大き目のブラシを用意することをおすすめします。



ブラシに粉をつけたら、  
左図のようにティッシュか  
手の甲に一度バウンドさせてから  
肌に乗せるようにしましょう。



つける場所としては、左図の  
頬の一番高い部分(●)です。

軽くポンポンと2・3回

押さえるようにしてつける。

※チークを若干内側から入れると小顔効果が出ます。

## ⑰メイク直しのポイント

私のメイクでは、殆どメイク直しをする必要はないかと思いますが

もし、メイク崩れをしてしまったときのために

メイク直しのポイントについてお話します。

### ★全体

<<使うもの>>

コットン (ティッシュ)、BB クリーム、ルーセントパウダー

① コットン (なければティッシュでOK) に

BB クリームをつけて、直したい部分に乗せる。

② 上からパウダーを重ねる。

BB クリームというのは、オフ・保湿・下地を併せ持った

万能化粧品なので、メイク直しにはもってこいの一品です！！

### ★目元部分

<<使うもの>>

綿棒・BB クリーム



①下瞼についたアイシャドウや

汚れなどは、BB クリームを

含ませた綿棒を使って

拭き取ります。

②アイシャドウは一番広く塗った色を塗り直します。

## ⑱メイク道具のお手入れについて

### ★スポンジやパフ、チップ

お手入れの頻度：1週間に1度が理想



石鹼で洗うと、劣化が早くなってしまいます。

なので、中性洗剤で洗うと良いでしょう。

※スポンジが洗っても汚れが残るようであれば、替え時です。

### ★メイクブラシ

お手入れの頻度：2～3週間に1度（拭くのは毎回使うたび）



使った後は必ず、ティッシュで軽く挟んで粉を落とします。

汚れや臭いが気になってきたら、中性洗剤で洗いましょう。

ただ、洗う際に柄の部分が濡れてしまうと、

この部分というのは乾きにくい場所になるので、

カビの原因にもなってしまいます。

なので、洗う際にはできるだけ柄の部分は

濡らさないように気をつけましょう。

## ★ビューラー

お手入れの頻度：使うたび



ゴム部分とその周りをティッシュでふき取ります。

ゴムが古くなっているのに使い続けていると、

まつ毛が切れたり、まつ毛を傷ませる原因にもなってしまいます。

※ゴムは弾力がなくなってきたり、端が切れてきたら替え時です。