

2015年1月31日

みな かお とき じゅんばん  
皆さんが顔をケアする時、どういう順番でしていますか？

にほん しゅうかん じゅんばん し  
日本ではスキンケアの習慣があるため、順番を知っています。

きょう にほん しょうかい  
今日は、日本でのスキンケアを紹介します。

あさ よる  
朝と夜

せんがん あさ ね とき あぶら よる よご と  
1. 洗顔（朝は寝ている時の油、夜はメイクや汚れを取ります）

けしょうすい びようえき にゅうえき  
2. 化粧水（ローション） → 美容液または乳液をつけます

よる あさ  
3. 夜のクリームや朝はUVケアをして、ファンデーションをつけます

よる はだ げん き だ かなら お ね  
※夜は肌が元気になるホルモンを出します。必ずメイクは落として寝ましょう

