美女は小顔。

今や小顔は努力で手に入る時代！ 生まれつきと諦めず、あの手この手で顔を小さくするしかない。

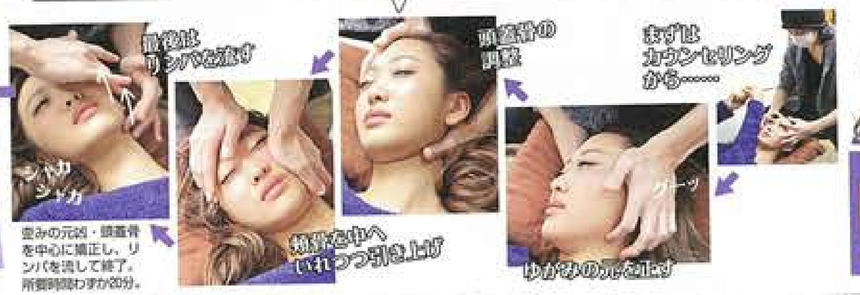
Before
After

“小顔効果絶大★目も大きく！”

小顔矯正が大BOOM

今回の取材で多くの美女が、小顔矯正に通っていることが判明。一体、何をしているの？

\ 実際の施術に潜入取材 /


まずはカウンセリングから……
グーッ
ゆがみの元を正す
頭蓋骨の調整
頬骨を中へいれつつ引き上げ
最後はリンパを流す
シャカシャカ

歪みの元凶・頭蓋骨を中心に矯正し、リンパを流して終了。所要時間わずか20分。

ViVi girl·18歳 **佐達ももこ**さん

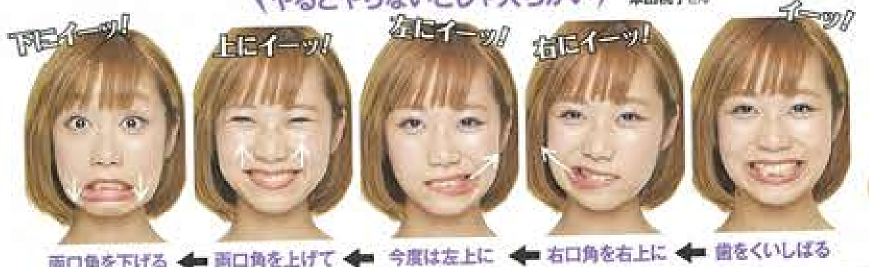
「読モ友達の紹介で月1〜2回の頻度で通っています。ちょっと痛いけどガマンできる程度。フェイスラインがかなり締まったよ！」

Qpu六本木店
住東京都六本木7-17-14 六本木コーポ501 営14:00〜22:00（日・祝〜20:00）通常コース 20分¥7000 www.qpu.jp

びっくり小顔体操

「顔だってボディと同じで動かせばシャープに。思い切りよくやることが大事（笑）」

\ やるとやらないとじゃ大ちがい / 大学生・20歳 **本田桃子**さん


イーッ！
右にイーッ！
左にイーッ！
上にイーッ！
下にイーッ！

歯をくいしばる ← 右口角を右上に ← 今度は左上に ← 両口角を上げて ← 両口角を下げる

正面を向いて顔は動かさずに、口だけを思いっきり動かすのがコツ。毎日続けているうちに、あご周りがシュッとしてきたんだって！

小顔のお道具

美女の小顔プランにマッサージは不可欠。優秀なお道具を使って徹底的にほぐします。

人気継続中のこの2つ!!

フェイスラインをググッと持ち上げたら、あご下のタプタプもしっかり流すのを忘れずに。カッサの先端を使ってツボ押しも。

人気の「カッサ」
↓力の強弱がつけやすいように設計。丸みがあり、肌をいためない。プロブレイン 樹脂 琥珀棒 ¥2980／サルボ

定番のTHE名品
↑エステティシャンの手技のように、お肉を深くつまんで流して引き締める。Refa CARAT ¥24900／MTG

気合、入ってます!!

5.美女の“努力の量”は計り知れない

妥協も手抜きも時短もなし。美女は貪欲に“キレイ”を求めてがんばりっぱなし！ 努力は裏切らないってホントです。

美女の夜活 ——気づいたら寝てたはありえません——

美女の夜は忙しい。その日の疲れやむくみをリセットし、明日のキレイを仕込みます。寝落ちしている場合じゃないっ。

ストレッチ&マッサージ

「軽く回したり、簡単な動きで体をほぐすと気持ちがいいし、翌朝の目覚めも違うの！」

（大学生・20歳 **荒井麻由**さん）

有名人の愛用率◎
セルライトもケア
キュッと引き締め
人気はコレ！

←左：肌のザラつきもケア。ホワイトバーチ ボディオイル 100ml ¥3990／ヴェレダ・ジャパン 中央：トータル リフトマンスール EX 200g ¥7350／クラランス 右：スパフィネス トーニング マッサージオイル 150ml ¥2625／ザ・ボディショップ

定番のむくみケア

足指開いて快適
↓リラックス、くつろぎメディキュット 足指リフレッシュ エクストラ オープン価格／ドクター・ショール

バストケアも忘れずに

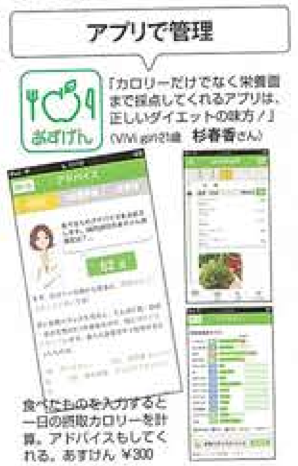
バストがぷるん♥
→「ハリが出て胸が大きく見えるように」（山本さん）バストクリーム 100g ¥2625／ラヴィジュール

ふっくら胸に
←「使いだしてから肌がピンとしてきた！」（寒川さん）レ ビュスト フェルムテ 50g ¥7350／クラランス

美女はカロリー計算

ダイエットを頑張るより、太らないように努力するほうが簡単だと知っている美女たち。そのためには、「食べ過ぎない」。それに尽きるそう。

アプリで管理



「カロリーだけでなく栄養面まで採点してくれるアプリは、正しいダイエットの味方！」（ViVi girl·21歳 **杉春香**さん）

食べたものを入力すると一日の摂取カロリーを計算。アドバイスもしてくれる。あすけん ¥300

頭の中で計算

“食べ過ぎが防げる！”

「一日の消費カロリー－500kcalまでしか食べないようにしてる。夜、外食の予定なら朝・昼は控えて、一日の中で調整するよ」

（ViVi girl·25歳 **寒川綾奈**さん）

0kcalのシュガーを持ち歩く

→カロリー&糖類ゼロ。自然な甘さ。シュガーカットゼロ 顆粒80包 ¥1029／浅田飴

「お砂糖の代わりに0kcalシュガーをドリンクに入れたり、料理にかけたり。ノーストレスでカロリーオフ」

（大学生·21歳 **永棟安美**さん）

美女はコーヒーよりスムージー

お茶する時だって美意識はフル回転。美味しいビューティフードをいただきます♥

人気のお茶スポットはこの2軒！

“アサイーボウルにハマってます！”

「流行のアサイーボウルが950円で食べられる！ 開放的な店内もリラックスできて好き」

（フリーター·19歳 **金本奈巳**さん）

“表参道に行ったら必ず飲みます！”

「ここのスムージーは小松菜が効いて美味しい。買いもの帰りとかサクッと栄養補給してます」

（ViVi girl·25歳 **寒川綾奈**さん）

BOGART'S CAFE
住大阪府大阪市福島区福島1-1-12 堂島リバーフォーラム1F ☎06-6454-6900 営8:00〜21:30（土末は〜23:00）

the 3rd Burger
住東京都港区南青山5-11-2 ☎03-6419-7579 営8:00〜22:30 the 3rdスムージー ¥500。ヘルシーメニューが豊富。

美女は美を追求する

美女の辞書に“諦め”の文字はなし！ 生まれつきの骨格さえもグッズを駆使して変えてしまいます。

“鼻を高くするクリップを毎晩つけてます！”

（大学生·20歳 **三宅なつ紀**さん）

「寝る前に、このクリップで鼻を挟むとなぜか美意識が高まるの。この感覚も大事だと思う。鼻も高くなってきたかな〜」

口コミ評価が高い
→40万個売れとヒット。3つの軟骨にアプローチ。お鼻リフォーマー ハナハナ ¥840／グッズマン

つけるだけで姿勢を正す！
→一日2時間を目安に着用して骨格矯正。着脱が簡単でフィット感◎。magico キョウセイベルト ¥3500／中山式産業

“背筋を伸ばすだけでスタイルも印象もUP”

（ViVi girl·21歳 **水野麻衣**さん）

「矯正ベルトをこっそりつけて猫背を改善中。背筋がシャンと伸びて気持ちいいし、お腹もぺたんとしてきた！」

美女はスキンケア並みにボディのケアも懸命に行う。

腕も脚も背中もお腹も……すべての皮フをくまなく愛し、いたわるのが美女の信条。

“全身に化粧水を塗ってます！”
→「プチプラものを惜しみなく使って全身を保湿してます」（平林さん）ハトムギ化粧水 500ml ¥683／イミュ

“ボディも美白が欠かせません”
←「ハリのある白肌ボディに」（梅谷さん）ジュイール ホワイトニング ボディミルク 300g ¥6300（医薬部外品）／アルビオン

“特別な日はトリートメントを”
→「ボディに塗って洗い流すタイプのトリートメントを週2で」（山本さん）ロウィーナ・バード 225g ¥2380／ラッシュジャパン

“スクラブ&クリームはライン使いがこだわりです！”
←「香りのレイヤードで効果を持続」（寒川さん）左：ボディスクラブ バニラ・ココナッツ 500ml ¥5000、右：バタークリーム バニラ・ココナッツ 200ml ¥4000／SABON Japan

美女は細部のケアを怠らない。

「神は細部に宿る」＝ディテールにこだわってこそ全体の美が完成する、という格言。これが美女道！

唇の荒れはブスの証

CHOOSY
PEACH
LUSH
人気はコレ！

パックで集中ケア！
→美容液成分を配合したジェルパック。唇の奥深くまで成分が浸透してぷるん♪ チューシー ピーチ ¥105／サンスマイル

スクラブで角質オフ
←不要な角質をOFFして、保湿効果を格上げ。リップスクラブ バブルガムフレーバー 25g ¥1200／ラッシュジャパン

「歯はすごく目立つし、印象に残るパーツ。丁寧なケアを習慣にして輝く白い歯をKEEP」

歯と歯ぐきをケア
→歯みがき後にブラッシング。薬用パール ホワイトプロ EX ¥8400（医薬部外品）／美健コーポレーション

歯本来の白さに
→歯のエナメル質を修復し、白く健康な歯へ。アパガードMプラス 125g ¥1470（医薬部外品）／サンギ

美女は歯が命！

外出時は綿棒ケア
←漂白成分を含ませた歯専用綿棒で表面が白く。デンタルクリーニング棒 5本入り ¥498／グリコケミカル

\ サロンも人気 /

ホワイトニングバー
表参道原宿店 住東京都渋谷区神宮前1-14-25 斉藤ビル3F ☎03-5413-0170 営10:00〜21:00 予約制 1回¥4980

ハンドクリームは常に携帯

モテ子の必需品！
←優雅なローズの香りが女らしさを上げ！ ローズ ベルベットハンドクリーム 75ml ¥2835／ロクシタンジャポン

姫なパッケージ♥
→リッチな保湿力で乾燥をブロック。リラックス ハンドクリーム R 75g ¥2520／ジルスチュアート ビューティ

美女は試す。

評判のコスメは試さずにはいられない派が圧倒的。運命の一品との出会いを求め、日々努力は続く。

“下手なこだわりを持たず、ピンときたものはなんでも試します”
大学生·21歳 **永棟安美**さん

“デパートカウンターで試供品、もらいまくり！”
大学生·20歳 **荒井麻由**さん

“バラエティストアの全ハイライトを試した経験あり”
ViVi girl·25歳 **寒川綾奈**さん

美女はリップを大量所有

ファッションや気分に合わせて、リップを変えるのは、美女の条件。

平均リップ所有本数 **10本**

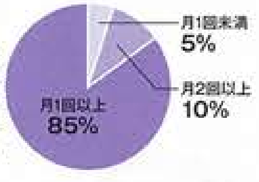
赤やピンクの基本色を、微妙な色や質感違いで揃えるとこのくらいの数に。なかには所有数100本の強者も！

美女は月1以上で美容院に行かないと死にかける

伸びてしまったらもう手遅れ。最高の状態を保つため、こまめに通って女の“命”を守ります。

美女が美容院に行く頻度

なんと大多数の美女が月に1回以上、美容院でトリートメントやカラーのリタッチをしているという現実が。手入れが行き届いた髪は、美女の大前提！



美女はNoファンデでナチュラル美肌を作る

すっぴん風美肌にこだわるゆえ、ファンデは使わない主義の美女も。隠すとこだけ隠して、ね。

肌の凹凸もカバー
←肌にやさしい処方。24hコンシーラ UV ¥3500／ナチュラピュリファイ研究所

ハイライト効果も
←光で色ムラをカバー。ラディアント タッチ No.2 ¥5250／イヴ・サンローラン・ボーテ

\ 大事なのはコンシーラー /

美女はテカらない

おでこがテカッ、鼻がドロッ……そんな自分は受け入れられないのが美女というもの。秘密兵器で先手のケアを。

皮脂を調整
↓ルースセッティングパウダー トランスルーセント ¥4620／ローラ メルシエ

長時間サラサラ
↑エーシーバイエンジェルカラー パーフェクトキープフィニッシングパウダー ライトナチュラル ¥1890／T-Garden

美女は洗顔にこだわりを

与えるケアだけでなく、落とすケアにも命がけ。だから美女って毛穴の奥までキレイらしい。

“洗顔後の新習慣・炭酸水パックです”

「炭酸水で洗顔すると肌がスッキリ。洗顔後の炭酸水パックも好き。毛穴がキュッと締まるよ」

（学生·20歳 **猪狩玲菜**さん）

←水に粉を溶かして炭酸水を作り、顔を3分つけて洗い流す。シュワシュワ心地よく肌がモチッ。炭酸革命 ¥399／シナプス

“毛穴汚れが激落ち！”

「手で洗った時と洗い上がりが全然違う！ 毛穴がスッキリして、肌全体がトーンアップ。もう手放せない」

（フリーター·25歳 **中島絢乃**さん）

→微細毛による毎分1万回の音波振動で優しく洗浄。ポプリング オープン価格／マイクロソリューション

美女は肌にお金をかける

Dr.Arrivo-IIの美顔器 約13万7千円!!

美肌は美女の条件であることを自覚している美女たち。だから、肌アイテムはケチらず、高価格モノも愛用。「10年後の自分への投資（寒川さん）」なんだって。

ドゥ・ラ・メールのボディクリーム ¥33600
←乾燥しがちなサイクルを改善。ザ・ボディ クレーム 300ml ¥33600／ドゥ・ラ・メール

エスティ ローダーの美容液 ¥13650
←アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス II 50ml ¥13650／エスティ ローダー

ソニア リキエルの導入液 ¥10500
←潤いを肌に貯蓄。イドラ プルミエール フェルムテ 80ml ¥10500／ソニア リキエル ボーテ

↑透明感や弾力ケア、エイジングケアなど様々なトリートメントが自宅でできる。Dr.Arrivo-II ¥136500／ARTISTIC&Co.

“週2でセルフ美白レーザーをやってるよ”

（ViVi girl·25歳 **寒川綾奈**さん）