

スキンケアのブックリスト

『セルフエステ美顔美肌大全』 高橋 ミカ／著 主婦の友社

自分の肌をいたわりながら、マッサージや保湿など、ほんの少しのケアを始めてみませんか。誰にでもできるテクニックやコツが一人一人の悩み別に紹介されています。

毎日のお手入れできれいになっていく肌を実感してください。

『美容皮膚科医が教える美肌をつくるスキンケア基本ルール』 吉木 伸子／監修 PHP 研究所

たくさんの情報があふれる中で実践している美容法、実はカン違いだった、ということがあるかもしれません。正しいスキンケアに取り組みながら、体の内側からも外側からも美肌をつくってくれるポイントをおさえて、お肌のトラブルを改善しましょう。

『スキンケアとメイクの教科書』 室岡 洋希／著 草野 貴子／医学監修 新星出版社

スキンケアからメイクの基本・応用まで、多くの写真を用いてわかりやすく紹介しています。乾燥や毛穴の悩み、理想の顔型に近づけるベースメイクのちょっとしたポイントで、なりたい自分に近づいてみませんか？

『パリジェンヌより綺麗になる！ 秘密のスキンケア』 岩本 麻奈／著 西村書店

美しさとは、スタイルやメイク、声や香りや言葉など、様々なものが表現しているのだと気づかせてくれる1冊です。ストレスを感じない、自分に合ったスキンケアで綺麗になりましょう。

『ドクター吉木発！究極にシンプルなスキンケア論』 吉木 伸子／監修 成美堂出版

毎日のことだから無理なく続けたいスキンケア。基本の3ステップをおさえて素肌力を高めましょう。やりすぎない、やらなさすぎないで美肌になってみませんか？



長岡市内の図書館でご覧いただけます。ご希望の際には各図書館にお問い合わせください。

長岡市立中央図書館作成 平成30年1月