



おしゃれな涼しげヘアが  
誰でもつくれちゃう!

耳から上の毛をすくって結び、ハーファアップに、持ちあしの毛の内側にゴムがくさくさのカチュームをつけ、前髪をすてあげれば完成! カチューム ¥2940 / too much 渋谷店 プラウス ¥6930 / プロポーション ボディレッシング

Q 見た目も頭皮も涼しい  
ヘアアレンジを教えてください!

ヘアアレンジのカチュームを  
使えば簡単!

カチュームのカチュームは、首まわりの毛をフワッと持ち上げられて  
髪をよく。さらに前髪を上げてしまえば、見た目にも涼しさ満点!

Q 夏のストッキング選び、  
ムレ感とニオイを防げるものは?

UVカットや撥水加工がキモ!

ムレやすいお尻まわりの素材がメッシュ  
だったり、水分をとばす撥水加工のものが  
続々。汗を気にせず快適に過ごせそう!

(右) 爪先にラインがなくオープンタイプのサン  
ダルでもはけるタイプ。UVカット効果あり。  
ウルトラスルーヌードストッキング  
(2足) ¥525 / (左) 汗はもちろん雨もサッ  
とはじいて、梅雨時にピッタリ。レインガ  
ード ストッキング (4足) ¥840 / アツギ

Q 夏に大活躍のふき取りシート、  
どんなものがあるの?

UVカットに黒ずみケア……  
αの効果に注目!

UVカット効果のある  
ふき取りシートは、何かと  
お風呂の下に。UVカット効果のある  
ふき取りシートを使えば、一石二鳥!

(右) メラニンを含む古い角質をリンゴ酸がやわらげ  
て角質が剥がれ落ちる。8×4 キレイケアプラス  
汗すっきり角質ケアシート(10枚・オープン価格) /  
ニベア花王 (左) 日焼け止めを塗り直す代わりに使  
っても便利。SPF20・PA++、ビオレ さざさらパウダ  
ーシート UVカット (10枚・オープン価格) / 花王

Q 汗をかいてもアソコ  
の臭いが気になったら…?

フェミニナ ミストが便利!



汗ムレや生理時のかゆ  
みを鎮静。下着の中の  
不快感を解消! フェ  
ミニナ ミスト (第  
2類医薬品) 30ml ¥10  
50 / 小林製薬

スタイリストさん  
がお答え! Q デニムやスキニーボトムを  
涼しくはきたい!

A デニムやスキニーボトム風に  
加工されたレギンスを!

レギンスをプリントやステッチで、デニムorスキニー風に加工した、  
「デギンス」や「バギンス」が登場。コットン素材だから断然涼しい!



サラファイン  
レギンス

デギンス

バギンス

(右から) ページュの  
クロップトパンツ風。  
よりリアルに見せるた  
めに、フェイクのポケ  
ットまで。カラーレギ  
ンス ¥1990 / ユニコロ  
絶妙なインディゴブル  
ーと黄色のステッチで、  
パッと見はデニムその  
もの。七分丈デニム  
 ¥980 / しまむら ござ  
らはベージュな黒レ  
ギンス。でも、汗を素  
早く吸収する独自の素  
材で、涼しさがぐんぐ  
ん! サラファインU  
Vカットレギンス ¥15  
00 / ユニコロ

スタイリストさん  
がお答え! Q 汗ジミがでにくい、  
グレイのTシャツはないの?

A スゴイ素材、増えています!

表面は汗がしみ出しにくい撥水加工、裏面は汗を吸い取る吸水&  
速乾加工など、シミになりにくい工夫を凝らしたTシャツが急増中!



裏に水をかけても……  
表にはしみない!

裏

表

①ローブラなのに確かながドカ。  
色も形も豊富な「夏技」シリーズ  
はインナーとして大活躍。Tシャ  
ツ ¥980 / イオン(トップバリュ)

②生地表面にのみ、水をはじく  
フッ素樹脂加工を採用。心地よい肌  
ざわりと、汗ジミのできにくさの両  
方を実現。Tシャツ ¥2990 / サジ

ヘア&メイクさん  
がお答え! Q 汗にもくずれにくい  
ベースメイクのコツを教えてください!

A 汗や皮脂を抑える、下地や  
フェイスパウダーを投入!

汗や皮脂をセーブしてくれる下地を選ぶだけで、ベースメイクは  
グッと長もち。さらに同様の効果のあるパウダーを仕上げに使えば完璧!



メイク  
直しにも

ヨレない  
ベース

つけると  
ひんやり

毛穴の気になる部分は  
ファンデーションを  
下から上へ  
毛穴の奥にまで  
ファンデーションを  
塗り込むことで、  
ファンデーションが汗  
や皮脂にも流れにくく

美容ライターさん  
がお答え! Q スプレー、スティック、ローリ  
制汗剤ってどれを使うのが

A 選ぶ基準は“シーンと使

自分のよく使うシーン、好みの使用感に合うタイプを考えて  
さらに好きな香りを選べば、お気に入りの一本がきっと見つ



デートの  
合間にこっそり  
つけたい  
ミスト

実は  
ひんやり感が  
苦手です…  
スティック

忙しくて  
つけ直し  
できないなら…  
ロールオン

汗も気分も  
リフレッシュ  
したい!!  
スプレー

①(右) 汗をかいた瞬間に  
汗を吸収し、肌をさらさら  
に保つ。薬用  
メンソレータム リフ  
レア デオ&ドライ  
デオドラントスティック  
【医薬部外品】20g ¥  
1050 / ロート製薬 高  
い制汗効果を長時間キ  
ープ。8×4 ロールオ  
ン無香料 乳液タイプ  
【医薬部外品】45ml (オ  
ープン価格) / ニベア  
花王 スマートな見た  
目で人前でもOK。Ban  
デオドラントミスト  
ロゼチェリー香り  
【医薬部外品】12ml (オ  
ープン価格) / ライオン

汗っかきさん  
がお答え! Q メイク中にも汗が出てきて  
朝から困ってます……

A スーナー系のローションや  
バスアイテムが便利!

メイク前にメントール系のアイテムを使っておくと、体温感が  
下がって汗が出にくく、ワキや首裏につけるのがクール感を高めるキモ。



まずシャワーを  
浴びる人は  
バス  
アイテム

起きてすぐ  
メイクする人は  
ジェルor  
ローション

①(右) お風呂を出る前  
につけて流せば、その  
後はクーラーいらず!  
爽快バブシャワー ク  
ール ハッカの香り250  
ml (オープン価格) /  
花王 (左) 皮脂と汗  
を吸着するパウダー入  
り。ナイブ スキン  
クリアソープ(ユカリ  
エキス配合) 580ml (オ  
ープン価格) / クラシ  
エホームプロダクツ

②(右) 寒いほどのひん  
やり感が長もち! 28  
度以上の室内で実験を  
重ねて作られた隠れ名  
品。ふるさらりん 北  
極圏ゲル80g (オープ  
ン価格) / マザーズ  
(左) ライトな清涼感  
で刺激が苦手な人にも  
シールド デオ&  
ウォーター シャニ  
ーアクア【医薬部外品】  
160ml (オープン価格)  
/ 資生堂

スタイリストさん  
がお答え! Q 靴がだんだん臭くなって……

A はく前は足を、  
はいた後は靴を殺菌!

靴が臭くなるのは、細菌やカビが中で繁殖してしまふから。  
はく前とはいた後の殺菌を徹底して、菌が住みつくスキを与えないで!



はいた後

はく前

スニーカー  
の時は  
この靴下!

吸水・速乾、消臭機能のある「デオセル」と  
いう素材を使用。スニーカーの中をムレにく  
く清潔な環境にキープする。色バリエも豊富。  
カバーソックス各 ¥630 / タビオ (靴下屋)

③すでに臭い靴も瞬時  
に無臭に。ドクター  
ショール 消臭・抗菌  
靴スプレー BP 150ml ¥  
945 / ドクターショール

汗の  
エキスパート  
がお答え!  
こんな時どうする!?  
「汗ケア」一問一答

日頃ありがちな汗悩みの  
解決策を、自称「汗の  
プロ」たちが徹底レクチ  
ャー! すべてマスター  
すれば、全身サラサベの  
涼やか美女に☆



スタイリストさん  
がお答え! Q 今日絶対汗をかく!  
汗が目立たない着こなしって?

A レースのジレやガーゼ素材の  
大判ストールを活用して

旬のレースジレは、汗を吸収しないウエキをさりげなく隠せて優秀。  
大判ストールは巻き方次第で、首や胸もと、ワキの汗をALLカバー!



オフの日  
シミの  
おしやれ感  
も汗ケアも  
完璧!

お仕事  
汗をかいた  
体の冷え予  
防には、

ストール ¥9450 / ア  
パルサーチ 渋谷(シ  
トラス) プラウス ¥  
5985 / サンドル ¥4935  
/ オンワード樺山 (エ  
ニィ スイス バイク  
ミキョク スイス) パ  
ンツ ¥7990 / イェカ  
ンウエック クローゼ  
ット バッグ ¥6195 (ジ  
エネリック) ピアス ¥  
1470 (ジャムベリー) /  
バサージュ ミニオン

レースジレ ¥4095 / ワンビ  
ース ¥5145 / オンワード樺  
山 (ディップドロップス)  
フーティ ¥7980 / ハザ  
バングル ¥2625 / too much  
渋谷店 カチューム ¥2100  
/ バサージュ ミニオン (ジ  
ャムベリー)

あせわキハット  
どんな服装やシーンに  
も対応できる、充実の  
ラインナップ。約1mm  
の厚さで違和感なし!  
あせわキハット R10 (10  
組20枚) 各 ¥682 / 小林  
製薬

汗取りボレロ  
ワキから背中汗をか  
けるボレロタイプ  
のインナーは、ブラ  
のストラップにチン  
とつけるだけ。不要に  
なったらすくはすず  
るのも便利。汗取りハ  
ットボレロ ¥1680 / DHC

これも便利!