

## フランス女性に学ぶスキンケア法！美肌を保つおすすめアイテムとは？



美容や健康に関心が高いフランス人女性は、一体どんなことに気を付けて生活しているのでしょうか？自然体の美しさの秘密は？ここでは、フランス人女性が美肌のために実践しているさまざまな方法についてご紹介します。

### とても行きやすい！フランスのエステサロン

フランスに住んでみて驚いたことがあります。小さな町や村にもパン屋さん、郵便局、役所、美容院そ

してエステサ

ロンがとても多いという事です。エステサロンのことをフランス語でアンスティテユドボーテ（

L'institut de beauté ) といい、フランス各地で看板を見かけます。ただ、日本の様に全国にチェーン展開するお店ではなく、個人経営の小さなサロンがほとんどです。

私も時々予約して

ケアをお願いすることがありますが

、行ってみて感じたのは**美容院の様な感覚で行ける**

という事です。その理由は化粧品などの付属商品の購買勧誘が一切なく、自分で希望するコースを気軽に選べるからだと思います。

**フランスのエステは日常生活の延長と感じられるほど利用しやすい**のも特徴ですね。

## フランス人女性必須の肌ケア商品とは？

---

フランス人女性は、何が自分に必要か？そして何が似合うか？を若いころからきちんと把握している人が多い気がします。販売員さんのお勧めはアドバイスとして受け取ったうえで、必要なアイテムは自分で選んでいきます。自分を冷静に見つめることができるからこそ、自然体の美しさを活かせるのかもしれない。

そ

して

、お店に

並ぶアイテムを観

察したり友人達の話の聞いているう

ちにわかってきたのは、**しわと乾燥を改善したい**

と願う女性が

多いということです。逆に

、しみ・そばかすは気にならないようで、**美白対策のケアはいっさいありません。**

## セルフケアの人気アイテムはこれ！

---

**スペシャルケアで大人気なのがクリームです！**

化粧水は1種類でも、「しわ対策」「熟年層のしわ」用など数種類のクリームを展開をしているコスメメーカーも多いです。美容液のシートマスクもありますが、日本よりもずっと空気が乾燥しているフランスです。最後は

**クリームでしっかりと肌を保護するのが基本のスキンケア**となっています。

クリームを顔に10分ほど厚めに塗るクリームパックのキットも人気です。一回分のクリーム量は

かなりたっぷりめで顔につけるとびっくりしますが、拭き取ったあとに肌がしっとりするのが実感できます。

## 体の内側からケア！美肌を保つデトックス法



夏の暑い時期から秋の終わりごろ、季節の変わり目に体の内側からスペシャルケアを実践している女性も多いです。それは**デトックス療法**がベースになっていて、例えば普段より食事の量を減らしてグレープフルーツなどの柑橘類を積極的にとり、風邪をひきにくい体にするなどなど…。フレッシュレモンを積極的にとる方法も人気で、人によって用いるアイテムは様々ようです。

薬局では、植物の力を使って体の不純物を浄化する**30日間服用の植物のエキスのキット**なども販売されています。アーティチョークやごぼうの絵が描いてあるパッケージは、日本の漢方と少し似ている気がしました。サプリメントを日常

的に摂るというよりは、**期間限定の集中ケア**をするのがフランス女性のやり方です。

## まとめ

フランスの街中のエステサロンは、気軽にプロの肌ケアを受けられる有難い存在です。フランス女性のスペシャルケアを参考にして、日常生活にビューティーを取り入れてみてくださいね。

執筆YUKO

オンラインフランス語学校

# ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

