

～全ての肌タイプに使える洗顔（週に2～3回がお勧め）～

ヨーグルト（またはミルク）&ハチミツ洗顔

用意するもの：

- プレーンヨーグルト ※ヨーグルト菌が入っているもの 大さじ1杯
※スキムミルクの場合 小さじ1/2杯
新鮮なミルクの場合 大さじ1杯
- 少量のハチミツ

作り方：

プレーンヨーグルト（またはミルク）を手にとり、ハチミツをそこに加え、指で混ぜ合わせます。

使用方法：

混ぜ合わせたもので、1分ほどマッサージして、その後ぬるま湯で洗い流してください。

肌がさっぱりしているのに、しっとりしているのが実感できます。

グレープとハチミツ洗顔

用意するもの：

- グレープ 数個
- ハチミツ 大さじ 1杯
- ミキサー

作り方：

グレープ数個とハチミツをミキサーにかけます。

使用方法：

混ぜ合わせたものを手に取り、1～2分ほどマッサージして、ぬるま湯で洗い流してください。

冷蔵庫で2～3日くらいは保存がききます。

洗い上がりは、乾燥することなく、さっぱりとした心地よい肌感触が実感できます。

～脂性肌タイプに使える洗顔（週に1～2回がお勧め）～

かんきつ類、ヨーグルト、ハチミツ洗顔

用意するもの：

- プレーンヨーグルト ※ヨーグルト菌が入っているもの 大さじ1杯
- 少量のハチミツ
- 少量のレモン汁、またはかんきつ類の果汁

作り方：

プレーンヨーグルト(またはミルク)を手のひらにのせ、そこにハチミツ、レモン汁またはかんきつ類の果汁を加え、指で混ぜ合わせます。

使用方法：

混ぜ合わせたもので、1分ほどマッサージして、その後ぬるま湯で洗い流してください。

余分な皮脂を取り除くとともに、軽い角質除去とディープクレンジングをしてくれます。

パイナップル（またはキウイ）、ミルク、ハチミツ洗顔

用意するもの：

- パイナップル 1切れ ※キウイの場合は1/4カット
- ミルク 大さじ2杯 ※スキムミルクの場合 小さじ1/2杯
- 少量のハチミツ
- ミキサー

作り方：

パイナップル(またはキウイ)、ミルク(またはスキムミルク)、ハチミツをミキサーにかけます。

使用方法：

混ぜ合わせたものを手に取り、1分ほどマッサージして、その後ぬるま湯で洗い流してください。

～乾燥肌、敏感肌、年配の肌に使える洗顔（週に1～2回がお勧め）～

卵、ミルク、バナナ洗顔

料理に卵を使用するときに、かき混ぜたものを大さじ1杯ほど、その日の手作り化粧品を作る用として別にとっておくといいでしょ。

用意するもの：

- とっておいたとき卵
- ミルク 大さじ2杯 ※スキムミルクの場合 小さじ1/2杯
- バナナ 1切れ
- ミキサー

作り方：

バナナをつぶし、とき卵、ミルク(またはスキムミルク)を滑らかになるまでミキサーにかけます。

使用方法：

混ぜ合わせたものを手に取り、1分ほどマッサージして、その後ぬるま湯で洗い流してください。肌のトーンが明るくなり、しっとりとした肌を実感できます。

ピーチ、生クリーム(またはミルク)、ハチミツ洗顔

用意するもの：

- 厚めに切ったピーチ 1切れ
- ミルク 大さじ2杯 ※スキムミルクの場合 小さじ1/2杯
- 少量のハチミツ
- ミキサー

作り方：

ピーチ、ミルク(またはスキムミルク)、ハチミツをしっかりとミキサーにかけます。

使用方法：

混ぜ合わせたものを手に取り、1～2分ほどマッサージして、その後ぬるま湯で洗い流してください。