

髪の明るさに合わせたメイクアップ 「色使い」×「メリハリ感の調整」で自然に印象アップ



新型コロナウイルス感染リスクが続く中、毎日の不安やストレスを少しでも軽減させるために「日々の生活の中に楽しみを見つけない」という気持ちが芽生えているのではないのでしょうか。美容やファッションでの自分磨き、ヘアスタイルを変える、など「自分のための小さな変化」に楽しみを見出している傾向にあるようです^{※1}。そこで今回は、年齢を重ねるとともに気になる白髪のヘアカラーにおいてもより変化を楽しめるよう、年齢に応じた美しさを引き出せる「髪の明るさに合わせたメイクアップ」を紹介します。

白髪のヘアカラーは、無難なカラーを選びがち。一方で、幅広いカラー・トーンに挑戦したい気持ちの芽生え。

資生堂の調査によると、白髪悩みは40代から増え、約7割が白髪のヘアカラーをしています。ヘアカラーをする理由としては、「白髪が気になる」「若わかしく見えるから」「疲れた印象を見せないため」などが上位に挙がりました。8割以上の方が、他人から「5歳以上若くみられたい」という気持ちをもっており、モノトーン系、イエロー系・ゴールド系の色で、ダークトーンのヘアカラーをしている人が多い傾向にあります。^{※2}しかし、今後、挑戦したいヘアカラーを聞くと、モノトーン系の割合が半減し、ピンク系・パープル系が急増。トーンもミドルトーン～ハイトーンまでバリエーションが広がります。^{※3}コロナ禍で自分の中の小さな変化に楽しみを見出している心境が、今までと違った髪の色へ変えたい、という気持ちを加速させていると考えられます。

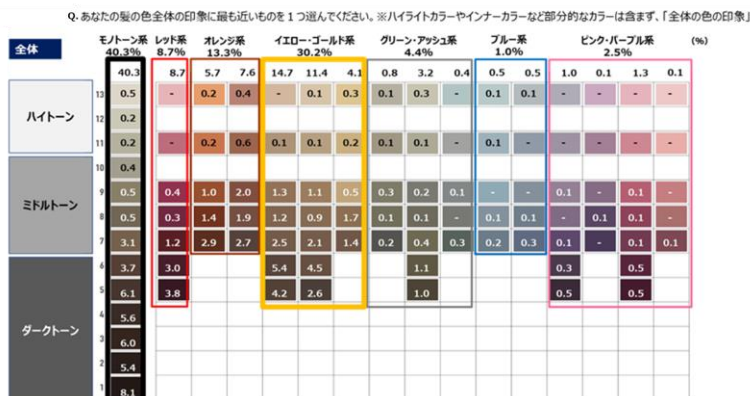
※1 資生堂調べ 2021年1月実施 WEB調査 18～69歳女性（洗顔料・化粧水を週5日以上使用者）n=1,500

※2 資生堂調べ 2020年8月実施 WEB調査、40～69歳女性 n=1,500

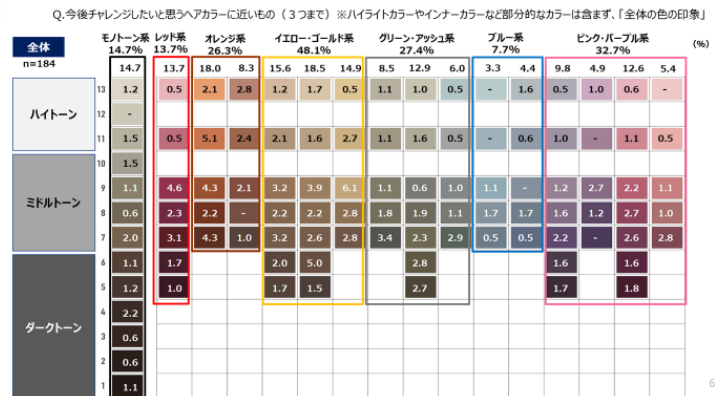
※3 資生堂調べ 2020年8月実施 WEB調査、40～69歳女性 n=184

色は、モノトーン系、イエロー・ゴールド系、トーンは、ダークトーンの割合が高い

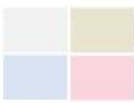
※ボリュームは小さいが、カラーバリエーションは豊富



モノトーン系の割合が半減し、ピンク・パープル系が急増 ミドルトーン～ハイトーンまでバリエーションが広がる



髪の色(トーン)別 自然に印象アップできるメイクアップのポイント

髪の色による顔の印象の違い			自然な印象アップのメイクポイント	
髪の色 	見た目印象 華やか 軽やか	肌の色の見え方 髪の色との差によって 暗く見えやすい 	明るく鮮やかなリップと目もとのスッキリ感 肌の印象がトーンダウンしやすい明るい髪の色は、 血色感を与えるカラーで、肌を明るく軽やかに演出	
ミドルトーン 	見た目印象 柔らかい 優しい	肌の色の見え方 髪の色との差によって やや暗く見えやすい 	中間色でまとめたソフトな立体感 肌の印象がトーンダウンしやすい柔らかな髪の色は、 中間色で優しくまとめて柔らかな中にも立体感を出し 肌を明るく生きいきと演出	
ダークトーン 	見た目印象 メリハリ 落ち着いた	肌の色の見え方 髪の色との差によって 明るく見えやすい 	目もとのメリハリ感と穏やかなリップ パーツの印象が際立つ暗めの髪の色には、 目もとのライン効果と肌なじみの良いリップカラーで 顔の印象を和らぐ演出	

(全てイメージ)

「髪の色(トーン)」と、「肌の色」とのコントラストで顔やパーツの印象が変わって見えます。そこでメイクアップは、髪の色(トーン)に合わせ、「色使い」×「メリハリ感の調整」をすることで、自然に印象アップができます。

●ハイトーン

「華やか・軽やか」な見た目印象。肌の色は髪の色との差によって暗く見えやすく、顔の立体感(しわや影など)やパーツの印象がやわらいで見えます。

そこで、メイクアップは血色感を与えるカラーを使用し、明るく鮮やかなリップとすっきり感のある目もとをつくり、肌を明るく軽やかに演出するのが自然な印象アップのポイントです。

●ミドルトーン

「柔らかい・優しい」見た目印象。肌の色は髪の色との差によってやや暗く見えやすく、ハイトーンと同じく顔の立体感(しわや影など)やパーツ印象がやわらいで見えます。

そこで、メイクアップは中間色で優しくまとめ、ソフトな立体感を出し、肌を明るく生きいきと演出するのが自然な印象アップのポイントです。

●ダークトーン

「メリハリ・落ち着いた」のある見た目印象。肌の色は髪の色との差によって明るく見えやすく、顔の立体感(しわや影など)やパーツ印象が際立ちます。

そこで、メイクアップは目もとにメリハリ感を与え、穏やかなリップで肌の印象を柔らかく演出するのがポイントです。

髪の色(トーン別) パーツごとのメイクアップポイント

【目もと・口もと・ほお】

●ハイトーン ポイント: 明るく鮮やかな口もと&目もとのスッキリ感



仕上がりイメージ

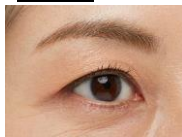
口もと 明るく鮮やかな口もとのメリハリ感



HOW TO

- ・透明感のある鮮やかなカラーや明るめの中間色で唇に血色感を与え、肌を明るく演出する
- ・リップブラシを使い、唇の輪郭をすっきり と整えてから全体に色を重ねる

目もと ハイライト系アイシャドウ×繊細なアイラインで軽やかに



HOW TO

- ・アイラッシュカーラーでまつ毛をしっかりと根もとからカールさせ、ラインのにじみやくずれを防止
- ・ハイライト系アイシャドウをブラシでまぶた全体にぼかす
- ・まつ毛の間に埋めるように、アイラインを細目に描き、明るさとすっきり感を
- ・マスカラを軽くつける

ほお ほんのりと与えた血色感で口もとを引き立てる



HOW TO

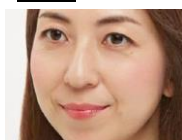
- ・チークカラーをほおのやや高い位置にほんのりと血色を感じる程度にぼかす

●ミドルトーン ポイント: 中間色でまとめたソフトな立体感



仕上がりイメージ

ほお 血色感と立体感を感じさせる高めに入れたチーク



HOW TO

- ・チークカラーをほおのやや高い位置にふんわりとぼかす
- ・肌に血色感と立体感を与えて、明るさとメリハリを出す

目もと 目の際を引き締めるアイシャドウ＆ラインのソフトなグラデーション



HOW TO

- ・アイラッシュカーラーでまつ毛をしっかりと根もとからカールさせ、ラインのにじみやくずれを防止
- ・まつ毛の間に埋めるようにアイラインを描き、目尻側にはやや太さを出してリフトアップした印象に
- ・濃いアイシャドウをアイラインに重ねながら、目を開けたときに見えるまでぼかす
- ・明るいアイシャドウを濃いアイシャドウのぼかし終わりから、アイホールやや外側までぼかす
- ・マスカラを軽くつける

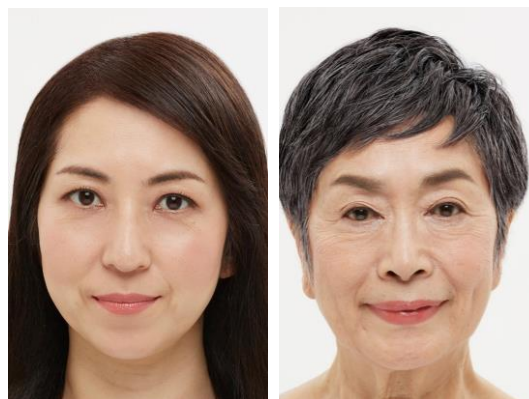
口もと 輪郭をしっかり取ったモデレートな口もと



HOW TO

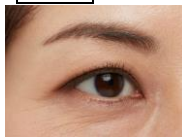
- ・優しい印象の中間色をリップブラシで唇の輪郭をすっきりと整えてから全体につける

●ダークトーン ポイント: 目もとのメリハリ感とおだやかなリップ



仕上がりイメージ

目もと ライン効果でくっきりした印象の目もと



HOW TO

- ・アイラッシュカーラーでまつ毛をしっかりと根もとからカールさせ、ラインのにじみやくずれを防止する
- ・明るいアイシャドウをまぶた全体にぼかし、濃いアイシャドウを目の際にラインのようにのせる
- ・アイラインはまつ毛の間に埋めるように太めに描き、メリハリを与えてくっきりと仕上げる
- ・マスカラを軽くつける

口もと ふつくと明るく見せる、おだやかなリップカラー



HOW TO

- ・肌なじみのよいリップカラーで、肌を明るく感じさせて柔らかな印象を与える
- ・リップブラシで唇の輪郭をすっきりと整えてから全体につける

ほお 目もとを引き立てる ほんのりと血色感のあるほお



HOW TO

- ・チークカラーをほおのやや高い位置にほんのりと血色を感じる程度にぼかし健康的に見せる

【肌】

- **ハイトーン、ミドルトーン、ダークトーン 共通**

ポイント:ハリ感じさせる適度なつや感で若わかしい印象をつくる

HOW TO

- ・スキンケアや下地でうるおいとつやを与える
 - ・ファンデーションは薄く仕上げる
 - ・色ムラの気になる部分はコンシーラーなどでピンポイントにカバーする
- ※くすみや影が気になる部分を中心に、トーンアップ効果のある下地を使用

【眉】

- **ハイトーン:**髪の色よりやや濃い色がおすすめ
- **ミドルトーン:**髪の色に近いアイブロウカラーを選び、髪の明るさと調和させて、眉にメリハリを与える
- **ダークトーン:**髪の色に近いアイブロウカラーを選び、髪の明るさと調和させて、眉にメリハリを与える

HOW TO

- ・適度な太さで、眉尻が眉頭より下がらないように描く

メイク提案



資生堂ヘアメイクアップアーティスト 砂川 恵子（すながわ けいこ）

セミナー、雑誌やウェブのビューティー撮影、ファッションショーのヘアメイクなど、幅広く活躍。エイジング・ビューティーをテーマに、「きらめき MS メーキャップ」「オトナのための”ちょい高チーク”」など、シニア女性向け美容情報の発信や、メイクソフトの研究に携わる。

<https://hma.shiseido.com/jp/member/sunakawa/>



資生堂アソシエイトトップヘアメイクアップアーティスト 三島 裕枝（みしま ひろえ）

シニア向けブランドの広告ヘアメイクや情報開発も担う。
また、日本の伝統美と現代のニーズを融合した、新しいブライダルビューティーを創造発信する、“ブライダルビューティーの達人”でもある。

<https://hma.shiseido.com/jp/member/mishima/>

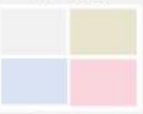
— 資生堂からのお願い —

スキンケアやメイクをする前には必ず、石鹸やハンドソープなどで手を洗い清潔に保つとともに、洗淨済みのスポンジ・ブラシ・チップなどの清潔な用具を使用することをおすすめいたします。

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お客さま窓口 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。

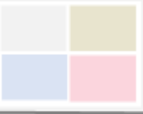
<ご参考>

髪の色別×肌の仕上がり色別 おすすめカラー

肌の仕上がり		明るい	中間	濃いめ
髪の色別/メイクアップポイント		オークル00・ベージュオークル00 ピンク10・ピンクオークル10	オークル10・オークル20・ベージュオークル10 ベージュオークル20・ピンクオークル20	オークル30・オークル40・ピンクオークル30
ハイトーン	明るく鮮やかなリップと 目もとの スッキリ感 			
ミドルトーン	中間色で まとめた ソフトな立体感 			
ダークトーン	目もとの メリハリ感と 穏やかなリップ 			

(全て仕上がりイメージ)

髪の色別×肌の仕上がり色別 おすすめカラー

肌の仕上がり		明るい	中間	濃いめ
髪の色別/メイクアップポイント		オークル00・ベージュオークル00 ピンク10・ピンクオークル10	オークル10・オークル20・ベージュオークル10 ベージュオークル20・ピンクオークル20	オークル30・オークル40・ピンクオークル30
ハイトーン	明るく鮮やかなリップと 目もとの スッキリ感 	アイブロウ ライトブラウン、ソフトグレー アイシャドウ 淡いベージュ、ピンク バイオレット アイライン ブラウン リップ 鮮やかなピンク、ローズ 明るめのピンク チーク ピンク、ベージュ	アイブロウ ブラウン、ソフトグレー アイシャドウ 淡いベージュ、ピンク アイライン ブラウン リップ 鮮やかなピンク、ローズ 明るめのピンク、レッド チーク レッド、ベージュ	アイブロウ ソフトグレー、グレー アイシャドウ ベージュ、ゴールド アイライン ブラック リップ 鮮やかな青みのレッド 落ち着いたレッド、オレンジ レッドブラウン チーク オレンジ、コーラル
ミドルトーン	中間色で まとめた ソフトな立体感 	アイブロウ ライトブラウン、ソフトグレー アイシャドウ 淡いピンク、明るいベージュ ブラウン アイライン ブラウン リップ 青みの落ち着いたピンク 落ち着いたローズ チーク ピンク、ベージュ	アイブロウ ブラウン、ソフトグレー アイシャドウ 淡いピンク、明るいベージュ ブラウン アイライン ブラウン リップ 落ち着いたレッド ローズ チーク レッド、ローズ	アイブロウ ブラウン、ダークブラウン、グレー アイシャドウ ベージュ、ブラウン、ゴールド アイライン ブラック リップ レッド、ローズ、ブラウン 落ち着いたレッド チーク レッド、オレンジ、コーラル
ダークトーン	目もとの メリハリ感と 穏やかなリップ 	アイブロウ ブラウン、ダークブラウン アイシャドウ 淡いベージュ、ブラウン アイライン ブラウン リップ 青みの落ち着いたピンク 穏やかなローズ、レッド チーク ピンク	アイブロウ ダークブラウン、グレー アイシャドウ 淡いベージュ、ブラウン アイライン ブラウン、ブラック リップ 穏やかなローズ レッド チーク レッド	アイブロウ ダークブラウン、グレー アイシャドウ ベージュ、ブラウン、ゴールド アイライン ブラック リップ 穏やかなローズ、レッド 赤みを感じるベージュ チーク レッド、オレンジ、コーラル

＜ご参考＞参考商品一覧 ※価格はすべて参考小売価格です。（店舗によって異なる場合があります。）

【目もと】

アイシャドウ（パレットタイプ）						
商品名	プリオール 美リフトアイカラー （2色） 3g 2,750円 （税込 3,025円）			インテグレート グレイシィ アイカラー （10色） 2g 750円 （税込 825円）		
髪の色	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン
仕上がり の肌の色	明るめ					
	中間					
	濃いめ					
商品特長	くすみやくぼみの影を美しく補整。色つや映える明るいまぶたで、目元に自然なほつきり感をもたらす、明るいまぶたに。しっとりとしたつやと、重ねてもにじまない発色で、グラデーション効果を発揮。なめらかにフィット。上から順に塗るだけの3色セット。			うるおい複合成分配合のパウダーが、カサつく肌にもなめらかにフィット。まぶたのくすみをカバーして明るく生き生きとした目もとに導く。粉っぽさがなく、しっとり、うるおいのある仕上がり。つけたての美しさが続く。		

アイライナー						
タイプ	ペンシル					
商品名	プリオール 美リフトアイライナー （2色） 0.13g 1,800円 （税込 1,980円）			インテグレート グレイシィ くり出しアイライナー （2色） 0.14g 600円 （税込 660円）		
髪の色	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン
仕上がり の肌の色	明るめ					
	中間					
	濃いめ					
商品特長	しっとりなめらかな「クリーム芯」で描くつややかなラインで、あいまいな目のフレームを美しく補整。自然なくつきり感が続く。* にじみにく、美容オイル配合で、目もとの肌をしっかりとリトリートメントする。 * 12 時間仕上がり持続データ取得済み（資生堂調べ。効果には個人差があります。）			自然なラインで、思いどおりの目もとに仕上げるくり出しアイライナー。ソフト芯で、小じわのあるまぶたにもすーっと描けて、落ちにくい。植物由来成分配合。		

マスカラ							
商品名		インテグレート グレイシィ マスカラ (1色) 5g 950円 (税込 1,045円)			プリオール 美リフトマスカラ (1色) 6g 2,200円 (税込 2,420円)		
髪の色		ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン
仕上がり の肌の色	明るめ	全タイプ対応			全タイプ対応		
	中間						
	濃いめ						
商品特長		まつ毛を自然に美しくボリュームアップするマスカラ。 ダマや束にならず、にじみにくい。 植物由来成分配合。 スモールヘッドブラシで、短い毛にもフィット。 まつ毛 1 本 1 本の存在感がアップ。			根もとから持ち上げる「細身コーム」で、下がりまつ毛を美しく補整。 つややかでハリを感じる、自然な上向きまつ毛が続く*。 まつ毛のダメージを補修しながらコシを与える毛髪補修成分配合。 ウォータープルーフタイプ。 * 12 時間仕上がり持続データ取得済み (資生堂調べ。効果には個人差があります。)		

【口もと】

商品名		プリオール 美リフトルージュ (8色) 4g 2,650円（税込 2,915円）			インテグレート グレイシィ プレミアムルージュ (8色) 4g 1,200円（税込 1,320円）		
髪の色		ハイトーン			ミドルトン		
仕上がり 肌の色	明るめ						
	中間						
	濃いめ						
商品特長		しっとりつやめくリッチな発色。 輪郭くっきり、縦じわさえもなめらかな唇が続く。 くすみをクリアして肌まで明るい印象に。 モイストケア成分配合で、唇の乾燥・あれを防ぐ。 * 6 時間仕上がり持続データ取得済み（資生堂調べ。効果には個人差があります。）			美容オイル入りのとろけるような透け感発色で、ふくら唇を叶え、顔色まで明るく見せるルージュ。 唇の荒れやくすみ・縦じわをキレイにカバー。 乾燥しがちな唇にWの保湿ケア。うるおい感持続。薄れにくく、色もち効果に優れる。 無香料。 * 化粧もち 10 時間持続データ取得済み（資生堂調べ。効果には個人差があります。）		

商品名		インテグレート グレイシィ リップライナーペンシル (3色) 1.5g 400円（税込 440円）		
髪の色		ハイトーン		
仕上がり 肌の色	明るめ	唇の色、 リップカラーに合せて		
	中間			
	濃いめ			
商品特長		唇の輪郭をキュッと引きしめる美発色リップライナー。 なめらかな使い心地で、にじみにくい。		

【ほお】

商品名		プリオール 美リフトチーク (2色) 3.5g 2,800円（税込 3,080円） 【レフィル】 2,100円（税込 2,310円）			インテグレート グレイシィ チークカラー (4色) 2g 750円（税込 825円）		
髪の色		ハイトーン			ミドルトン		
仕上がり 肌の色	明るめ						
	中間						
	濃いめ						
商品特長		目の下やほわい線の影の美補整と、肌なじみの良い色つやで、ハリ感のある上向きの顔印象を演出。 しっとりしたつやとくすみ感のない発色。血色感のある自然な仕上がり。 美容エキス配合で、なめらかにフィット。 影消しパウダーと、美つやカラーの 2 色セット。			肌のくすみをカバーして、生きいきと明るい表情に仕上げるパウダーチーク。 粉っぽさがなく、しっとりとうまなくフィット。つけたての澄んだ発色が長時間続く。 * うるおい複合成分配合：ヒアルロン酸 Na、グリセリン、ケイ酸（Na/Mg）		

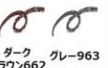
【肌】

下地						
商品名	インテグレート グレイシィ 顔色アップベース 30mL 800円（税込 880円）			インテグレート グレイシィ コントロールベース (3色) 25g 800円（税込 880円）		
髪の色	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン
仕上がり 肌の色	明るめ	全タイプ対応			グリーン ピンク ナチュラル	グリーン ピンク ナチュラル
	中間				グリーン ピンク ナチュラル	グリーン ピンク ナチュラル
	濃いめ				グリーン ピンク ナチュラル	グリーン ピンク ナチュラル
商品特長	顔色アップ下地。乾燥を防ぎながら透明感あふれる「顔色アップ美肌」がぐすれにくい。 5つの機能。「保湿ケア」「UVカット」「透明感アップ」「毛穴・凹凸補正」「汗・皮脂くずれ防止」 うるおい成分と植物オイルのダブル効果で、くすみ原因となる「乾燥」から肌を守る。 皮脂吸着パウダー配合。 SPF30・PA++			肌表面を均一に整え、透明感を与える。 のびがよく、ファンデーションをピタッと密着させる。 化粧くずれを防いで、美しい仕上がりを保つ。 うるおい複合成分*配合。 SPF15・PA+ *ヒアルロン酸Na、グリセリン、ケイ酸（Na/Mg）		

パウダー							
商品名		インテグレート グレイシィ プレミアムバクト (4色) 8.5g 【レフィル】 1,600円 (税込 1,760円) 【ケース】 800円 (税込 880円)			プリオール 美つやB Bパウダリー (4色) 10g 【レフィル】 3,000円 (税込 3,300円) 【ケース】 1,300円 (税込 1,430円)		
髪の色		ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン
仕上がり の肌の色	明るめ	肌の色に 合せて選ぶ			肌の色に 合せて選ぶ		
	中間						
	濃いめ						
商品特長		忙しい朝でも、バツと顔色をアップする「生感シルク仕立て」のパウダリーファンデーション。心地よくなめらかに広がり、ハリとつやのある明るい仕上がり。 くすみや毛穴、小ジワ、ハリのなさなどの肌悩みを、厚塗り感なくキレイにカバー。 化粧もち（くすみにくく、崩れにくい）効果に優れる。 無香料。 SPF25・PA++ *化粧もち10時間持続データ取得済み（資生堂調べ。効果には個人差があります。）			つやのハイライト効果で「塗りまた感」なく、シミ・しわを自然にカバー。明るい美つや肌が1日中続く、B Bクリーム生まれのパウダリー。 ふんわりと軽やかなのびで、なめらかなつやのある美しい仕上がりが1日中持続*。 SPF22・PA++ *12時間化粧もち（つや・よれ・薄れ）データ取得済み（資生堂調べ。効果には個人差があります）		

BBクリーム						
商品名	インテグレート グレイシィ プレミアムBBクリーム (2色) 35g 1,200円 （税込 1,320円）			プリオール 美つやB Bジェルクリーム n (4色) 30g 3,000円 （税込 3,300円）		
髪の色	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン
仕上がり 肌の色	明るめ	全タイプ対応			ピンク オークル1	ピンク オークル1
	中間				ピンク オークル1	ピンク オークル1
	濃いめ				ピンク オークル1	ピンク オークル1
商品特長	1品7役で、毛穴・小ジワ・くすみなどの気になる悩みを上質カバー、バツと冴えた顔色に。シルキー発光パールで、見た目も触っても心地よい、きめ細かなめらかなシルク肌に整えるBBクリーム。 SPF50・PA+++			「塗りました感」なく、シミ・しわを自然にカバー。明るい美つや肌が1日中続く、大人のB Bファンデ。さっと塗るだけで年齢サインをカバー。美しい仕上がりが1日中持続*。美容液のようになめらかなのび、ハリを感じる心地よい使用感。 SPF35・PA+++ *12時間化粧もち（つや・よれ・薄れ）データ取得済み（資生堂調べ。効果には個人差があります）		

【眉】

タイプ		くり出し			ペンシル			リキッド		
商品名		インテグレート グレイシィ くり出しアイブロー (2色) 0.25g 600円 (税込 660円) 			インテグレート グレイシィ アイブローペンシル (3色) 1.4g 400円 (税込440円) 			フリオール 美眉ペン (2色) 1.4mL 1,800円 (税込 1,980円) 		
髪の色		ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン	ハイトーン	ミドルトン	ダークトン
仕上がり の肌の色	明るめ									
	中間									
	濃いめ									
商品特長		だ円芯で、まばらな眉も、薄い眉も洗練眉に導くり出し アイブロー。 太くも細くも自在に描け、美しい仕上がりが長時間持続*。 落ちにくいタイプ。 自然にばかせるブラシ付き。 * 12時間仕上がり持続テスト済み (資生堂調べ。効果 には個人差があります。)			かための芯で、眉尻まですっきり描ける落ちにくいアイブ ロー。 汗や皮脂に強く、落ちにくいタイプ。 植物由来成分配合。 鉛筆タイプ。			薄く、まばらな眉を自然に色づかせ、汗をかいても、濡れても美眉 がずっと続く。 細くも太くもラクに描けるなごなた状筆ペンタイプ。 白髪眉も自然に色づかせる。 普段のアイブローの上からコートとしても使える。クレンジングするま で落ちない。ウォータープルーフ。 13時間仕上がり持続データ取得済み (資生堂調べ。効果には 個人差があります。)		