メイクをするのに最適な光はどれですか?

6500K前後のニュートラルで演色性の高い光。ケルビンとRaの意味、そして3つの色調でメイクを確認する手順。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 8, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/what-light-is-best-for-applying-makeup



メイクに最適な光は、均一で、顔を正面から照らし、ニュートラルな昼光に近いものです。つまり色の規格が基準にしている6500Kの白色点です。Mirror — Makeup & Lightは、顔を暖色・昼光色・寒色のいずれかで照らし、最大10xまで拡大できる無料のiPhone用ミラーです。

開示: *AppStoryo*は*Mirror — Makeup & Light*を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は誰でも検証できる基準を用い、実在する代替アプリを名前で挙げています。

メイクをするのに最適な光はどれですか?

決めるのは三つの性質で、明るさはそのうちの一つにすぎません。光は上からではなく正面から来るべきです。そうすれば目の下のくぼみに影を刻むのではなく、そこを埋めてくれます。白はニュートラルに近いほうがよい。暖色寄りでも青寄りでも、判断しようとしている色すべてがずれてしまうからです。そして色を忠実に再現すること、とくにチークや口紅、肌の色が住む赤の領域で。この三つのうち二つには数値があります。ケルビンで表す色温度と、Raと書いて100点満点で採点する演色評価数です。

光の6500KとCRIは実際に何を意味するのですか?

色温度はその光がどの白かを示します。低い値は暖色で、2700Kは白熱電球のオレンジがかった白です。昼光はおよそ6500Kに位置し、この数字は恣意的ではありません。標準イルミナントD65であり、W3CのCSS Color 4仕様はD65を、sRGBとウェブ上の色の計算のほぼすべてが基準とする白色点として定めています。米国環境保護庁EPAのランプ向けENERGY STAR仕様は2200Kから6500Kまで、八つの公称色温度を認めています。

演色性は別の問いです。光が色を見せるのか、それとも平坦にしてしまうのか。同じ仕様は適合ランプ

にRa80以上を求め、Ra75を下回る個体を一つも認めず、固体光源にはR9が0を超えることを義務づけています。R9は深い赤の試験色で、ここで肝心なのはまさにそれです。ランプはまともなRaを取りながら、彩度の高い赤をうまく再現できないことがあります。丁寧に選んだ口紅が別の製品のように見えるのはそのためです。5000〜6500KでRa90以上を目安にしてください。業界のより新しい指標IES TM-30は、忠実性と色域を分けて報告します。

家では正しく見えたメイクが、職場ではなぜ違って見えるのですか?

メイクではなく光源を変えたからです。色は顔料と光がそろって生まれるので、スペクトルの違う二つの光は同じファンデーションを二つの色に見せます。2700Kの鏡台の電球は、わずかにオレンジ寄りのベースを隠す暖かさを足し、4000Kの事務所の照明はその暖かさを取り去ります。

ですから役に立つ習慣は、完璧な一つの光を探すことではなく、二つの光で確認することです。Mirror — Makeup & Lightはまさにその確認のためにあります。三つの色調はワンタップで切り替わるので、同じ顔が窓辺まで歩かずに数秒で三つとも通過します。

スマートフォンの画面は本当に顔を照らせるのですか?

公表された範囲の中では照らせます。AppleのiPhone 16の技術仕様によれば、ディスプレイの標準最大輝度は1000ニト、屋外のピーク輝度は2000ニト、最小は1ニトです。アプリはこのパネルを最大出力まで上げ、その面積のほとんどを腕一本の距離にある柔らかい光源に変えられます。iOSは画面の明るさを0.0から1.0の値として公開している、アプリはその値を設定できます。被写体に近い大きな発光面は柔らかい影を落とします。写真家がフラッシュを拡散させるのと同じ理由です。画面ができないのは、正午の窓に勝つことと、認証済みのスペクトルを約束することです。表示される色調は三択であり、測定値ではありません。

Mirror — Makeup & Lightの三つの色調でメイクを確認するには?

コンパクトを持つのと同じ距離で、画面を自分に向けて持ち、頭の後ろにより明るいものが来ないようにします。ライトリングを点け、三つのうちで最もニュートラルでベースを判断するのに最も公平な昼光色に合わせ、顔が照らされるけれど目を細めない程度まで強さを上げます。

つぎに外側へ進みます。ピンチ操作で1xから10xまで拡大し、眉のライン、一本のまつげ、目の上のコンタクトレンズ、ファンデーションが顎の線と出会う境目を確かめます。ダブルタップで画面が静止するので両手が空き、ストレージには何も書き込まれないため後にも何も残りません。表示を反転させれば、鏡像ではない自分を見られます。最後に暖色へ、そして寒色へ切り替え、思った以上に変わるところを探します。そこが外に持ち出せないメイクの部分です。App StoreでMirror — Makeup & Lightをダウンロード、この手順に費用はかかりません。

App Storeにあるアプリ自身の説明は、何をしないかについて珍しく具体的です（引用は英語の原文のまま掲載します）。

> No photos. No account. No tracking. The camera image never leaves the screen and is never written anywhere. The only permission Mirror ever asks for is the camera.

33.2MB、要求する権限は一つだけ、アカウント登録の手順もない。顔写真のライブラリがたまる場所がそもそも存在しません。

実際にはどのミラーアプリを使うべきですか?

四つとも無料です。数値は2026年9月28日にApp Storeのページから直接読み取りました。

評価数が最も多い選択肢が欲しいならAppForgeのMirror ◎

- 平均4.6で194,659件の評価。この中では圧倒的に大きな声の集積です。
- iOS 11.0以降で動作し、四つの中で対応機種がもっとも広い。
- ズーム、ナイトモード、メッセージ・メール・AirDropでの共有。見たものを残したい、送りたいときに向きます。
- 最終更新は2024-05-30。二年以上リリースがありません。

画像を手動で調整したいならUniqo LabのMirror Deluxe

- 明るさ・コントラスト・シャープネスを三つの独立した調整として備える、この中で唯一のアプリ。
- 平均4.5で4,372件の評価、バージョン6.5.7、更新は2024-06-05。
- 設計上カメラロールに保存します。ビフォーアフターが欲しいなら利点、そうでなければ欠点です。

顔追尾が欲しいならNovix TechnologyのMirror App Ultra

- 平均4.76で1,671件の評価。この中で最高点で、更新も最も新しく2026-06-26です。
- 自分を中央に保つ顔追尾、ぼかし背景または白背景、真似るために保存した参照写真。
- iOS 17.2を要求するため、古い端末は外れます。

光とプライバシーが要点ならMirror — Makeup & Light

- 暖色・昼光色・寒色を強さの調整つきで用意する、四つの中で唯一のアプリ。
- 1xから10xのズーム、ダブルタップでの静止、眉のガイドグリッド、鏡像でない表示。
- 何も保存せずカメラだけを要求します。三つの競合のうち二つは保存や共有を売りにしています。
- 33.2MB、iOS 15.0以降、2026-08-14のバージョン1.0。この中で最も新しく、最も実績が浅い。

Mirror — Makeup & Lightが向いていない場面はどこですか?

Androidでは向いていません。Android版が存在せず、アプリはApp Storeだけにあります。iOS 15より古いiPhoneでも向きません。画像を残したい場合も向きません。保存はこのアプリが意図的にしない唯一のことで、そこはMirror Deluxeのほうが適しています。認証された光が必要な場面もすべて向きません。売り場でファンデーションを合わせる、髪色を判断する。こうした作業は本物の昼光か、Raが分かっている照明器具に値します。さらにバージョン1.0は2026-08-14公開で、評価の履歴がありません。

要点はこうです。ベースはニュートラルな昼光色で判断し、暖色でもう一度確認し、いちばん近い鏡より一定している光を信じること。この色調をポケットに入れておきたいならApp StoreでMirror — Makeup & Lightを無料で入手。

メイクの照明についてよくある質問

メイクには暖色の光と寒色の光のどちらがよいですか?

どちらも単独では最良ではありません。6500K前後のニュートラルな昼光がベースを判断するのに最も公

平です。色の規格が基準とする白色点D65だからです。暖色の光はわずかにオレンジ寄りのファンデーションを隠し、寒色の光はそれを暴きます。昼光色で仕上げを決め、そのあと暖色で確認してください。

メイク用の照明はCRIがどれくらい必要ですか?

Ra90以上を目安にし、R9の値が明記されているかを見てください。EPAのENERGY STAR仕様はRa80を下限とし、Ra75を下回る個体を認めません。つまり80は最低線であって目標ではありません。R9は深い赤を受け持ち、そこに口紅と肌の色が住んでいます。

スマートフォンをライト付きのメイクミラーとして使えますか?

使えます。こうしたアプリはまさにそのためにあります。Appleの仕様によればiPhoneのディスプレイは標準最大輝度1000ニトに達し、腕一本の距離にある大きく明るいパネルは正面からの柔らかい光源です。Mirror — Makeup & Lightはその上に色調を変えられるライトリングを重ねます。

メイクが鏡ごとに違って見えるのはなぜですか?

多くの場合、原因は鏡ではなく光です。色は顔料と光源がそろって生まれるので、2700Kの洗面所の電球と4000Kの事務所の照明は同じファンデーションを二つの色に見せます。既知の二つの色調で一つの顔を確認するほうが、信頼できる鏡を探し回るより有効です。

Mirror — Makeup & Lightは写真を保存しますか?

しません。App Storeの説明は、写真を撮らず、アカウントを作らず、カメラの映像をどこにも書き込まないと述べています。静止はファイルを保存するのではなく画面上に画を留めるだけです。画像を残したいのなら、Mirror Deluxeがカメラロールに保存します。

Android版はありますか?

現時点ではありません。Mirror — Makeup & LightはiPhoneとiPad向けにApp Storeで公開されており、Google Play版はないので、Androidでは別のアプリが必要です。この記事の照明の原則は端末に依存しません。ニュートラルな色調、正面からの方向、赤の良い再現は、どの携帯でもどの電球でも同じように重要です。

眉やまつげを確認するにはどれくらいの倍率が必要ですか?

洗面所の鏡より大きい倍率が必要です。このアプリは1xから10xまで動きます。実際には3xから5xで眉の隙間やまつげのダマが見え、10xは一本の毛や目の上のコンタクトレンズのためのものです。高倍率は手ぶれも拡大するので、画面を静止させると助かります。

窓から入る昼光がいちばんよい光ですか?

最良の基準であり、最も制御できない光です。北からの光はほぼニュートラルで色を見事に再現しますが、その色調は時刻と天気とともに動き、夜明けや夕暮れには6500Kよりはるかに暖かくなります。毎朝同じに再現できる人工の色調のほうが実用的なことが多いのです。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). メイクをするのに最適な光はどれですか? . AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ja/blog/what-light-is-best-for-applying-makeup
© 2026 lapnito.cz s.r.o.