



## 紺野まひるさん(後編)～キレイの習慣編～

2018年3月20日 公開

宝塚歌劇団の雪組で娘役トップとして活躍後、女優に転向し、ドラマやNHK連続テレビ小説をはじめ、数多くの作品で活躍している紺野まひるさん。前回に続き、今回は紺野さんが実践されている“キレイの習慣”をDr.衣理がインタビュー！

B! 0 いいね! 0 ツイート

[\(前編\)～キレイの哲学編～はこちら](#)

### PROFILE

1996年宝塚歌劇団入団。初舞台から6年という異例の早さで雪組の娘役トップとなる。2002年に宝塚歌劇団を退団後、女優に転向。NHK連続テレビ小説「てるてる家族」のヒロイン4姉妹の長女役に抜擢され、全国区の人気を博す。現在は、映画やテレビ、舞台など、幅広く活躍中。2018年2～3月には、トニー賞主要5部門を受賞したブロードウェイミュージカル「FUN HOME」の日本版『FUN HOME ファン・ホーム ある家族の悲喜劇』に出演。

「月に1度はリフレッシュする日と決めています。友人とお酒を飲んで、おしゃべりして」...紺野さん

#### Dr.衣理

前回のお話では、まひるさんの食に対する意識を伺いました。ご自宅ではどんな料理を作られますか？

#### 紺野さん

自宅では薄味で、家族全員が楽しく食べられる料理を作ります。生姜焼きなど定番料理はもちろん、蓮根などの根菜はスープにして週に3回は作っていますね。

#### Dr.衣理

外食はあまりされない？

#### 紺野さん



あまりしませんが、月に1度は“リフレッシュする日”を設けて、外食に出かけます。友人たちとお酒を飲んで、気分転換しています。最近、よく訪れているのは東急百貨店の渋谷本店近くにあるダイニング「アルルの食堂 urura (ウルラ)」。半個室の席があるビストロで、美味しいお酒と食事をいただきながら色々な話をできるのがいいんです。月に1度といわず、行けるならばもっと行きたい！と思うほどお気に入りです。

## Dr.衣理

仕事や育児に集中してしまうからこそ、友人とのリフレッシュできる時間は大切ですよ。話は変わりますが、メイクやスキンケアで特に実践していることはありますか？ とはいえ、まひるさんはあまりお肌にトラブルがないほうですよ。

## 紺野さん

乾燥肌ということくらいでしょうか。なので、今はひたすら保湿しています。化粧水を1~2回重ねづけしたあと、美容液や保湿クリームをベタベタするくらいたっぷり塗ってから就寝するようにしています。最近は美容オイルもよく使いますね。イースペシャルのクリームは保湿力が高いので、普段使いはもちろん、移動中の車にも常備しています（笑）。

## Dr.衣理

嬉しいです。その美肌は徹底した保湿ケアの賜物ですね。



## 紺野さん

ありがとうございます。ただ、顔に疲れが出やすいせいか、肌よりも目の下のふくらみやクマは気になりますね。

## Dr.衣理

何か対策はされている？

## 紺野さん

加圧トレーニングです。血液の循環が良くなると、顔色が明るくなり、目も開いてくるような実感がありますね。トレーニングを行う際には、全身のオイルマッサージも併用するようにしています。すると、体だけでなく頭もすっきりしてきて、調子も上向きになる気がします。とはいえ、年齢を重ねることで肌や体調も変化していくのではないかと、という不安はありますが…。

### Dr.衣理

加齢サインは、生活習慣やその方が置かれている状況によって、かなり個人差があります。子育てをしているか、仕事をしているか、屋外に出る機会が多いか、など、様々な要因によって加齢サインは変化しますから。

これまで、肌や体調にさほどトラブルを抱えてこなかったようであれば、いたずらに不安を抱く必要はありません。

ただ、トラブルが何もない今だからこそ、予防のエイジングケアに取り組むといいかもしれませんね。まひるさんはすでにその対策をなさっている気はしますが（笑）。今回ご持参いただいた美容に関わる愛用品を拝見しても、スキンケアからボディケアまで本当に充実していますよね！

### 紺野さん

コスメは、幹細胞コスメからオイル美容まで、気になっているアイテムは一通り試します。アユーラの「ピカッサプレート」などで足裏をマッサージしたりと美容器具も愛用していますね。

### Dr.衣理

インナーケアはどうですか？

### 紺野さん

サプリメントは衣理先生おすすめの「メガプロバイオティック4000」を摂取しています。舞台の稽古が続くと、その疲れが胃腸に来てしまうこともあり、お腹の状態を整えるサプリメントは活用していますね。

### Dr.衣理

胃腸に負担がかかるのは、まひるさんに完璧主義な部分があるからかもしれませんね。仕事や子育てなどでうまくいかないと、ご自身を責めてしまっているのではないのでしょうか？ すると、胃腸に負担がかかるんですよ。もっとおらかでもいいんじゃない？ と思います（笑）。

### 紺野さん

ありがとうございます。衣理先生のそういった冷静な指摘はいつも凄い！と思います。仕事も子育ても両立されていて、さらに人の性格や考えを読み取る力もあって。視野も広くて本当に凄いと思います。



### Dr.衣理

仕事を通じて得た経験や、様々な環境から、鈍感力？を養えたのかなと思いますし、ちょっとした“諦め”も持てるようになった気がしますね（笑）。そういった“鈍感力”は、きっと年齢とともに育まれていくような気がします。

## Dr.Eri's impression 紺野さんとの対談を終えて...

2月のブロードウェイミュージカル『FUN HOME ファン・ホーム ある家族の悲喜劇』では、レズビアンのお嬢様をもち、満たされない結婚生活を送るといふ、とても複雑で難しい役柄に挑戦されるまひるさん。お話をさせていただくと、品がおありで“お嬢さん”のような印象を受けますが、これまで実に様々な役を演じられ、そして演じ分けられるのは、真の女優さんである証拠。舞台公演が今から楽しみです。



## Practice of Beauty キレイの習慣

「諦めないこと」を学んでほしい。子どもに読んで利かせる絵本。



「五味太郎さんの本が好き。やろうという気持ちがあれば、なんでもできる、ということ子どもたちに伝えたいです」。

「なんでもできる!?!」五味太郎・著（偕成社）¥1,296

足首や腰の冷えを解消してくれた 美圧バンド！



「寝ているときにこのバンドを巻いていると、冷えやむくみが解消します」。

美圧バンド3点セット（腕用・脚用・ウエスト用） ¥10,000 /スタジオボディデザイン

アメロフェイス&ボディエッセンス ¥14,040 /アメロ

## 高保湿のための3種の神器で 乾燥肌を徹底ケア



「乾燥肌なので、オイルやクリームでひたすら保湿を。基本的にベタ塗りです（笑）」

ザ・リニューアル オイル 30ml ☞ ¥28,000 / ドゥ・ラ・メール



イースPECIAL アクティブクリームV 30g ☞ ¥12,960 / 美人製造研究所



ニベアクリーム [大缶] 169g ☞ オープン価格 / ニベア

アユーラのピカッサで 冷え対策を！



「アユーラのピカッサプレートと、ネット通販で見つけたぼかぼかするオイルをつけた後に、アユーラのピカッサプレートでマッサージを。足裏を集中的にケアします」

するのうるおいる 20g ☞ ¥4,350 / ファンファレ

ピカッサヘッドプレート ☞ ¥2,700、同 リバランスボディプレート ☞ ¥2,160 / アユーラ