

今月のゲスト

# 君島十和子さん

美容家

後編

キレイの習慣編

読者からの多くのリクエストを受けて、今回の「キレイの履歴書」では君島十和子さんに再びご登場いただきました。前回にも増して、さらに美しさに磨きをかけている君島さんのいまをDr.衣理がインタビュー。年齢を重ねながら輝きつづける“キレイの習慣”に迫ります。

## PROFILE

女性誌UJのカバーガールや女優として活躍した後、結婚を機に芸能界を引退。20数年に及ぶ美容体験をもとに、2004年に化粧品ブランド「フェリーチェ トワコ(現・FTO)」を設立。現在はFTOのクリエイティブディレクターとして、UVケア、エイジングケアを主に商品を開発。妻・ふたりの娘の母として、子育てと家事をこなしながら、美容家としても精力的に活動している。



「女性ホルモンが減っているはず…と思い込んで、勝手にサプリメントを摂取してはいけませんね」

...君島さん

**Dr.衣理** ここ数年で、食生活で変化はありましたか？

**君島さん** はい。たとえば、毎朝、ニンジンやレモン、りんごをジューサーにかけて、フレッシュジュースにして飲んでいるのですが、最近は年齢とともに材料のバランスを変えるようになりました。果物は、そのまま果物として楽しめるので、**小松菜やほうれん草などの野菜中心のジュース**にして、飲みやすさよりも栄養重視になりました。

**Dr.衣理** 果物には果糖が含まれていますからね。よりヘルシーなジュースに仕上がりますね。確かに、年齢や身体のことを理解しながら、素材バランスを考えるのは大切なこと。意外と世間で流行っている健康法であっても、自分にはフィットしないこともありますから。

**君島さん** 本当に。サプリメントがそうでした。私は年齢的には女性ホルモンが減ってくるのは当然なので、漠然と女性ホルモンのサプリを飲んだほうがいいかな、と思っていました。でも、人間ドッグにかかって、血液データを診断していただいたら、まだエストロゲン値が高く、その必要がなかったんです。自分の身体を知っておくことは大切だなと思いました。

**Dr.衣理** そうですね。サプリメントも勝手な判断で飲んでしまうと、逆にリスクになることがありますし。



## 「1日30品目を食べるべき」というのは昔の話。いまはバランスよく食事を摂ることが大切」...Dr.衣理

**君島さん** 以前、鉄欠乏性貧血と診断されたことがありまして、鉄分をサプリメントで摂ろうと、“非ヘム鉄”のサプリメントを飲んでいたのですが、なかなか改善されなかったので、いまは**吸収率の高い、“ヘム鉄”のサプリメントを選んで**摂取しています。

**Dr.衣理** ヘム鉄、非ヘム鉄が注目されるようになったのは、ここ4、5年ですからね。摂取する鉄量は多くても、吸収されなくては効果が落ちてしまいますからね。

子育てや仕事があると、バランスよく食事を摂る、ということも難しい。だから、**無理しないで、足りない栄養素はサプリメントに頼る**のもいいと思います。昔は厚生労働省の指針で1日30品目を食べて、と提唱されていたことがありましたが、いまではそれだとカロリーオーバーになることがわかって、その考え方も削除されています。食事の摂り方も時代によって変わりますし。

**君島さん** はい。なので、いまは血液検査で貯蔵鉄の数値を定期的に計ったり、自分の身体に必要なエクササイズやストレッチをするようになりました。

**Dr.衣理** まだ、ジャイロキネシス(エクササイズの種類)には通われているんですか？

**君島さん** いえ、いまは時間がなくて通えていません。子どもはもう手がかからなくなったものの、会社にいる時間が長く、仕事中心の生活になっていますね。

**Dr.衣理** 生活の比率は仕事を中心なんですね。

**君島さん** はい。だから、いまは美容よりも心身の健康を優先的に考えるようになりました。家族や仕事のためにも、自分が倒れるわけにはいかないと(苦笑)。

**Dr.衣理** よくわかります(笑)。

**君島さん** 自分の身体をできるだけ理解するようにし、そして、必要なものだけを吟味して取り入れるようになりましたね。食事はおいしさも大切ですが、いまは栄養面も意識しています。

**Dr.衣理** では、外食されるときのレストランもヘルシー志向に？

**君島さん** そうですね。いまはお蕎麦屋によく行きます。以前は、麺類といえばパスタでしたが(笑)、**パスタを食べるならお蕎麦を食べよう**、というふうになりました。原宿にある「**鎌倉 松原庵 榎**」や「**玉笑**」は、会社から近いこともあり、ランチで行くことも多いです。榎は窓から見える緑がきれいで、開放感のある店内もとても素敵で。玉笑は、蕎麦の香りを楽しめるお店で重宝しています。

**Dr.衣理** 先ほど、いまは「美容よりも健康に意識が向かう」とお話されていましたが、美しさの指針といいますが、価値観にも変化はありましたか？

**君島さん** そうですね。もちろん、美しいお肌を意識したいという気持ちは変わりませんが、「年齢相応に美しく見えるためには何が必要なのか？」を考えるようになりました。それはスキンケアだけでもメイクアップだけでも叶わない。**外からのケアだけでも足りなくて、体内ケアや精神状態も必要**なのではないかと。

**Dr.衣理** すべてにおいて“ほどよく”ですね。

**君島さん** 美しさに基準はありませんが、人から「いいな」と思っていただけ的美しさというのは、なにかひとつだけ極めても到達しないような気がして。食事やスキンケアもそうですが、**ひとつの成分やモノにこだわるのではなく、身体や心をバランスよくケアすることが必要**だと。いま改めて実感しています。



### 君島さんとの対談を終えて...

つねにアンテナを張り、美容や健康に関する知識を幅広く蓄積しながらも、最終的にはご自身に必要な情報だけに絞り込んでいく。そんな理想的な情報の取捨選択をされている十和子さん。お話を伺っていると、情報だけでなく、心身のバランスもうまくケアされていて内面的な“心の断捨離”もされているのかなと思ひ、とても共感を覚えました。

Dr.Eri's impression



## 君島十和子さんの**キレイ**の習慣

Practice of Beauty

### マスカラの開発には鬼になる！ 今回で4代目の十和子マスカラ

「マスカラの開発には妥協はゼロです(笑)。ブラシの繊維とポリマーのバランスで、毛がたくさん生えているように見えるマスカラはその4代目。おかげさまで50万本を売り上げています」。

FTO スーパートワコ マスカラ 85g 税抜 ¥3,700



### 移動中には常に本を携帯。 いま夢中なのは“音楽を言葉にした著”

「音楽は聴いた人なりにさまざまな受け取りかたがあると思いますが、それを言葉で表現している、こちらの2冊が最近のお気に入り。それぞれ音に対する繊細な表現がとても豊か。『小澤征爾さんと、音楽について話をする』では、マイスターの音楽に対する愛情が理解できて味わい深い内容でした」。

『羊と鋼の森』宮下奈都 著(文藝春秋)、  
『小澤征爾さんと、音楽について話をする』小澤征爾×村上春樹 著(新潮文庫)

### お気に入りのお蕎麦屋は、 原宿界限にある人気店

「お蕎麦は香りも好き。主人とよく食べに行きます」。

●鎌倉 松原庵 榎  
東京都渋谷区神宮前1-13-14 原宿クエスト4F  
TEL:03-3478-7444  
営:11:30~22:15(L.O.)  
休:なし

●玉笑  
東京都渋谷区神宮前5-23-3  
TEL:03-5485-0025  
営:火~金 11:30~14:30(L.O.) 18:30~21:00(L.O.)  
土 11:30~19:30(L.O.) 日 11:30~16:30(L.O.)  
休:月曜日(祝日の場合は翌日休)