

人生を愉しむ
エグゼクティブ
大人たちへ——

一流腕時計、どう着こなす？

SUMMER 2023

Vol.338

MEN'S EX

"BRUSH UP
YOURSELF!"

創刊30周年
記念号

町田啓太
真夏のエレガンス

大切なのは“健康肌”と“清潔感”
エグゼクティブのための
「好印象」美容

適材適所の使い分けで
装いマネジメント!

Watch 「一流腕時計」の着こなし方 in Style

教養としての
シャンパーニュ

【新連載】
傑作時計の肖像
「グランドセイコー」

電気自動車で旅しよう
「フォルクスワーゲン ID.4」

今、なぜエグゼクティブに “スキンケア”が必須なのか？

男性の美容意識が高まり、そのなかでも基本となるスキンケアはミドルエイジが無関心でいられない時代になった。

今回はメンズ美容の必要性を熟知し、仕事にも効果的に取り入れているお二人をゲストに話を聞いた。

美容の基本は まずは保湿とUV

田上 ミドルエイジのメンズ美容がトレンドになりました。私の場合は洗顔、化粧水、乳液の基本を忠実にやっていて、最近はセラムやオイルも活用します。まず、お二人の普段のスキンケアから教えてください。

青木 一番重要なのが保湿とUVケア。私はサラリーマンでも朝、手軽にできる美容を実践しています。保湿はしても、そのあとの乳液や日焼け止めを塗っていない方は意外と多いんです。美容クリニックやエステに通う前に、まずは保湿とUVケアかなと思います。

藤村 P114、P115でも話していますが、基本となる洗顔は泡で丁寧に。加えて保湿とUVケアをすれば初心者はず大丈夫。40歳を過ぎたら自分の肌の現状の把握から始めてケアをしてほしいですね。青木さんは私と10歳離れていますから、私はさらに美容液を取り入れています。

青木 男性美容に関心を持つと鏡を見る時間が増えます。それは自分と向き合う時間でもあるんです。

藤村 男性は、鏡に顔を映しているだけで自分の現状を把握できていない人が大半。つまり大事な肌のことを観察していないから、何を

青木 鏡の中の自分と向き合うと、生活習慣の乱れなども見えてきますよね。

美容はもはや ビジネスマナーの 一部になってきた

田上 私自身はもともとニキビ肌で肌が弱く、いろいろな化粧水やクリーム、ケアを試しました。お二人の美容のきっかけは？

青木 アナウンサーはテレビに出る際、男性もメイクをするので、当たり前にはほかのアナウンサーとメイクの話をするようになったり、興味を持つようになりました。

田上 最初からキチンと正しい手順でケアなさっていたんですか？

青木 いえ、最初はアイテムを塗る順番もわかりませんでした。でも慣れてくると、夜に歯磨きをしないと眠れないのと同じで、今は保湿をしないと安心して眠れませんでした（笑）。

藤村 私は2004年に独立した当時、男性美容の専門家がほぼいなかったたので、この分野ならパイオニアになれそうと思ったのがきっかけです。でも、実際に美容を始めると、ケアした分、目に見える反応が楽しくてのめり込んでいきました。

田上 始めてからの肌の変化や周囲の反響はいかがでしたか？

青木 美容の表現にある「肌のゆらぎ」がわかるようになりました。私は、美容はコミュニケーション



の一環だと思っています。徹夜明けの疲れた顔で髪がボサボサの状態では、いくらいいプレゼンをしていても受け手にいい印象が与えられない。肌や身なりを清潔にしていたほうが、主張がしっかり伝わりますよね。

藤村 私は経営者のために美容のプロデュースもしています。おっしゃる通りでどんなに素晴らしい資料を用意しても、肌や身なりに清潔感がないとその方の言うことに信頼性が乏しい。一度、悪い印象を与えてしまうとそのリカバリーは簡単にはできない。見た目の対策をしていない方は今、仕事上でマズい状態にあることを認識してほしいですね。

使いやささと 心地よさで選ぶべし

田上 今は美容アイテムが非常に

スーツ14万3000円、シャツ2万3100円／
以上バーニーズ ニューヨーク、タイ1万5400円／アルテア、チーフ1万9800円／
アット ヴァンヌッチ フィレンツェ(バーニーズ ニューヨーク)

Fujimura's Choice

テカリを抑えるデオールのフェイス&ボディパウダー、眉を整えるカネボウのクリアアイブローは自然なメイクに活躍。肌がワントーンアップするというDr.ERI イーススペシャルのマスクや、香りがよいイトリンのハンドクリームは欠かせない。髭剃りには最新型のジレットと、パナソニックのラムダッシュ6枚刃がお気に入り。



Tanoue's Choice

多いですが、お二人のチョイスの基準は？ 私は使いやすいさ、心地よさ、肌が健康的に見えるか？ そんな目線でアイテムを選んでいきます。

青木 私も毎日使うものだけにテクスチャーや香りの心地よさ、自分にとって使いやすいかどうかを第一に選んでいます。肌質は千差万別なので、まずはみなさんが自分に合うものに出会うことが大事だと思います。

藤村 青木さんは髭を脱毛されていますよね？ 今脱毛はひとつの美容手段になっています。でも、髭剃りも男性に非常に大事な美容行為。私は電気シェーバーもT字カミも使っています。仕事のためでもあるけれど、その前の準備や後のスキンケアをどうするか？ を伝えるためにシェービングを中心に最新作から定番まで幅広く美容アイテムを試しますね。

田上 みなさんが最近、気になっている美容アイテムは？ 私が気になるのは炭酸美容。特に夏は気持ちがいいですね！

藤村 たとえばこの幹細胞が入った医師監修のシートマスク。必要な成分のチャージもしつつ、癒しもあり、メイクの機能性も欲しい。

田上 全方位に気を遣

う必要があるということですね。

青木 オーガニックはキーワードかな。

藤村 最近のSDGsの考えでいえば、日焼け止めにはサンゴの生態系に影響を与える成分が入っているものがあるので、そういうものは選ばないとか。キチンと容器を回収してくれるブランドを選ぶとか。どこで誰がどんな風に作ったかを考えて選んでいます。

もう手遅れでは？ と思わず、今始めよう

田上 まだ美容に関心のないミドルエイジにどう勧めればいいのでしょうか？

青木 美容は投資に似ています。長期・分散・積み立てをすることでリスクを減らすことができる。投資では私は目先の1年、2年後ではなく、20年、30年後にゴールを定めています。スキンケアもちゃんと保湿、UVケアをすること、10年、20年後にきつと大きな差がついてくると思います。投資と同じで「いつだって一番若いのは今なんだから、今始めないと」と言っています。

藤村 素晴らしい。

田上 ケアしている人は健康的な肌、顔色、ハリの差が出てきますよね。

青木 シミが出て、深いシワが刻まれてからだったらそれを取り戻すのは、とても大変でしょう。だったら早いうちに。

田上 40歳からでは遅くないの

か？ と思う読者もいると思うんです。

藤村 遅いことはないですよ。皮膚は腸に次いで、人体で第二の表面積を持つ免疫器官です。皮膚にはバリア機能があつて、それを守ってあげられるのは自分のスキンケア。人生100年時代に免疫力を下げ、病気になるのか、元気に生きていくのかの分かれ目はスキンケアをするかしないかも密接に関わっています。

田上 若いころと、40歳代、50歳代のスキンケアに違いはありますか？

藤村 男性の肌の老け方はダムの決壊のように突然はじけて深いシワや、シミが出てきます。女性は若いころからケアしていますから下りかたが緩やか。頑張っていた若いころと老けて大変になったときの差を緩やかにするための日々のケアが重要。年を取ったからもう無理じゃなく、今から始めればいいんです。

田上 美容を続けることで、将来、自分がどうありたいですか？

青木 60歳、70歳の自分に褒めてもらえるように今から頑張ります。

藤村 最初は嫌われたくないというきっかけだった美容が、続けて習慣化するとどんどん楽しくなってきました。

田上 いい香りでリラックスできたり、気持ちの切り替えになったりするのがスキンケアのいいところかなと思いますね。ありがたうございました。



左)
男性美容研究家
藤村 岳さん

1973年生まれ。2000年代初期より男性美容を啓蒙するバイオニア。All Aboutのメンズコスメガイドを担当。執筆や講演、メンズコスメの開発、ブランドコンサルティングにも携わる。

中)
フリーアナウンサー
青木源太さん

1983年生まれ。日本テレビのアナウンサーとして活躍後、「日本一のイベント司会者」を目指し、フリーに。現在はイベント司会の傍ら、SNSで美容から投資情報まで幅広く発信中。

右)
MEN'S EX副編集長
田上雅人

1986年生まれ。本誌では時計、クルマ、美容、食を担当。アート、ワインを趣味とするほか、弓道(五段)、茶道、スキー(検定1級)など趣味多数。文武両道を極めるべく精進の毎日。

エグゼクティブは実践している！

好印象作りのための美容医療

健康的で清潔感のある表情は好印象に必須だけに、いま、より踏み込んだ美容医療を受ける男性エグゼクティブが急増している。そんな美容医療を実践中の男性陣の声を聞いた。



約10年にわたり前山さんのお肌や身体の状態にあわせ片桐衣理先生が最適な施術や美容アイテムを紹介。現在はレーザー治療によるシミ取り、高濃度メガビタミンC点滴、目元のしわケアなどのアンチエイジングを行っている。



M & PARTNERS代表
前山亜杜武さん

1964年生まれ、58歳。ビジネスコンサルタントとして活躍中（www.eightyone81.jp）。プライベートでは空手（初段）のほか、ジムでの鍛錬も欠かさない。「リーダー的なカリスマ性のある方」と衣理院長。

Data 衣理クリニック表参道

⑨東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F/5F
TEL 03-5786-1155（初診の方）
※受付時間：10時～19時
※最終受付18時～18時30分
※施術内容により異なる

疲労回復から食いしばり解消までトータルメンテナンス

責任のあるお仕事だけに、好印象が重要とあって、3ヶ月から半年に一度のペースでクリニックに通う前山さん。ゴルフの日焼けがおさまリ、肌の色が徐々に戻るにつれ冬になるとシミになってしまふなど、肌ケアの必要性を感じたのが通院のきっかけだ。知人の紹介で通い始めて約10年。現在はシミ取りのレーザー治療のほか、高濃度メガビタミンC点滴による疲労回復

などを行っている。仕事でストレスを抱えることもあり、食いしばりの解消にエラのボトックス注射も取り入れているとのこと。見るからにパワフルな雰囲気の前山さんが、施術の効果はどんなものか聞いてみると、「実年齢よりも若く見られます。年齢とともに疲れが取れにくくなりますが、疲労がたまったとき、高濃度メガビタミンC点滴を受けると元気になって翌日の仕事が

楽にこなせるんです」。普段のスキンケアは衣理クリニック表参道のイースペシャルアイストretchセラムを愛用中で「これさえあれば安心」と効果に厚い信頼を寄せている。皮膚が薄くて繊細な目元は、エイジングや乾燥のダメージが現れやすい。このセラムは自然なハリ感と明るさのある引き締まった目元を叶える効果があるので気になる方は試してほしい。



高濃度メガビタミンC点滴の様子。短時間で高濃度ビタミンCを全身に行き渡らせ、アンチエイジングや疲労回復に効果を発揮。