

beautist 101人の
「秘密美容」
Part 5

密着!

美女医の

才色兼備・高偏差値ビューティに

ビューティ対
Beautist
38/101

衣理クリニック表参道 片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長。美容内科・美容皮膚科。医師。美、母の3役をこなす。ブログは<http://blog.livedoor.jp/enclinic/>

「片桐先生の日常は朝顔との競り。仕事はもちろん、美容と自分の趣味も手を離さない。『子供がいるので、休みの日でも朝は早起きして一緒に起きます。掃除や洗濯をして、ジムに行ったりお祈りを記録したり、おいしいものを食べに出かけたり、笑顔につながる準備をすることなどいろいろ発見できるので、忙しいけれど楽しいですよ。』この1ヶ月は24時間「幸せさんのキャンセルが来たらお電話でフォローしなさい。近くのヘアサロンへ走り出すよ。』でも今夜は「キレイ」と言われるようにしてあげたいので、時間を有効に使って努力しています」

CLINIC DATA
衣理クリニック表参道、東京都港区北青山3-5-30
入来ビル4F 電話03-5786-0077 休火曜 第1-3日曜
※11時-20時、10時-19時(土・日) <http://en-clinic.com>

AM 0:00

入浴後にボディケア

6-7「お風呂は至極の時間。入浴剤を必ず入れます。ボディケアは新しいアイテムが出たらすぐ試しますね」。定番はシトネールやポーラジェリー。

8「香りはおルチェとガッパーナを愛用。他の香りじゃダメなの。ストック好きなので海外などでまとめた買いが多いです」

AM 6:00

4カ月の愛娘とコミュニケーション

9「休日はたくさん遊びますし、平日も毎朝早起きして2時間コミュニケーションをとっています。たとえ睡眠時間が削られても、すぐ癒されます」

AM 7:00

フレッシュジュース+サプリ

10-11朝は軽い「野菜や果物を使ってフレッシュジュースを作り、ヨーグルトを食べます。クリニックでも扱っているサプリは健康状態に合わせてセレクト。マルチビタミンは欠かさず摂っています」

ファンデのコンパクトにもキラキラ★

12「携帯、デジカメ、コンパクトもキラキラ★。パウダリーファンデのコンパクトが特に気に入る。パワーの湧きの。」

AM 8:00

15分でメイクアップ

13「アイライン、眉、リップラインは薄く細くアートメイクしているので15分もあれば完成。メイクはラインが念だと思っているので、このポイントさえ押さえれば手抜きでもOK(笑)。コスメも持ち歩ける程度しか使わないです。ファンデは資生堂が好き。たまにコスメの雑誌をのぞいたりもします」14-16ヘアスタイリングも自分でバリッとまとめてしまう。ウィッグやヘアアクセサリー、ホットカーラーなどのツールも充実。「ヘアメイクさん並み? 好きなんですよ」

「VOCEの巾着袋愛用してます」

PM 5:00

キャンセルで空き時間にレーザー

1「時間はムダにしません(笑)。オリジナルのソフトレーザーで毛穴を引き締めたり、気になるシミに先手のケアでトラブルを速早く解消」

PM 8:15

診療後にネイルケア

2「月曜・水曜にクリニックに来ているネイルリストが2週間1回のペースで手入れ。デザインは自分で描いてオーダーしてます」

PM 10:00

診療後にリフレクソロジー+プラセンタ点滴

同時のケアは忙しい女性に最適

3「ベージュピンクの上品なカルジェル。グラデーションデザインがお気に入り。4「常にミュールでペディキュアを楽しんでいます」

5「私好みの極めのリフレ、お風呂の毎日やってはいい。同時にこなすプラセンタ点滴もカクテルの点滴で、内側からもケアしてます」

24時間

「女医」というだけでも羨望的なのに、仕事をバリバリこなし、おまけに美系！超ハードスケジュールをモノともせず、セルフビューティの追求に余念のない3人の美女医の24時間を密着してのぞいてみた！

学ぶ!

photographs: Toe Hamamura, Kanako Hamada
text: Eri Nakao, Yumiko Kazama
illustrations: Ai Ii composers: Tomoko Oniki



AM 9:00

理想のボディをめざして筋トレ

17 出産で10kg太ったボディを絞るべくトータル・ワークアウトへ通2日。「トレーナーの池澤智ちゃんはケン山崎さんの愛弟子。鍛えられてます……」

GYM DATA

トータル・ワークアウト 六本木ヒルズ店/東京都港区六本木6-4-1
六本木ヒルズ メトロハット/六本木ヒルズ 店 ☎03-5414-1102
<http://totalworkout.jp/>



PM 4:00

まつげエクステで瞳力をプラス!

24 「まつげエクステの元祖・PRIMOのオーナー、絵本美穂ちゃんに2週間に1度つけてもらいます。センスがよくて信頼してます」25 エクステはライトタイプ。ぱっちり目になれます★ 26 若い世代の流行りはココでキャッチ!



Salon DATA

PRIMO/東京都港区麻布台
前4-31-11 ☎コスメ部 402
☎03-5775-8334 休第1日
曜 エクステンション ¥130
50〜 <http://primo.jp/>



AM 1:00

月1回のお料理教室へ

18 「友達で紹介で通い始めた毎月1度のお教室。マダムキッコのお料理もおいしいし、テーブルセッティングも学べるし、新鮮な発見があって楽しい! いつか披露したいですね」



19 豪華なテーブルセッティング!!
20 スクランブルド エッグ グラタン、
21 クリームシチュー、22 牛フィレ肉のソテー ベスビオ風、マダムキッコの料理はスピーディも見た目も美!

Salon DATA

石川紀久子さん主宰でお、私の料理を学べる。麻布サロン/東京都港区南麻布1-6-31 ☎03-3452-3748 (受付10時~18時) 入会金 ¥30000 <http://www.fortuna.jp>



PM 7:00

帰宅後はローズでリラックス

27 「ローズが大好き♪ お気に入りのディフューザーのローズのルームスプレー、ほのかに漂うエレガントな香りで女性らしさも復活!」



PM 9:00

ビデオを観ながらエクササイズ

28-29 「自宅でもヨガやストレッチ、筋トレをやるようになりました」通販で購入したステップを踏みつつダンベルで筋トレ中。

PM 10:00

夜のスキンケア

30 女医先生オリジナルのこだわりスキンケア「イースペシャル」。クレンジング、化粧水、ジェル、クリーム、の4品。「自分で言うのもなんですが、安心して使える効果よく美容成分を補える優秀品!」31-32「自分が使いたいものを作ったのでコレがないとダメ。肌が本当に変わりますよ」33「スキンケアティカルスも愛用しています」



FROM Dr. FRI

「5年後、10年後のなりたて、自分を想像して、美へのモチベーションをキープする努力を重ねることが大切だと思います。決して女を捨ててはいけません! 美は一日にして成らず。がんばりましょうね」

PM 2:00

少しでも時間ができたらスカルブケア

32 「クリニックの近くにあるヘアサロン。時間が空いたらスカルブケアしたり、ヘアセットをお願いしたり。ボディエステもあるの、たまに受けてます」

Salon DATA

ジャン・ワロード・ビギン 美容サロン/東京都港区麻布台5-1-7 青山アロビービル ☎03-5467-3458 美容 <http://www.v.biguna.com/>

