

倉田さんの美容的ライフスタイル

不調の時はクリニックで点滴

「体調を崩し気味の時にも駆け込むのが、表参道の衣理クリニック。点滴にプラセンタエキスやビタミン、風邪に効く成分など、状態に合わせてプラスしてくれ、すぐに元気になります。美容皮膚科+内科ならではの対応。



Clinic data 表参道クリニック 東京都港区 表参道3-20-11 3F-5F 東京都港区 表参道3-20-11 3F-5F 東京都港区 表参道3-20-11 3F-5F

肌と肝臓にいいコラーゲン

そのままの水に溶めて飲んでコラーゲンを補給。フルーティな味で飲みやすい。さわやかな風味がひれコラーゲン すはだ美 (ゆず味) 30包 ¥12,600



「コラーゲンは肌のハリや弾力にいいのはもちろん、肝臓の調子をよくすると聞いて、意識して摂っています。トロリとした液状のフカヒレコラーゲンは、ヨーグルトやドリンクに加えて毎日気軽に摂りやすいのが魅力。

シートマスクはほぼ毎日使用

「夜のクレンジングの後は、ほぼ毎日シートマスクをしています。肌につけている10分ほどの間に“ながら作業”ができるので、手間は感じません。さまざまなマスクを試した中で、現在のお気に入りにはエストのもの。

顔全体をしっかりとカバーして15分間で思い切りチャージ。くすみのない透明感あふれる肌色に導く。エスト ディープアクティブ トマスク 8セット ¥10,500



豆乳ヨーグルト+ゴマペースト

お味が濃厚で香りも深い。丸亀産 丸亀純ねりごま 煎 150g ¥420 (国産国産) 左ノネネやが美味の「アトクホ」植物性ヨーグルト、ソヤファーム コレステロールを低下させる 豆乳で作ったヨーグルト ¥105 (税別)



「女優の大地真央さんから聞いて、毎朝の習慣として続けているのが、豆乳ヨーグルトに黒ゴマペーストを入れる食べ方。女性ホルモンに近い働きをする大豆イソフラボンと、抗酸化成分のゴマリグナンが同時に摂れる。

今、ハマっているのは
リラックス系のサロン



Salon data アロマセラピーセンター アロマセラピーセンター アロマセラピーセンター

プロたちの
クチコミ

「よく通っているサロンは、自宅からもオフィスからも行きやすいアロマセラピーティクス。アロマオイルを使ったリラックス系で“スラヴィックマッサージ”というボディトリートメントが気に入っています。イギリス、フレグランスアーツ社のオーガニックエッセンシャルオイルを使う、オールハンドのアロマセラピーサロン。

今後トライしたいのは
肌のハリを高める美容医療

「美容医療のPRP注入。取材時にすすめられたのですが、腫れる可能性があるけれど、年末にトライしようかと。腫物の注入は抵抗があるけれど、自己成分ならいいかな。PRPとは多血小板血漿。自分の血液を遠心分離機にかけて、細胞増殖の働きがある血小板を濃縮した状態で取り出し、皮下に注射して肌のハリを高める治療。



Clinic data 表参道クリニック 東京都港区 表参道3-20-11 3F-5F

運動、食事、好きなことで
総合的な美容アプローチ

U 今ハマっていることは？
K 筋トレ。始めて1年半くらいになるけれど、体力がついて気持ちいい感じがタイプになって、冷えなくなると、肌の調子もよくなると。いいことづくめ。基礎代謝も20〜30代のころより上がって、体脂肪も減りました。筋トレをするとカラダが変わるなど実感しているところ。
U 食事や飲み物のコントロールはどつてます？
K 会食が続くと太るじゃない？だからストイックではないけれど、気をつけてます。トレナーに選ばれる時間には食べないように言われているので、夜はなるべく21時までは済ませるようになっています。外でたっぶり食べるぶん、自宅では和食や野菜を中心にしたシンプルな食事。フランスをとっています。飲み物は温かいものだけ。冷たいものは常温の水しか飲みません。体内酵素は体温が低いとうまく働かないので、カラダは冷やさないように気をつけてます。
U ほかにはハマっているのは？
K 宝塚かしらねー(笑)。美容界、熱烈ファンです。
U 私は一昨年からいから年に2〜3回は観ていただけけど、今年に入ってから、多いと月に3〜4回。基本的に東京で観てますが、大阪まで行ったりもしています。外でたっぶり食べるぶん、自宅では和食や野菜を中心にしたシンプルな食事。フランスをとっています。飲み物は温かいものだけ。冷たいものは常温の水しか飲みません。体内酵素は体温が低いとうまく働かないので、カラダは冷やさないように気をつけてます。
U ほかにはハマっているのは？
K 宝塚かしらねー(笑)。美容界、熱烈ファンです。
U 私は一昨年からいから年に2〜3回は観ていただけけど、今年に入ってから、多いと月に3〜4回。基本的に東京で観てますが、大阪まで行ったりもしています。外でたっぶり食べるぶん、自宅では和食や野菜を中心にしたシンプルな食事。フランスをとっています。飲み物は温かいものだけ。冷たいものは常温の水しか飲みません。体内酵素は体温が低いとうまく働かないので、カラダは冷やさないように気をつけてます。
U やっぱり仕事柄、取材を通して知ることが多いですね。健康ネタはトレナーさんからだつたり。で、よさそうだと思つたものは試してみます。
U では美容系友達の紹介を。
K あおいクリニックの中野あおい先生を。ドクターならではのアンテナをお持ちで、最近はずか仲間、でもあるんです。
U してますね。もともとバレエやお芝居は好きで、その一つだけたけれど、今年から宝塚率が上昇。あの華やかな舞台が、気持ちよくなってくれるのよね。
U ある意味、内面美容でもね。美容ネタは主にどこから得ています？
K やっぱり仕事柄、取材を通して知ることが多いですね。健康ネタはトレナーさんからだつたり。で、よさそうだと思つたものは試してみます。
U では美容系友達の紹介を。
K あおいクリニックの中野あおい先生を。ドクターならではのアンテナをお持ちで、最近はずか仲間、でもあるんです。

Next month

さて来月は、倉田真由美さんの紹介で、**中野あおい先生**が登場します。美容のプロたちにも信頼される美容皮膚科医の美の秘訣とは？