



「メイク落としも肌ケアも保湿重視。自慢の髪は20分かけてシャンプーを」

上原さくらさん ■ 30歳

77年東京都生まれ。95年デビュー以降、ドラマ、映画、バラエティーなどで幅広く活躍。セクソロジー(性科学)を扱ったGyaOオリジナル番組「愛のカタチ」(同名のDVD、書籍発売中)ではナビゲーターをつとめる。

デビュー以来のロングヘアがトレードマークのさくらさん。「今は、1mあるんですよ。自己新記録に挑戦中です(笑)」仕事柄、カラーリングをしたり、ヘアアイロンを使うことも少なくないのに、どこにもダメージが見つかりません。その美髪のコツは？「バサついてるなど感じたら、すぐに保湿することですね」髪をいたわりながらのシャンプーはもちろん、日中も乾燥が気になる、いつも持ち歩いているエッセンスで水分補給。毛先だけでなく、洋服で擦れる首まわりの髪も乾燥しやすいので、まめにケア

するそう。「潮風や強い紫外線でダメージを受けないように夏場に海に行くときは、まとめ髪にしています」スキンケアでも、さくらさんがいちばん大切にしているのは、保湿。「よく、肌が白いねと言われるんですけど、実は特別、色白ってことはないんですよ」日に焼けるとすぐに真っ黒になつてしまうタイプで、ファンデーションは標準色にし少し暗めの色でプラスしているとか。意外です！「色白に見えるのは、ヘアメイクさんいわく、肌のキメが整っているからなんですって」

さくらさんが朝晩使うのは保湿効果の高いクレンジングジェル。やさしくマッサージしながら、汚れを落とします。皮脂を奪い過ぎる洗顔フォームは使いません。メイク落としに始まる夜のシャワータイムにかかる時間は約50分。その内20分間はヘアケアに費やします。スキンケアも20分ほどかけて、のんびりケアするそう。「肌や髪のケアは私にとって幸福の時間。気持ちいいと感じるので続くんです。これだけお手入れしていれば、きれいでもいいじゃない？と、自信が持てるので、お洒落も大胆に楽しめます」

色白に見える秘訣はキラキラUVケア

露出の多くなる夏場はデコルテや腕の紫外線対策もマスト。ラメ入りの[DHCサンカットQ10 50プラス ライトラメ](30ml ¥1,575)が、最近のお気に入りだそう。[DHCサンカットクレンジング](100ml ¥1,050)できちんとオフしてからボディーを洗います。◎DHC ☎0120-333-906



髪を濡らす

- ▼ コンディショナーをなじませ、櫛でとかす
- ▼ シャンプー 5分以上
- ▼ コンディショナー
- ▼ タオルドライ 全部で20分
- ▼ エッセンス
- ▼ ドライヤー

さくら式・ロングでも傷まないシャンプー術

「私はシャンプー前に髪にコンディショナーをなじませてから櫛でとかします。いったんすぎ、しなやかになった髪を胸のあたりにまとめて垂らし、正面を向いた姿勢でシャンプーします。まずは指の腹で地肌をマッサージするようにじっくり、ていねいに洗います。垂らした髪は手のひらにうっばいの泡でふんわりと包みこむように(さくらさん)ぜひお試しを！ おじぎをした格好でカシガシ洗うと、髪にも地肌にもダメージを与えやすいので要注意。」

さくら流夜のメイク落としポイントリムーバー

- ← これ
- ▼ シャンプー後
- ← これ
- ▼ スキンケア



さくらさんお気に入り潤いたっぷりメイク落とし

さくらさんが通うクリニクで処方される「クレンジングジェル」は、主成分のヒアルロン酸とごく少量のオイルだけで作られたメイク落とし。夜は部分メイクを落とした後とシャンプー後に、朝もこのジェルでマッサージするように洗うそう。200ml ¥5,250 ◎衣理クリニク ☎03-5788-0077 <http://www.en-clinic.com/>

撮影/松本英明 イラスト/あやせう 取材・文/つきくみ