



1
宝塚観劇で
美肌ホルモンUP

保湿ケアが美白につながります。
こまめに化粧直しをすることも
紫外線をカットするのに効果的。

片桐衣理さん

かたごり・エリ 衣理クリニック表参道院長

片桐衣理さんが美白を意識し始めたのはなんと中学生の頃。
「友だちと比べると肌が黒いように思えて、高校生から美白の美容液を使い始めていました。でも全然効果なくて、医者になるまで、いろんな化粧品を使って、赤くかぶれたり、失敗もたくさんありました。でも、健康な肌だと自然と肌も本来の白さに戻るんです。それがわかってからは基本を重視するケアへと変わりましたね」
シミを作るだけでなく、肌を老化させる紫外線は、こまめに化粧直しをして防ぐ。そして、スキンケアの基本では、健康な肌に欠かせないというおおいを特に重視。



2
こまめな
化粧直し

- 友人の誘いがきっかけで、毎週のように通う宝塚は、女性らしい所作やメイクが参考になるそう。自宅でも宝塚のDVDや雑誌を眺めてくつろぐ。
- 紫外線の予防は、こまめな化粧直しが何よりも大切。パウダールームやデスクにUVカット効果のあるパウダーファンデーション(ジェーン・アイルデール)を化粧水やコットンと一緒に小物入れにセット。メイクが崩れたなと思ったらブラシでサッとつける。
- 化粧品は、科学的な根拠をきちんと調べ、納得できたものしか使わない。そのひとつがドクターズコスメブランドの(スキンシューティカルズ)。特に、ビタミンCの美容液は、しっとりとした感触で、肌に書いた化粧品だ。
- 忙しいときや外食が続くときは、サプリメントを活用。(日本ダグラスラボトリーズ)のコラーゲンのほか、抗酸化やビタミン&ミネラルを補給するサプリメントは(ヘルシーバス)。
- 子どもと一緒に散歩に出かけるときは、サンバイザーとサングラスを必ず。サングラスは、まわりから入る光もカットできる、少しでも大きめのタイプを選んでいる。



5
おしゃれな
日よけ

「保湿はクレンジングから始まりま
す。肌が持っているうるおいを、奪
いすぎないようにすることが大切。
洗ったあとは、できるだけ早く化粧
水を使います。コットンで顔全体に
なじませたあと、さらに、もう一度
手で化粧水を重ねて、充分に行き渡
ったかどうかをチェック。そのあと
に必要に応じて、美白の美容液など
をプラスします」
クリニックでの診察、テレビ出演
や雑誌の取材、家では育児もこなし
ながら、宝塚観劇やゴルフも楽しむ。
そんな忙しい中で、ツヤツヤのお肌
を保つ秘訣とは?
「こうじゃないとダメと、頑固にな

りすぎないこと。健やかな肌を作るに
は、食事で栄養を摂るのが理想ですが、
忙しいときはサプリメントを活用して
もいいと思うんです。時間は限られて
いますから、無理をせずに今できるこ
とから始めるようにしています」
東京都生まれ。2001年に開院。効果的かつきめ
細かな治療で各界セレブからの信頼も厚い。著書に
『片桐衣理のピリオディックスキンケア』。2歳に
なる女の子の子育て中。

