



## 美しく輝くためには 仕事と自分磨き、そして楽しむこと!



SEVEN HILLS Premiumの読者は、どんなライフスタイルを送り、どんなことに関心があるのでしょうか。

お友達とサロンでお茶をしながらおしゃべりするように、カジュアルに語り合っていたくシリーズ。

今回は、衣理クリニックのドクター、片桐衣理さんとご友人お二人に、美しさをキープするためのデイリーケアと自分磨き、

美食や旅など日々の楽しみについて語っていただきました。

取材・文／坂本こずえ 写真／野地康之 取材協力／バーガンディ

Text by Kazue Sakamoto Photographs by Yasuyuki Noji

—今日のテーマの1つが美容ですが、皆さん、日常的にどんなケアをされていますか？

小枝 私は毎朝、早起きしてお風呂に入り入ります。夜はお酒を飲んでいることが多いので危険ですし(笑)、シャワーを浴びていい気分で寝て、朝はお風呂でデトックス。全身から汗がたっぷり出きるまで湯船につかる、フルコースのバスタイムで毎朝1時間はかけますね。2年ほど前、夫が体調を崩したことで、生活を变えようと。以前は飲むと何軒でも、だったんですが早めに切り上げて朝型生活にしてから、肌の調子がよくなりました。

—美容の専門家である片桐先生の意見はどうでしょう？

片桐 今は、美容機器のいいものが山ほどあるんですよ。私はスタッフとすべてを試し、本当に効果のあるものを選んでクリニックに導入し、こだわりの施術をしています。ただ、それがすべてではなく、小枝さんが言われたように、「毎日美容のためにこれをする！」という生活習慣は大事ですね。生活習慣によって効果が変わります。生活習慣がぶれていると気持ちもぶれて、あっちこっちの化粧品にとびついて、流行であるもこれもやってはやめて…となりがち。クリニックでは、そのようにぶれないようにアドバイスをさしあげています。あと、自分を知ることですね。小枝さんのようにお酒を飲むから翌朝はデトックスするとか、ハードワーカーだからこれに気を使おうとか、自分の弱点をリセットするためのケアを確立すると楽ですよ。私は毎日のケアでは保湿、特に水分補給を重視。施術ではピーリングやコラーゲン産生を促進させるレーザーなどを併用しています。

佐藤 衣理先生のお話、すごく納得。自分を知ることってとても大事

ステキな女性たちに会うことが、いい刺激になります。

Eri Katagiri

片桐衣理さん

なんですね。確かに肌は日々違いますよね。私は、毎日の肌の状態を見極めるようにしています。基本的に使うものは決まっているけど、毛穴が開いているからマスクしておこうとか、今日はビタミンAの原液を使っておこうとか、日々のケアにプラスしています。これが、肌の一定のレベルをキープする秘訣かも。朝、起きたときに体や肌の調子を確認します。なんとなく体が重いときとか、毎朝飲んでいる500mlの水が飲みにくいときは肌の状態はあま

りよくないですね。

片桐 肌って心と体の鏡なんですよ。元気がときは肌の調子もいいんですよ。気分が沈んだときは肌もくすむしね。

衣理クリニック表参道院長。体内外からのアンチエイジングを提唱し自身のクリニックを開院。美食やボディフェノールたっぷりのワインにこだわる美のカリスマドクター。  
ブログ：<http://ameblo.jp/eri-katagiri/>

一日々のケアとともに内面も美容の大事な要素ですが、自分磨きのためになざっていること、気をつけていることは何でしょうか？

小枝 私、老化って複性の生活習慣病で、意識次第で遠ざけることが

できるんじゃないかなと思っているんです。これを証明するのが義父です。義父は私が嫁いだ15年前から、まったく年を取っていないんですよ！ 見ているとね、毎朝きちんと起きて、身綺麗で、姿勢がよくて、家はいつも整理整頓されている。自分風水に徹底しているから、老化しないんでしょうね。義父のように老化せずにボ

ジティブに日々を過ごすために自分にできることは何かと考えて、環境を整備することだな、と。具体的には、季節の花を飾るとか、夏は水打ちするとか、玄関は常に美しくするとかいうことです。加えて、常にほどよい緊張感を持つこと。びりびりではなく、リラックスした中の緊張感、自分で「リラ緊」と呼んでいるんですけど(笑)。ゴルフなどのスポーツをしているときも仕事のときも、「リラ緊」だといふパフォーマンスが

できる。家の中でもダラーっとせず、この状態を意識しています。

**片桐** 私は麻布サロンでお料理を買っています。小枝さんに紹介していただいたの。先生がステキな方で、人生のお手本にしています。

**一宝塚もお好きなんですよ。**

**片桐** 大好き！ こころ3～4年はまっているんですよ。

**小枝** 私も中学から観ていました。鳳蘭さんの「誰かのために鐘は鳴る」に感動して…。

**佐藤** そうなんですね！ 私は母が好きだったので汀夏子さんの時代からファンでした。

**片桐** ファン歴は私がいちばん浅いんですよ。でも、本当に美しい世界。美容業界にも宝塚ファンが多いんですよ。

**佐藤** わかる気がします。実は小学生の頃、娘役に憧れていて。でも背が高かったからダメだなって。男役は親年にはカッコいいんですが自分がやるなら断然娘役で。体も硬かったから、見果てぬ夢で終わってしまいました(笑)

**一佐藤さんはトレーニングに通っていらっしゃるんですね。**

**佐藤** 週に2回、ジムでトレーナーについて加圧式や有酸素、いろいろ組み合わせてトレーニングしています。美容と健康の大前提、体の軸を整えることが目的です。必要があれば走ったりもしています。将来的にはホノルルマラソンに出たいと思います。半年前からペン習字も習っているんですよ。今はPCがほとんどですが、子どもが生まれてから、やはり字は美しく書けなくちゃ、と。漢字の成り立ちや歴史を教えてください、自分たちのバックグラウンドも知ることができておもしろいですよ。

**小枝** 確かに、名前がきれいに書け

ペン習字とジム、静と動で自分磨きしています。

この快活目の赤が印象的なファッションの佐藤さん。クリエイティブスタジオ「SAMURAI」マネージャーとして、ご主人の佐藤可土和さんとともに時代を切り開くプロジェクトに携わるお忙しい日々、2歳の息子さんとの時間も大事にされています。  
ブログ：[http://www.loven.com/etsuko\\_sato/index.html](http://www.loven.com/etsuko_sato/index.html)



Etsuko Sato

佐藤悦子さん

る人はステキですものね。

—おいしいものを食べることもエネルギーの源ですよ。よく利用されるお店を教えてください。

小枝 「桂」というお寿司屋さんによく行きます。土日以外はほぼ外食です。和食とイタリアンが好きで、イタリアンだと「インカント」。生パスタがおいしいですよ。

片桐 赤坂の割烹で「もりかわ」。小さいお店なのですが、あの「京味」さんのお弟子さんがやってらっしゃるの。フレンチなら、「まっくろう」にいた方が独立されて、西麻布に開店した「Cot」。お寿司の「真」もよく行きます。小ぶりでも品のあるお寿司が気に入っています。

佐藤 私も行きます。お寿司の好きが一緒ですね！あと、大好きな「カンテサンス」にいらした方が独立してつくられた外苑前の「フロレージュ」。若いシェフのクリエーションが光っている料理は本当に美味しくて、ストーリー性のあるコースを楽しみながら味わうことができます。中華は「富麗華」が一番のお気に入り。これから上海ガニの季節です。楽しみにしています。

片桐 私、佐藤さんを「富麗華」で見かけたことあるんです。

佐藤 衣理先生と食べ物の好きが似ているんですよ。好きなお店が結構かぶってる(笑)

—最近行かれた旅と今後の旅行の予定など、楽しみにしていることは何ですか。

佐藤 最近プロヴァンスとコートダジュールとジュネーブに行きました。今楽しみにしているのが、昨年もやって好評だった、大人と子どもの二部制のクリスマスパーティー。自宅に6組のお友達家族をご招待して、6時くらいから子どものディナー、終わってから子どもを遊ばせ

ゆつくりとお風呂に入ること、肌がきれいになりました。

で7時半くらいから大人がゆつくりとディナー。大人も子どもも満足できてよかったですよ。

片桐 私はハワイに行きました。次はナバ・バレエ！6年前に行ったんですよ。ワイナリー「ハーラン」のオーナーが持っているコテージがすごくよくて、また行きたいと思いつつ6年経ってしまいました。年末年始に行けたらと思っています。

小枝 最近イタリアに行って、ガルダ湖などをめぐりました。明後日からは沖縄の喜瀬別邸に2泊3日滞

在する予定です。

自然の中のスパ、こだわりの料理で知られるレストランなど、とても楽しみにしています。

—日々のケアに加えて、レストランでの食事や旅行など、充実したスペシャルな時間を過ごすことも美しさの秘訣なんですね。ますますご活躍ください。本日はどうもありがとうございました。

初秋を意識してこのドレスを選びました。という小枝さんは、現在、PR会社(株)トレンインターナショナル、企画物販会社(株)トレイン両社の取締役、「スタイフィット」や「女優ミラー」などの大ヒット商品の立役者のおひとりでもあります。  
<http://train-shop.net>

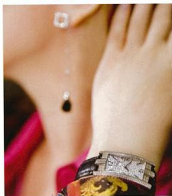
Masayo Koeda

# 小枝与 雅

さん



## Eri Katagiri



### 片桐さんの 今日のファッション

トップス&スカート：  
ベルサーナ  
靴：フエンディ  
バッグ：エルメス  
時計：ハリー・ウィンストン  
ジュエリー：CLAMOUR  
好きなジュエリーブランド：  
ハリー・ウィンストン、デビアス  
お気に入りのホテル：  
国内は二期倶楽部、  
海外はフォーシーズンズリゾート マウイ

### 淑女ご愛用の店

#### バーガンディ

渋谷区渋谷2-3-19 ROSE青山1F  
TEL:03-5041-6636  
フランスのミシュラン2つ星レストラン  
などで腕を磨いたシェフが作る料理ととも  
に、厳選したブルゴーニュワイン、  
シャンパーニュを堪能されたサービスで  
楽しめるワインバー。



#### 鮎 広尾 桂

東京都渋谷区恵比寿2-28-7-1A  
TEL:03-5448-1134

#### インカント

東京都港区南麻布4-12-2  
ビューアレ広尾2F  
TEL:03-3473-0567

#### もりかわ

東京都港区赤坂3-21-6  
TEL:03-3283-3713

#### Cot

東京都港区西麻布3-17-22  
モダンフォルム西麻布B1  
TEL:03-5775-7457

#### サロンド・ドゥー

東京都港区西麻布1  
TEL:03-5771-3600

#### フロレリージュ

東京都港区南青山4-9-9  
AOYAMA TMI 1F  
TEL:03-6440-0878

#### 富麗華(フレイカ)

東京都港区東麻布3-7-5  
TEL:03-5261-7788

# Lady's Item