

35歳  
からの

行きつけサロンから最新美容ニュースまで情報満載!  
美容のプロが語りつくす  
ビューティ座談会

美容業界での活躍と美貌で注目を集める3人に「35歳からの美容法」について語ってもらいました。  
食事からコスメ、美容整体サロンまで美しくなるためのヒントが満載です。

撮影=飯塚理子 構成・文=生形結香 撮影協力=西理フコック



美容ジャーナリスト  
の  
奈川貴子さん

株式会社ベイスガーデン代表。  
化粧品をはじめエステティック、  
SPA、ダイエット、健康および  
美容医療など、美容全般に精  
通。運営するビューティサイト  
「スタービューティー」ではコ  
スメや美容テクを紹介。

e-エステみつけた 編集長  
の小澤ひろみさん

エステサロン情報検索サイト  
「e-エステみつけた」を運営。  
クチコミランキングや体験記が  
大人気。自身の足で通ったサロ  
ン数は300件以上という、かな  
りのサロン通。BS11「コスメ  
パラダイス」に出演中。

衣理クリニック表参道 院長  
の片桐衣理さん

美容皮膚科・内科医。日本内科  
学会・日本美容科学会・日本  
社会医療学会常任議員。女性ドク  
ターならではの、内外アンチエ  
イジング治療に定評がある。  
TVや雑誌等でも美容のメン  
ターとして活躍中。

Beauty Symposium

数カ月間の連続使用で  
まっけがエステ生に  
伸びたという人も!

片桐さん  
イテ押し!

まっけ美容液で  
上下まっけの  
ケアが可能に

肌に安全な成分のみを  
使用したまっけ美容液。  
個人に合ったまっけを  
伸ばす。ドラッグマキ  
カル アイラッシュト  
リブルアクション  
¥10,500 / 美人製造研  
究所 (洗理クリニック  
美夢館)



「まっけ美容液」は、  
肌の乾燥を防ぎ、  
肌の弾力を高め、  
肌の色を明るく  
する効果があります。

「まっけ美容液」は、  
肌の乾燥を防ぎ、  
肌の弾力を高め、  
肌の色を明るく  
する効果があります。



これ知ってます!  
薬草系の香りによさそっ

山人入りで肌のばすよ  
ポーッと温まるんですよ。

## 35歳は肌と体の変わり目 自分との付き合い方を見直して!

現在は、美容やアンチエイジングに関する情報が氾濫していますが、35歳からの女性にとって大切なことは何か。美容業界で活躍中の3名に美しさの秘訣を語ってもらいました。**片桐さん(以下、敬称略)**、35歳頃から女性ホルモンの分泌も落ち着いて、体も肌も変わって来ますよね。女性にとってエストロゲンは本当に重要。コスメや食事、運動に気を配ることも、もちろん美容には大事ですが……。

**小澤さん(以下、敬称略)**、そうですね。私もアンチエイジングとって子宮はポイントだと思いますよね。ある鍼灸師さんに出会ってから、即興がいかに女性にとって大切かを学びました。それ以降、欠かさずサロンで鍼とお灸による即興ヒーリング(PIR)を受けています。

行ったあとは、体や肌の調子がいいですよ。究極のアンチエイジングかもしれません。

**斎藤川さん(以下、敬称略)**、鍼灸はよさそうですね。女性にとって重要なことはいくつかあります。冷やさないことも大切です。ストレッチや「ティー」で温活美容を取りあげたときに、あくせが集中してかた反響がありました。

**小澤**、たしかに冷えは大敵。あと、加齢とともに代謝も落ちるから、若い頃と同じ物を食べている、どうしてもお肉がつきやすくなりますよね。実は私、去年からお米やパスタは控えているんです。お付き合いでの食事は頂きますが、おかげでかなり減量できました。

**片桐**、それはすごい! 私にはお米が大好きなんです。新米の時期は冷汗が出ちゃいます(笑)。銀シャリが好きじゃなかったら、ガマンせずに食べます。少し制限をきたせたら、ストレクします。食事制限はできません。

**斎藤川**、ガマンはよくないですが、35歳からは炭水化物の摂り方には注意ですね。炭水化物が中心の食事は、すべてお腹がすいちゃ

やって、つい食べてしまうから。体についての脂肪が燃焼されなくて困ることになります。

**変化と向き合うことが大切  
美容サイトも賢く活用を**

**片桐**、私もそうでしたが、常に現状から目をそむけないことは重要ですよ。自然光で鏡を見て、びっくりするのは重要ですよね。しっかりと見つけて分析することは必須。脂肪はほんとにどうして減らないのかわからない、全身を厳しく観察して、どうケアしていけばいいのかわかると、それを積極的に考えていかなければいけません。

**斎藤川**、日々の積み重ねが、40代、50代になると、私にも大きな差となって現れるでしょうね。私も、35歳を過ぎた頃から目の下のクマが湧いてきたり、髪質や生理の調子であれこれと思うことが続くように、美容サロンで先生に出会えば、必ずや勉強しました。「e-エステみつけた」でサロンの一掃に健康と美容の理論を紹介していますが、特に30代過ぎを過ぎた女性からの反響が大きいですね。書きたるの評價にも感激した、シニア!

**斎藤川**、ウエブサイトの離陸機は発信側と受信側の2ウエイの交流です。みんなが知りたがる情報を共有でき、たくさんの方が同時にキレイになれるのは美容サイトならではです。

**片桐**、情報を得たら、積極的にいろいろな美容にトライして、美容法やクリニックを自分の足で見てほしい。最新の皮膚科クリニックのおすすめは、針を使わないメソセラピー。痛くないものには美白やシミフケのケアに最適。そういうものはトライしないといけないですね。

**斎藤川**、最後は行動あるのみですね。知識があっても使わないと意味ないですから。日々の変化から目をそらすと、対応しなから過ぎてくのが、最高のアンチエイジング法ですね。



【美人製造研究所】  
http://mei-jin-seizo.com/  
ドクターの片桐さんの視点から、  
安心な美容液やスキンケアにつ  
いて紹介しているサイト。美容家  
や美容家としての片桐さんが監修して、  
知識を共有する企画「e-エステ」の  
展開もチェックしてみ。



【STAR BEAUTY】  
http://starbeauty.jp/  
知のダイエット健康法、コスメ、  
食生活や生活習慣の情報を満載した  
サイト。メイクアップ全般のほか、  
美容家たちのシニアコスメや健康  
食、コスメも必見。お金の使い方、  
スピ系コンテンツにも注目!



【e-エステみつけた】  
http://e-este.suitsueta.ne.jp/  
全国のエステティックサロンを検索  
できるサイト。編集スタッフの本  
身体験記のほか、ウチコトランシ  
ング情報、相談も可能で、美  
容家の若い世代が受けられる選  
れたサロンのみを厳選して紹介中。

最新ビューティは  
「優秀サイトで  
賢く情報を  
集める」が正解!

今回対談に登場した3人の  
共通項は、ビューティサイトを  
全国を高い意識で見ていること。  
美容皮膚クリニック、エス  
テサロン、コスメなどジャン  
ル別に特化したサイトはブック  
マークしておくのが◎。

マスカラベースとして  
使えば便利よ



片桐さん自身が開発に関わったまっけ美容液。  
下地やトップコートとしても、左上参照。

無理やストレスをためないよう  
食事をコントロールしています



片桐衣理さん  
女性ドクターとして常に同性から  
肌やスタイルを褒められる立場。  
スキンケアはもちろん食事や運動  
によるケアも好きです。

## 楽しみの食事はバランス重視

食事は私の楽しみのひとつ。追求したくなる  
性格なので、美容面を気にしながらも、おい  
しいお酒や料理は常に採っています。



ジャンパンや  
ワインはマスト  
大好きなシシトフや  
ワインも美容的。お  
いしいものを食べます。



夜は比較的フリー  
お米も食べます  
夜は比較的自由  
お米も食べます  
大好きなお寿司なども適量で食  
べます。ストレスは厳禁。



大切なランチは  
食物繊維とお肉を  
ビタミンとファイバーの多い野  
菜とタンパク質、水分を摂取。



朝は水分を  
しっかり補給  
朝は水分を  
しっかり補給  
体の機能を正常に保  
てるためにも、朝は  
おいしい水やお茶を。

## 食事

朝は水分、昼は緑茶やビタミンC、タンパク  
質がメインです。夜は「遅くはな  
ってしまた時間短縮します。食事制限を厳し  
くしすぎるとパフォーマンスが下がるので、  
自分の付き合いを大切にしています。

## お手入れ

眉毛はアートをして、永久脱毛でスリキ  
リ整えています。ラクテンです！ ポン  
トメイクでは、マスカラ等の美容液でまつ  
毛エクステが伸びてしまったり、マスカラが  
伸びてしまったり。サブミメや睫毛の成長  
で栄養分を補給したり、黒針メソセラ  
ピーでスキンケアしたり、自分で研究しな  
がらケアしています。あとが顔の保湿、  
睡眠時間などに気を付けています。悩みを  
解決しきれないのも美容には大切です。

## メディカル 美容

美容法はさまざま  
自分に合うものを  
トライしながら見つけて

ボディケアのために、ジムにも足を運んで  
いる片桐さん、食事のコントロールから、運  
動までしっかりと取り組んでいます。  
「腕が肘から意識して、肩甲骨をぐるぐる動か  
して、脇筋を燃やすようにしています。最近  
の注目は関節でしょうか。美しく年齢を重ね  
ていくために、皮膚病のケアのほかには体  
を支える筋肉作りも大切ですね。」  
スティックトレーニングの一方で、大  
のファン好きで、世界中にブルコニュウイ  
ンの美味しさを広めるのが仕事する「ブルコ  
ニウの騎士団」のシユバリエータ、タシラン  
の称号を持つほど。  
「食事は大好きなご飯やパスタを普通に食  
べ、悩みを持ちすぎない、質のよい睡眠をと  
ることを大事にしている」と片桐さん。  
美容の中心地である表参道にある衣理エ  
ティックには毎日たくさん女性の訪れ、エ  
ティックの悩みを打ち明けています。そのあ  
らゆる悩みに応えるために、片桐さんは最  
新の美容医療の研究に余念がありません。  
同じ美容や化粧品でも、使い方を覚えるこ  
とだけではないのが常に研究しています。  
美容皮膚科医としてのおすめは無針メソセ  
ラピーですね。針なしでは注込できなかった  
ヒアルロン酸やコラーゲン等も、CO2や  
ビタミン類、美白成分と一緒に機械で肌の  
中に送り込むことができます。痛いのはい  
やりにくい人に最適です。最近の注目は、  
シミ取りレーザーを予約していたのに、こ  
れを1回やっただけで、シミがからなくな  
って、そのまますべてなくなったも。メディカ  
ル美容の日々進化しているの、いいものは  
迷わず試してみたいですね。

## ドクター直伝!

### 美容皮膚クリニックの 選び方

大切な顔や体の肌を任せるからには、  
違うクリニックはきちんと見極め  
て選びたいもの。ドクターの片桐さん  
のアドバイスはこの3つ。

- 1 美的なセンスが  
自分と似ている  
医師の美容目的、美しくなるための目  
標設定やセンスが自分と近いこと。
- 2 カウンセリングで  
話を聞いてくれる  
最初に自分がどうなりたいたのかをき  
くと聞き出そうとしてくれること!
- 3 常に技術を  
磨いている  
美容医療は進化するもの。ドクター自  
身が美容に熱心で勉強していること。

## お気に入りアイテムはコレ!

スキンケアアイテムは、自らこだわりの強い作ったというだけあり毎日愛用中。

### パスタタイム



ザクロの甘い香りに  
癒されます  
上品な香りパッケージの常置乳  
気のある注射  
ボトックス

### インナーケア



肌の調子が悪い時は  
これがおすすめ  
肌白く、キメ細かく望ぶラ  
セラックス効果の高さでお気に入り。  
パストルザクロ ¥6,300/  
サンタ・マリア・ノヴェッタ

### スキンケア



クレンジングも  
保湿しながら  
保湿成分がアンチエイジングに。O。  
イーストセル クレンジング  
EAMS 220ml ¥7,350/美人製  
研究所(美肌クリニック表参道)

### やさしいな 顔のためにも最適 メソセラピー

一時的ではくれない顔のたる  
みや深みなくい肌状態を  
改善し、若く保つ。針を  
入れずともメソセラピー  
が一緒。たるみやシワ、毛  
欠、ニキビにも効果。

### 手軽に美容成分を 補給できる Beauty点滴

デトックス、疲労回復、ダ  
イエット、肌あれ改善、老  
化防止など、目的別に成分  
を投入して気軽に受けられ  
る。体内から成分が作用  
し、高い効果も期待できる。

### シワとりや小顔に 効果的な注射 ボトックス

ボトックスは表情シワなど  
に注射すると、肌緊張が薄  
らぐ。エラの膨らみに導く  
すればエラの膨らみがなく  
なってつき出した顔立ちに。  
ふくらはぎも同様。

### セルライトケアの 定番はこれ! エングダモジ

脂肪が燃焼しにくくなるセル  
ライトを、専用の医療マシ  
ンにより改善し、固まった  
脂肪をほぐす。分断  
と除去することで、血行  
促進の効果がよくなる。

### 無痛が期待も! 針を使わないメソ 無針メソセラピー

片桐さんイチ押し針を  
使わないメソセラピー。特  
徴電圧パルスで肌成分を  
肌の奥に浸透させる。注  
入成分によって美効果や  
脂肪を落とす効果。

## ドクターおすすめの 最新メディカル美容

片桐さんが推奨する、お手軽か  
つ効果のある最新メディカル美  
容をピックアップ!