

# 美のプロが美肌のために心が

\*肌がキレイ。と評判のみなさんに、その秘密を徹底取材。コスメから美容スポット、食、ドリンクに至るまで見逃せないものばかりです。

## キレイを伝える美容家の秘密はコレ！ 寝る前の美容ドリンク

手遅れを覚悟で口の  
すべすべ感が  
トレードマーク!



「美容家の美容のために、美容は美容ドリンクを飲むようにしています。美容はなくてはならない要素なのに、どうしても忙しみのために、寝る前がどうしても忙しくて美容ドリンクが飲めず、美容が衰えていく。美容ドリンクは美容の秘密です。美容ドリンクは美容の秘密です。美容ドリンクは美容の秘密です。」



美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり

## 美容家、美容家、美容家

### 美容家



美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり

## 美容家、美容家、美容家 高級クリームで デコルタージュ



ラデュアアロー  
ケアでオーラある  
美容家、美容家、美容家



美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり

美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり

美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり



## 美容家、美容家、美容家 オメガ3を摂取



美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり

## クリニクメニューを私流にカスタマイズ ダーマローラー→イオン導入→ スーパー美白点滴→リフレクソロジー

イイものは  
どんどん取り入れる  
スーパードクター



1 ダーマローラー  
横顔がつかない美容  
用のローラーを転がし、  
コラーゲン繊維を  
注入。※1回¥50,400



2 ビタミンC  
イオン導入  
熱い、皮膚に塗る  
30倍以上の浸透  
力があるイオン導入。  
※1回¥5,250  
(新登場の場合)



3 スーパー  
美白点滴  
各種ビタミンなどを  
全身に行き渡らせる。  
1・2の施術を行  
いながら受けること  
も。※1回¥8,400



4 リフレク  
ソロジー  
ツボ押しで老廃物の  
排出を促進。1・2・3  
の施術と同時に可  
も。※1回¥30分  
¥4,200

「私のクリニックで行  
っているメニューで、手前  
みそではありませんが、  
内側からパーンと張った  
透り肌を手に入れるには、  
この組み合わせが最強。  
肌トーンがめきめきあ  
げ、なめらかな肌も相  
違いに変わります。これら  
の施術をすべて受けても  
1時間程度ですむところ  
もお気に入りの1 忙しい  
ときこそ、肌状態がタウ  
ンしがちですから」



衣理クリニック院長  
片桐衣理先生  
美容皮膚科・内科。アン  
チエイジング治療を専  
門とし、クリニックには  
あらゆるメニュー充実。  
<http://www.eri-clinic.com/>

## 定番 体調に合わせて食材をアレンジ! 手作的フルーツ野菜ジュース

「5年くらい続けているので、いまや体調や肌コン  
ディションを支える基礎となっています。豆乳  
や果汁をベースに、旬の野菜やフルーツを入れる  
ようにしていますが、むく  
みがあるときはカリウ  
ム豊富なバナナを、便秘を  
よくしたいときはオリブ  
オイルなどをトッピング」



## 美容家、美容家、美容家 毎朝のコットンパック

エイジレスは  
習慣ケアの  
秘密!



美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり



美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり

## 美容家、美容家、美容家 美人美容マッサージ



美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり  
美容家 野島まゆり

# キレイのヒミツ、実は…

美容賢者33名から挙った気になるキーワードをまとめてみました。各々の取材ページでは紹介し切れなかったネタも満載!



優香さん、草野貴子先生  
松見早枝子さん、友利 新先生  
野毛まゆりさん  
早野美希子さん  
山本末希子さん  
中山友恵さん、AYAさん  
陶山恵実さん、塚本理絵さん  
植場早紀さん、森 綾梨佳さん

## 朝食にフルーツ を食べて、ビタミンを 効率的にとっている!

朝の体は栄養分の吸収がいちから、朝食食べるのが重要! というのは美容にこだわる女性の間ではもはや常識。今回の取材でわかったのは「朝ひと口めにフルーツ」が美容賢者の提でこと。「13歳ころからずっと朝には旬のフルーツを。朝ひと口めのフルーツは金! 体調が整います」(野毛まゆりさん)

草野貴子先生、SAKURAさん、片桐衣理先生、田メコミさん、小林ひろ美さん、戸賀敬城さん、加藤智一さん、胡桃澤和久さん、レイナさん、佐伯エミーさん、中山友恵さん、植場早紀さん、高野尚子さん、永田百合奈さん

## こだわりの サプリメントで 体の内側からキレイを サポート!

多忙な美容賢者はサプリメントをうまく取り入れて、内側からキレイをサポート。「栄養の乱れは心にも悪影響を与えます。体調や肌だけでなく心のためにこそサプリメントは欠かせません。ただし市販のものではなくクリニック処方信頼できるサプリメントを」(加藤智一さん)。「不規則な食生活を補うために「酸酵ウコン」を」(佐伯エミーさん)



植松晃士さん、加藤智一さん、佐伯エミーさん、植場早紀さん、西島まどかさん

## 今気になっているのは、 韓国美容

空前の韓流ドラマ&K-POPブームにより、美容賢者も美肌の国・韓国の美容事情が気になっているよう。「美肌王子No.1はクワン・サンウちゃん! 見てしまえばどキレイだったの」(植松晃士さん)。「韓国コスメには、安いのにも効果抜群な名品が! 韓国旅行の際にお気に入りの見つけてまとめ買い」(西島まどかさん)

草野貴子先生、松見早枝子さん、野毛まゆりさん、戸賀敬城さん、植松晃士さん、加藤智一さん、胡桃澤和久さん、レイナさん、佐伯エミーさん、陶山恵実さん、塚本理絵さん、植場早紀さん、佐伯美奈さん、上田めぐみさん

## 肌ツヤに欠かせない! 元氣のもと! と 肉が好き!

美や健康を気にするとき、何と目の前にそれがちな「肉」ですが、「野菜も食べるけれどとにかく肉好き!」と明言する人が多数! 「肉には脂肪を燃焼させる良質なアミノ酸やビタミン類、鉄分やミネラルも豊富で健康や美を効果的にサポート。赤身をよく食べます」(松見早枝子さん)。「お肉は断然豚肉! 脂身部分も肌のツヤにつながる。って思ってたにせよ食べています。ただし、お肉を食べたらその3倍以上の野菜をとるよ!」(塚本理絵さん)



草野貴子先生、松見早枝子さん、早野美希子さん、野毛まゆりさん、片桐衣理先生、小林ひろ美さん、レイナさん、中山友恵さん、田中マヤさん、塚本理絵さん、西島まどかさん、上田めぐみさん

## 美肌の基本はやっぱり 正しいクレンジング!

美容液やクリームなど「与えるケア。をいくらがんばっても、メイクや汚れ、古い角質がきっちり落ちていないと意味なし。」「洗うケアが肌トラブルの引き金になっていることも。肌に優しいし、うるおいは残しながらしっかりメイク汚れを落としてくれるクレンジングを選んでいます」(中山友恵さん)。「1000円程度のクリームより1,000円のクレンジング。汚れ落としはスキンケアの基本の“き”、7種ほどを常に用意し、メイクや肌状態を使い分け」(野毛まゆりさん)



# 美容賢者33人の取材で わかった!

スキンケア、メイク、インナービューティ、ライフスタイル...あらゆる方位から美容賢者の美の秘密を解剖してきた本企画。最後に、

三浦理恵子さん 松見早枝子さん 片桐衣理先生 胡根澤和久さん  
レイナさん 中山友恵さん AYAさん 陶山恵美さん  
塚本理絵さん 植塚早紀さん 西島まどかさん 上田めぐさん

## 食事で積極的に とるようにしているのは... 発酵食品!

納豆、みそ、しょうゆ、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルト...発酵食品にはリンパの働きを正常にし、腸内環境を整え、免疫力を上げる効果。健康的な美肌は美しいから!「週4回ほどの夕飯の自炊メニューはほぼ和食。おみそ汁と納豆が欠かせません」(片桐衣理先生)。「野菜たっぷりのおみそ汁が自炊の定番メニュー」(陶山恵美さん)。「魚や肉に比べ、良質なたんぱく質が豊富な大豆の発酵食品も積極的にとるように。みそやしょうゆは体にも優しい無添加にこだわります」(レイナさん)



草野貴子先生 松見早枝子さん SAKURAさん  
友利 新先生 早野美希子さん 山本美奈子さん  
片桐衣理先生 小林ひろ美さん 野毛まゆりさん  
戸賀敬城さん 植塚早紀さん 加藤智一さん  
胡根澤和久さん レイナさん 佐伯エミさん  
中山友恵さん AYAさん 田中マヤさん  
塚本理絵さん 植塚早紀さん 森 祐知佳さん  
ノーマさん 高野尚子さん 西島まどかさん  
永田杏奈さん 上田めぐさん 稲垣昭子さん

## いくら疲れていても、 毎日湯船に つかっている

お風呂がキレイを上げるのはやっぱり本当の話!「重炭酸塩水」ヴィンセーセタンを飲みながら、タイエットのために回復浴したり、美肌のために半身浴したり、ストレッチやマッサージしたり...お風呂はキレイ磨きに欠かせない存在(小林ひろ美さん)。「お風呂はストレスも、疲れも、肌の汚れも、ネガティブな思考も、すべて落とせる場所。1日の中で唯一、ひとりっきりになって肌も心もまっさらになれる癒しの時間」(戸賀敬城さん)

そのほか、美容賢者がキレイのために  
していること and more...

「心をときめかせ、その感情を  
体にしみ込ませる!」(加藤智一さん)

「肌は日々変わっているの、  
なれ合いは厳禁!」(片桐衣理先生)

「ポジティブな思考を保ち、  
前向きな言葉だけを使う」(レイナさん)

「基本だけど...よく食べ、よく眠り、よく笑う!」  
(塚本理絵さん)

「とにかく笑うこと! 笑うと気持ち  
安らぐし、内面からオーラが出る気が」  
(森 祐知佳さん)

「日々の中からキラキラ感じるものを  
キャッチする」(ノーマさん)

「\*今日も1日楽しかった!と考える1日を過ごす」  
(佐谷実美さん)

「食事も、仕事も、人間関係も、  
我慢しすぎず、やりすぎず!」(西島まどかさん)

## 自宅でも、サロンでも、 頭皮ケアに こだわりあり!

33人の美容賢者の約半数が、美髪のために、そして顔のたるみ＆くすみケアのために、サロンでのヘッドスパを習慣に。また自宅では頭皮に配慮したヘアケアを使っている人がほとんど。「シャンプーだけでなくスタイリング剤も、頭皮に優しいノンシリコンでオーガニックのものを使うように」(ノーマさん)。「顔の皮膚と頭皮は1枚でつながっているから、たるみ予防のために頭皮マッサージはマスト」(上田めぐさん)。「シャンプーをしなが頭皮マッサージができるシャンプーブラシを愛用。血行がよくなり顔のくすみも払拭できる上、髪にハリ・コシが出てきました」(AYAさん)

