

# 年齢とともにキレイを更新している美容賢者が「今だからわかる知恵」を伝授 やってよかった「アンチエイジング美習慣」

年齢不詳の変わりぬ美しさを保つ美容賢者たち、キレイに大人になった今だからわかる30代の心と、転ばぬ先の「鉄板ケア」を伺いました。

“30代は生活習慣の見直しどき。  
“老けやすい体質”から脱却しておくこと”

**ペーシッカ®(プロビオ)ケア**  
先手必勝のケア!

「腸内環境を整えることは、肌の健康や美容の鍵です。腸内環境を整えることで、肌のターンオーバーが正常に行われ、肌荒れや乾燥を防ぐことができます。」

「腸内環境を整えることで、肌のターンオーバーが正常に行われ、肌荒れや乾燥を防ぐことができます。」

「腸内環境を整えることで、肌のターンオーバーが正常に行われ、肌荒れや乾燥を防ぐことができます。」

30代を過ぎた頃、肌や体の異変を感じたという倉田さん。今、考え直すと、30代は老化の第一歩を感じるころ。寝れば不調を感じるのは30代で終わりました。見直したのは食生活。新鮮な野菜を摂るためにでできるだけ野菜から食べる心がけ、時間がたっている加工食品は避けるという食生活に、「食生活を变えるのは誰にもできるエイジングケア。今から先を見越して始めれば、老化を遅らせることは可能です。でも、ストイックな生活は避けたい。週四で眠りを合わせる程度のおおらかさで十分です」



美容ジャーナリスト  
倉田真由美さん  
女性誌編集、編集プロダクションを経て、1997年よりフリーランスに。女性誌やTV番組などで、幅広い分野で活躍中。

まだまだありたい毎日やる美容賢者 **無理なく「長年続けられる」のが倉田式!** 「無理のないペーシッカケアこそ、エイジングの証。と倉田さん、続けてこそ、結果がはまります!

**美容点検は**  
多忙なときの救済策

どうしても寝不足や疲れがたまる時は、美容点検を依頼する。美容点検は、肌の状態を確認し、必要なケアを提案してくれる。忙しい中でも、肌の健康を維持できる。美容点検は、肌の状態を確認し、必要なケアを提案してくれる。忙しい中でも、肌の健康を維持できる。

「肌の調子が悪いときは、まずは何もしないで休ませよう。美容点検は、肌の状態を確認し、必要なケアを提案してくれる。忙しい中でも、肌の健康を維持できる。」

「肌の調子が悪いときは、まずは何もしないで休ませよう。美容点検は、肌の状態を確認し、必要なケアを提案してくれる。忙しい中でも、肌の健康を維持できる。」

**定番「お酒」で得る賢道!**

「お酒は、肌の健康に良い影響を与える。ただし、飲み過ぎは禁物。適量を楽しむことが大切。お酒は、肌の健康に良い影響を与える。ただし、飲み過ぎは禁物。適量を楽しむことが大切。」

**毎日の「水」で得る賢道!**

「水は、肌の健康に不可欠。毎日十分な量を飲むことで、肌の乾燥を防ぐことができる。水は、肌の健康に不可欠。毎日十分な量を飲むことで、肌の乾燥を防ぐことができる。」

**「洗顔」はスキンケアの基本。優しくしっから、が美!**

「洗顔は、肌の健康の基本。優しくしっから、が美!」

**“コスメもサプリも依存はダメ! 上手に使って自分を鍛錬すること”**

S

「コスメもサプリも依存はダメ! 上手に使って自分を鍛錬すること」

**肌や骨が持つ「本来の力」を上げ! するのが鉄板式**

「肌や骨が持つ「本来の力」を上げ! するのが鉄板式」

**「ミネラルケア」は「鉄板式」**

「ミネラルケア」は「鉄板式」

**30代「コラーゲン」の補給が必要**

「30代「コラーゲン」の補給が必要」