

美のカリスマの  
デイリーケアを大公開!

# 美容の切り札

ビューティセレブとして活躍する眞未子さんの美しさの秘密とは? 透き通るような白肌、若々しいたずまいをつくりだす究極のメニューを紹介。

カラーアナリスト/ビューティスペシャリスト

山口眞未子さん



Profile

カラーアナリスト、ビューティスペシャリストとしてイベントやセミナーの講師として大活躍。雑誌やテレビなどのメディア出演も多い。www.yamaguchimamiko.jp

「今年で44歳になりますが、今が人生で一番肌のコンディションがいいと思えます」。美容家、カラーアナリストとして活躍する眞未子さんの肌に対するこだわりとは。「人は形よりも色に反応します。色の記憶が強いので、人の顔を見たとき記憶に残るのは肌の色なのです。肌色に透明感を出して明るくしたら多少のシミやしわなどの年齢のサインも目立たなくなります。若い頃は何もしなくてもきれいですけど、30代くらいになると肌に入

生観とかライフスタイルが現れます。肌が美しい人に憧れるのは、ただ肌がきれいというだけでなく、その奥にある衣食住のパランスのとれた、充実した生活というものが全部見えてくるから」。3年前から加圧トレーニングを始め、運動、食事によるケアも欠かせない。若々しいボディを維持することともに、美肌は健康の延長線上にあることを実感。日々の情報収集を怠らず、毎日のケアを楽しむことが眞未子さんの美しさの秘訣なのだ。

撮影/水島永美 (medium)、デザイン/横本健二 (ma-hgral)、ヘアスタイリスト/森田たか (HAIR DIMENSION 1)、撮影協力/HAIR DIMENSION 1

肌色美人をつくる  
基礎化粧品  
パーリーデュー

Menu 01

左から パーリーデューダブルリフトクリーム 60g ¥9,345、パーリーデューパーフェクトクレンジング&ウォッシュ 150ml ¥4,200、パーリーデューブライトアップマスク 100g ¥6,300、パーリーデューホットスパマッサージ 90g ¥3,990、リフトアップモイストグロス 14ml ¥2,940 全てフォーブル ☎0120-602-798



Menu 03

美肌、美ボディをつくる  
毎日の食事  
雑穀/すっぽん

すっぽんスープは代謝アップや美肌効果があるので、運動前に飲んだり、料理に活用。御飯は必ず雑穀を混ぜる。右から 濃食 美容食 30g ¥525 ☎薬日本堂 ☎03-3280-2016、10種雑穀粒 30g ¥240 ☎用創販 御飯・おかずandスープ 30g オープン価格 ☎小谷製粉 ☎088-883-3807、すっぽんスープ 190g ¥346 ☎岩谷産業 ☎0120-048-064



カラダの内側から  
アンチエイジングケア  
コラーゲン&酵母

右から コラーゲンサイクル 10g×28袋 ¥2,600 ☎一番食品 ☎0120-070-905、ルーツビューティードリンク 20ml×30本入り ¥13,650 ティ・ティ・エヌ ☎0120-001-488、BE-MAX 2006 10ml×10本入り ¥12,600 ☎メディキューブ ☎0120-688-369、生きてる酵母 2.2g×30袋入り ¥3,465 ☎日進徳サービス ☎048-549-0120



Menu 02

Menu 05

肝斑、抗酸化対策  
白肌を保つ必須アイテム  
トランシーノ&ビタミン

肝斑をトランシーノでブロック。さらにビタミンを補うためにクリニック処方ビタミンCとEを摂取。美白効果に加え、コラーゲンの生成、活性酸素を抑制。奥トランシーノ 180錠 ¥5,880 ☎第一三共ヘルスケア ☎03-6667-3232、手前右 シナール(ビタミンC)、手前左 ユベラン(ビタミンE)(ともにクリニック処方)



Menu 04

若々しくしなやかな  
カラダをつくる素  
特製アミノ酸ジュース

毎朝欠かさず飲むのがプロテインと果汁のミックスジュース。豆乳で割り、日によって食物繊維の豊富なヤコンを入れたり、きな粉や黒ごまを混ぜて作るオリジナルジュース。左 MMGパーフェクトアミノ300g ¥5,250 ☎セラ ☎03-5772-6469、右 青汁豆乳オレ 4g20袋入り ¥1,260 ☎井藤薬方製薬 ☎08-6748-9000

