

明るく輝く
活き活き肌

小畑由香里さん

Profile 32歳。雑誌「JJ」などで活躍し、現在は1児のママとして子育てと仕事を両立。栄養バランスを考えた食事メニューが、著書やブログなどで注目的。

「何事もバランスをとってストレスなく行います！」
肌本来の力を高める。ことがテーマ、と語る小畑さん。「スキンケアは、前日マスクなどでたっぷり保湿したなら、次の日は少し足りないくらいにします。メリハリをつけることで、肌自らが潤う力を養います」

子育て中のため、美容に時間はなかなか割けない時期。だからこそ、自分の生命力こそが頼り、と言う。「食事は、最も大事な要素。家族の健康も考えて、できるだけ多くの食材を摂れるようなメニューを心掛けています。ポイントはおストックになりすぎないこと。何事もバランスが大事です」

スキンケア

ワンタッチでシルク泡が出る！



きめ細かいたっぷり泡で優しく洗顔

「夜のスキンケアも時短派です！洗顔は泡立てる時間のいらぬポンプタイプを使い、たっぷりの泡で優しく洗います」



ロクシタン イモータル プライミングクレンジングフォーム 150ml ¥3,675

お気に入り



美肌ドリンク

このお茶、お通じに効果絶大！

「飲んだら3時間後にはお通じが。しかもおなか痛くならず、スッキリします」ドクダミや杜仲茶など24種の茶葉を使用。サクセスプラネット 純麗美健茶 14包 ¥2,100



ひんやり飲みやすい冷凍青汁がおすすめ

「青汁は、粉末よりも冷凍の方がフレッシュでおいしい。冷凍のままバリバリ割って、フルーツや牛乳と混ぜればスムージーに」ファンケル スーパー青汁 30袋入り ¥3,840

便秘が解消されたお取り寄せ玄米

玄米よりも栄養が多く詰まった「緑玄米」。「便秘が解消しました。味もおいしい」マーキュリー パース 葵米 840g ¥2,900



スペシャルケア



週1回の炭酸風呂でたっぷり発汗！

「市販の炭酸水を1ℓお風呂に入れて、炭酸風呂に。短時間の入浴でもドバッと発汗できるし、毛穴の奥の汚れも取れます」

微炭酸の天然水がおすすめ！



家族でいただきます！

美肌食

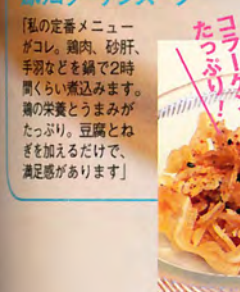
これこそが、キレイを作るオリジナル美肌メニュー！

「おかずの品数をできるだけ多くして、野菜をたっぷり食べます。お肉やお魚は、偏らないように交互にメニューに上るように。1週間でバランスを整えます」



私のコラーゲンスープ

「私の定番メニューがコレ。鶏肉、砂肝、手羽などを鍋で2時間くらい煮込みます。鍋の栄養とうまみがたっぷり。豆腐とねぎを加えるだけで、満足感があります」



薬味たっぷりのミミガーの和えもの

「ミミガーはコラーゲンの塊で、まさに美容食。七味などの薬味をたっぷりかけ、おしょうゆだけのシンプルな味つけに」

メリハリスキンケア&充実インナーケアで、肌本来の力を高める

ワンピース ¥11,025 (DUR AS ambient) ネットレス ¥33,600 (GREED (AKIKA × GREED international))
洗顔時の衣装 / ワンピース ¥26,250 (GREED (GREED international))