

Vitamin ef

Ray 11月号臨時増刊
ビタミンef vol.4

特別付録 二重あご フェイスライン ほうれい線 ほおのたるみ シワ

小顔コルセット

体験版



3分
つけるだけ

武田
島崎
シル
横森
北川
まお

ビタミンエフ

VOL. 4 定価 ¥980

Cover Woman
米倉涼子さん
エイジレスな
美のヒミツ

ビタミンef
公式サイトはじめました
ヘルシーでアンチエイジングな
人生のための
美の最新情報マガジンWEB
<http://vitaminef.jp/>

垂れる・下がる・落ちる...
を徹底解消!
顔もカラダもあげて10才若返る♪

髪質別・
お悩み解消
ヘアスタイリング

リフトアップ

3大特集

- 1 美の賢人たちの毎日リフトアップ生活
- 2 美容界の3大巨匠が教えるおうちdeリフトアップ
- 3 U10,000円の駆け込み寺サロン最新NE



20万部突破!
噂の小顔コルセット「体験版」が登場!
ギュッと引きしめられる
ハンパないつけ心地★

究極のW巻き
たった3分
つけただけ!!

夏ダメージを完全リセット! 注目GO

女子向け「体幹トレ」で脚・二の腕・背中をトレー

今、大人気★スポーツク
「イケメン・インストラ

美と若さをあきら
秋の最新アンチエイジング

長時間のスタジオ収録や屋外ロケなど、
肌にとって過酷な環境にもかかわらず
美肌を保ち続けている島崎和歌子さん。
40才にしてますます輝く美しさの秘訣は、
いつでも持ち運べるミニサイズのコスメと
計算されたショートヘア、
そしてこまめなセルフケアにありました!

撮影/長須賀一智
スタイリング/宮前和宏
ヘア&メイク/吉田智子
取材・文/三輪順子

自然なシワは許容できるけど
乾燥シワは絶対許さない!



賢人たちの愛用グッズ

島崎和歌子さんの
キレイの秘密

化粧水



仕事終わりの洗顔後は
コレ1本で!

化粧水の持ち運びは不便なので、
江原道のリフレッシュ スキン スプレー
を携帯。飛行機の中にも持ち運びで
きるサイズなので、移動中の乾燥予
防にはこれを愛用しています。

化粧水



メイクの上からも
ミストで保湿

携帯できる保湿アイテムはバッグに
常備5~6個入ってます。最近のお
気に入り、化粧ぐずれもカバーでき
るBPスプレー-G。ドラッグストアで購
入できるのでオススメです!

WAK
PROF
1973
1991
るTBS
祭』を
マでっ
ディア
美肌の
にまつ
と生活

ロケ続きでも 乾き知らずの美肌をキープ!

島崎和歌子さん

Wakako Shimazaki

乾いたら、すぐ保湿。
場所を問わず潤いチャージ!

この仕事に携わっていると、毎日スタジオで多くのライトにさらされて、移動は常に新幹線や飛行機。どこにいても乾燥する環境に身を置いているため、20代の頃から保湿ケアには人一倍気を配るようになりました。自宅で行うスキンケアだけでは追いつかず、気づけば携帯用の保湿スプレーやメイクの上からつけることのできる化粧水など、バッグの中はありとあらゆる保湿アイテムでいっぱい。そしてヒマさえあれば、肌の乾燥を防ぐために保湿ケアをする習慣がついていました。

たとえばカフェでお茶していると、空気が乾燥していると思つたら、バッグから化粧水ミストをとり出してささっとスプレー。肌が乾いてからでは遅すぎるので、その前に保湿をするように心がけています。場所などにこだわっていても、肌の乾きを食い止めることはできませんからね。あとは当たり前ですが、日々のケアを継続させること。

忙しくて体が疲れていても、朝晩のスキンケアを当たり前に行うだけで、肌はきちんと答えを出してくれます。そういう習慣づけこそが一番大切だと実感しています。

また、肌老化の予防には紫外線対策も大切。私は365日、必ずUVケアをしてから外出します。ボディの紫外線ケアはもちろん、顔から髪

の毛まで、紫外線を浴びる部分はUVケアを徹底しています。というのも、テレビに出る仕事柄、透明感のない肌は現在のハイビジョン映像ではすぐにバレてしまうから。この仕事は見た目がかなり重要視されますから、人一倍気を配って生活するのは当たり前のことと思っています。

意外とストイックに美肌づくりに手間ヒマかけているように思われがちですが、これらはすべて小さなことをコツコツ積み重ねているだけ。人の力にも極力頼らず、すべてがセルフケアです。私は無理に肌老化をストップさせる気はありませんし、年齢とともに刻まれるシワに抵抗もありません。

ただし、日頃のケアで肌老化が少しでも食い止められるなら、それを続けるに越したことはありません。笑うことによつてできる笑いジワや目尻のシワは幸せの象徴。それ以外の乾燥によるシワやシミなどは、日頃のケアで防ぐことができるもの。この2点を頭に置いて、自分の生活習慣に合ったエイジングケアを心がけています。すぐに実感できるものはありませんが、手を抜いたときは、必ず肌に症状が出ます。若い頃のケアとは異なり、年齢を重ねた肌ケアは、とにかく継続が一番の特効薬。そう言い聞かせながら、毎日のお手入れをしていますね。

スペシャルアイテム

疲れた肌へのごほうびは高級アイテムを採用

パック



週2回のパックはお風呂の中で完結!

パックは放置時間が面倒ですが、貴船 右源太のホワイト・クレイパックSPはお風呂の中で洗い流しができるので、体を洗っている間にパックして、そのままシャワーで洗い流します。

クリーム



本当に肌が疲れたときはドゥ・ラ・メールが一番!

仕事が忙しくてケアを怠ってしまったら、肌疲れが顕著に出始めたら、クリームドゥ・ラ・メールを就寝前にたっぷり塗布。翌朝にはぶりぶりのツヤ肌になります。

UVケア

ちょっとした外出でもUVファンデは必ず使用

UVファンデ



オフ日の外出はUVファンデで紫外線カバー

オフの日はずきいご先生のエクセレントミルクファンデーションのみ。仕事中は厚塗りすることが多いので、休みの日のベースは軽めにしつつ、紫外線ケアもしっかり!

保湿ケア

用途や部位に応じたアイテムを使い分け

美容液



デコルテの乾燥ケアには美容液をたっぷり塗布

最近の服はデコルテ露出が多いので、お手入れは入念に。貴船 右源太のビューリファイ プレミアム・モイスチャー エッセンスは、顔からデコルテまでたっぷりつけます。

クリーム



少量でものびがよく1日中しっとり肌

アンブリオリスのモイスチャーは、ベタつきが少なく、それですぎないところがお気に入り。使えるので、これも携帯用のズを常備しています。