

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2008年1月1日発行（毎月1回1日発行）第7巻第9号通巻81号 平成13年5月22日第3種郵便物認可

美的

BITEEN

人気風水師・ユミリー先生監修
2008風水的フレグランス道
十和子さんもチズ先生も大評判！
美・食 セレブの「お取り寄せ」56選
冬には「冬向き」まとめ髪！

JANUARY 2008

「ネックマフ」&
「ソックス」
あったかセット
200名
プレゼント

特別付録①

今年もつきます！

美的×アルビオン

BEAUTY DIARY 2008
&「美肌」攻略BOOK

資生堂、カネボウほか…40社登場！

我が社のイチオシ
&ヒットコスメ

キレイで元気でよく出る、腸の育て方

2008・年間「カラダ・キレイ」計画
～脱毛から婦人科検診まで～

特別付録②

美的×伊勢丹 Special

コスメで「女力」が
上がります！



特別な日は華やかに変身！

今日は「女優気分」で Specialメイク！

脱・日常！

1

高原美智子・黒田啓蔵・岡野瑞恵の選んだ3人
「スペシャル」な日のお手本は
「女優メイク」。

2

ちょこっとつけば、あらすごい！
別人になりたい日こそ、
「つけまつげ」の威力

3

Sweet? Gorgeous?

パーティネイル×クラッチBAGで
Go Out! 特別定価560yen

1年の疲れを、どうやってリセットしていますか？
温泉旅、集中ケア、美容のプロ15人に、その極意を聞きました。

お出かけ & 家リセットで身もココロもスッキリ！

メイクアップアーティストの仲よし3人組みが老舗旅館『海石榴』の新設スパを体験！

いよいよ冬休みも目前。1年間の疲れを大掃除する季節です。そこで、美容に関心の高い『美的』セレクトに、年末年始に行う「ココロとカラダのリセット法」を大調査。巻頭では、本誌おなじみのメイクアップアーティストの先生方のリフレッシュ温泉旅行の密着レポートも。疲れを一掃し、ピカピカなココロとカラダを作るヒントが満載です。

日ごろハードな仕事をこなす3人のプライベート旅行に密着！

メイクアップアーティストの仕事は、ひとたび撮影に入ると何時間もスタジオにこもり、息を止めてまっげ一本にも神経を使う、繊細な作業に没頭します。仕上がり美しさだけでなく、あるときは現場のムードメーカーになり、人の顔を触るので、細心の気遣いが求められる気が抜けない仕事。そんな毎日過ごすメイクアップアーティストの方々は、どんな方法で自分自身のセルフケアをしているのでしょうか？

そこで、第一線で活躍中、本誌でもおなじみの西山舞さん、千吉良恵子さん、山本浩未さんのお忍び温泉旅行に同行。実はこの3人はプライベートでも大の仲よし。多忙なスケジュールを調整し、3人そろって奥湯河原にある老舗旅館『海石榴』に向かいました。お目当ては、極上温泉と四季を楽しむ京風懐石。そしてできたばかりのスパ「ZEN STYLE SPA ichini」！それらの体験とともに、今はまっているカラダとココロのリセット法の話で大いに盛り上がりました。



千吉良恵子さん
Keiko Chigira
メイクアップアーティスト。「ラ・ドンナ」所属。女性を美しくみせるテクニックにたけ、女性や広告を中心に活躍中。

山本浩未さん
Hiromi Yamamoto
メイクアップアーティスト。女性誌、CM、広告などを中心に、テレビ出演や講演にと幅広く活躍。著書も多数。

西山舞さん
Mai Nishiyama
メイクアップアーティスト。「ル・ガール」主筆。上品で女性らしい感性で女性誌や広告を中心に活躍。芸能人やモデルのファンが多い。

澄み切った空気と豊かな自然、
川のせせらぎをBGMに
おいしい料理と温泉三昧の休日



右ページ/改装したばかりの、シンプルで品のいい
『海石榴』の玄関に3人が到着！
↑四季折々の自然を楽しめる奥湯河原。
11月中旬は紅葉が美しい季節、
そして2月の梅の花、4月の桜と続きます。
「ココロとカラダの癒しには『自然。が必要！』
と声をそろえる3人は、山の澄んだ空気を
思い切り吸い込んでいました。
→この秋に新設された露天風呂つきの部屋。
川のせせらぎを聞きながら
3人で足湯をしながら、
のんびりした時間を楽しんで。
←露天風呂つきの大浴場。
庭の緑を見ながら、1年の疲れを洗い流して。

愉しむ、満たす、癒される……ココロとカラダのリセットはこの3つがキーワード!



1 到着後、温かな笑顔で迎えられ、ロビーでひと息。
4 さっそくお抹茶と干菓子のサービスが。さりげなく、ココロのこもったおもてなし。

2 新幹線の中からおしゃべりで盛り上がった3人。宿に着いても、話題が尽きることがありません。

3 気の置けない友人とおしゃべりを愉しむのもリセットに欠かせない要素。女性にとっておしゃべりはココロのビタミン剤!



愉しむ

自然の中の露天風呂で肌に優しい温泉を楽しんだ後は、お待ちかねのお食事タイム。お酒も入って、女3人のおしゃべりが弾みます。
大小のリセット法を上手に組み合わせるのが大切
山本 心身のリセットって、定期的に必要だね。
西山 そうそう、自分へのご褒美的なりセットイベントが必要ね。
山本 私なんか熱中型だから、昔はついやりすぎちゃうことがあったけど、大人になって、そろそろダメかも……という限界がわかるようになった。ひどくなる



前にリセットができると、仕事も楽しく突き進めるんだよね。
千吉良 自宅のお風呂に好きな入浴剤を入れてゆつくり入るといった、小さなことから、遠出する大きな方法までリセット法って大小いろいろある。

西山 そうね、そしていくつかの種類に分かれるかもしれないわね。癒すことだけでなく、楽しむこと、感激することも含まれる。内容を大きく分けると、愉しむ、満たす、癒される……この3つじゃないかしら。
千吉良 それらをうまく組み合わせることが、大切かもしれないですね。
山本 あとね……吐き出すことも重要。出さなきゃダメ!

千吉良 私は長期休暇に限って、必ず熱を出して寝込むんだけど……。
西山 私もそうよ。熱を出すことも、一種のデトックス(解毒)なのかもしれないわね。

千吉良 なるほど! とときどき、デトックス系のエステなんかに行って、大量の汗を見ると、ああこれだけ解毒できたら、ちょっと感激(笑)。
西山 私も『オーブスバ』で岩盤浴をときどきするわよ。1時間じっくり汗を



おいしい料理で「ココロを

満たす



5 写真はお正月メニュー。前菜には「伊勢海老雲丹和え」、「針魚花びら寿司」など。数の子や黒豆、海老芋など、お正月らしい素材で。目にも鮮やかな盛りつけがココロまで満たしてくれます。

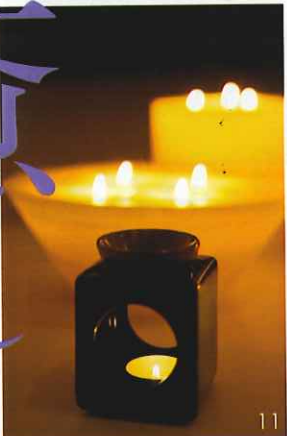


6 先付は「鮑と岩茸、蓮子の山葵和え」趣向を凝らしたデコレーションも必見!
7 おだしの風味が効いた椀物は「鯛かぶら」。神馬草、芽かぶ、松葉ゆず、金箔を添えて華やかに。





8『ZEN STYLE SPA ichirin』の扉を開けると、お香の香りが心地いい、そこは別世界。ウエルカムドリンクにはしょうがと黒砂糖の温かいドリンクが。中央に添えられているのは塗香。この粉を手で擦り込んで心身の浄化を。
9 木の温もりが足肌に優しいフットバスで、ココロがゆっくりと開放されていきます。
10・11 シンギングボウル（瞑想鈴）の厳かな響き、揺らめくキャンドルの炎など、日々の疲れで緊張したカラダ、ココロ、スピリットのバランスを整える工夫が随所に。



癒される

12 シグネチャートリートメントとしておすすめなのが、椿オイルを配合したオリジナルのシロダラ。オイルがゆっくりと顔に落ちていくと、今までにない、深いリラクゼーションへと導かれます。気の流れを促すボディトリートメントに組み合わせると効果抜群。精神が解放たれ、本来の自分を取り戻してくれます。2時間コースに組み込むことも可能。



かいた後、足のマッサージを受けると、2〜3日はカラダが軽い。
山本 あとね 泣くこともすごくいいんだよね。ドラマや映画で思い切り涙を流すと、気分がスッキリする。
千吉良 わかるわかる、最近涙もろくなってきたし……。
西山 そうそう、特に動物もの、子供ものには弱い(笑)。
旅&スパ好き3人の結論は「無駄なことはない旅」!
西山 大人になって経験値を積んだことで、大小のリセット法の引き出しが増えた。休みが3日あるからどこに行こうとか、1日だからどうするとかね。
山本 小さな方法で日ごろから調整していても、しばらくすると、帳じり合わせの大きなイベントが欲しくならない? そんなときの私の最近のお気に入り、高知県にある「ウトコ デイブシーテラピー センター&ホテル (P191参照)」。
3〜4か月に1回くらい、心身の大掃除のために行ってる。
千吉良 やっぱ、いい?
山本 海洋深層水にブカッと浮いていると、デトックスしながら、エネルギーのチャージもできちゃう感じ。温泉と違って、海洋深層水は体温と同じくらい温度に設定されているから、長時間つかってられる。すご〜くのんびりして、リフレッシュできるんだよね。
西山 自然に触れるって、いいわよね。私も北海道の大自然の中で生まれ育ったせいか、都会の生活が続くと、息が詰ま



ってくる。そんなときは、自然豊かな場所に逃げ出す。しかも、そこではいっさいよいけいなことはせず、ひたすら自然に身をゆだねるの。
千吉良 昔はリセット目的で旅行に行ってたはずが、がんばりすぎて、かえって疲れて帰ってくることも。でも最近、自分に必要なものがわかってきて、私の場合、それが「自然」山。だった。
西山 チギリんは山派ですか?
千吉良 最近行って、気に入ったのは「ハイアットリッジ エンシー 箱根リゾート&スパ」客室の大きな窓から雄大な山が見え、そこに「Free TEMPO (P191参照)」のCDと「デイブティック (P191参照)」のアロマキャンドルを持ち込んで部屋にこもる(笑)! 好きな音楽と香りに包まれてのんびり過ごし、温泉とスパのトリートメントでじっくりカラダをほぐすと、完璧リフレッシュできる。
西山 いいですね。私も有名な温泉宿にかなり行ったけれど、最近は群馬県たんげ温泉の「翼郷館 (P191参照)」が、お気に入り。露天風呂の内風呂つきのお部屋で何もしないで過ごす。よいけいなものがなく、自然しかない感じがいいんです。本当は人に教えたくない、私のとっておきなんです……(笑)。
山本 確かに、お肌のケアはある程度化粧品でもできるけど、ココロとカラダを満たして、内側からリセットするには、自然のパワーは大きい。
西山 やっぱ、そんな自分へのご褒美が定期的に必要ね。しかもその間隔は年々、狭くなってる(笑)!

東京から程よい距離で、四季折々の自然が 楽しめる奥湯河原を満喫！



- 1 スパには浴衣で。まずはウェルカムドリンクをいただきながら、カウンセリングを。千吉良さんはメイクアップアーティストの職業病ともいえる、肩こりと目の疲れを解消するボディトリートメントを。アロマオイルは3種から選択。
- 2 洗練された手技やサービスに山本さんはすっかりリラックス。トリートメントが始まってすぐに熟睡状態に。
- 3 一輪の椿の花をあしらひ、黒と赤がZENスタイルを象徴するスパの入り口。
- 4 施術室の大きな窓からは優しい木漏れ日と一面に広がる山々が。ツインルームがあるので、友人、母娘など、連れと同時のトリートメントが可能。



5 全室、庭を臨む洗練された客室。川のせせらぎと季節の味覚……五感に響く安らぎのひとときを。
6 館内リフォームで9室にベッド、7室に露天風呂の内風呂を増設。
7 大浴場は室内からも露天風呂からも四季折々の自然が楽しめます。上質な泉質は肌に優しいと評判。



海石榴

DATA

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上776
☎0465・63・3333
1泊2食つき ¥45,300～ www.tubaki.net
「ZEN STYLE SPA ichirin」2時間 ¥30,000～



ココロの充足には
愉しむリセットも欠かせない！

千吉良 そういえば、浩未さんには、宝塚歌劇というリセット法もあるのでは？
山本 そうそう。宝塚のステージを見てみると、夢がふくらんでスカッとするとだね。ここ3年は、観劇という小リセット法があるので、昔ほどリラクゼーション施設に行かなくなった。やっぱりココロの充足感が大切だね。

千吉良 私にとっては、お正月休みに実家に帰って旧友と飲み明かすのも、欠かせないイベント。長い年月の間に、途中で家族が増えたりしながら、でも、これだけは毎年実行しているの。
西山 いいわね、そういうの。私は京都が大好きなので、年に数回行ってる。有名料理旅館3つも制覇したし。お寺を回っているだけでも、ココロが安らぐ。今年の夏は浴衣を着て、大好きな宝泉院へ行ったわよ。

山本 夏の京都といえば、嵐山桂川沿いの素晴らしかった。あれは本当におすすしめ！ 船の売店で買ったクルクル回る花火をしたり……すごく楽しかった。紅葉の京都もいいよね。言葉にならないくらいキレイだった。
西山 やっぱ、感動すること、リセットには欠かせないわね！

温泉と新設スパで
心身ともにリフレッシュ！

西山 この「海石榴」も本当に静かで素敵なお部屋。お部屋を出ると、川のせせらぎが聞こえない。

山本 大浴場も内露天風呂も自然に囲まれていて、池の演出が上手。

千吉良 ヒノキの香りが心地よく、内露

天風呂なら誰にも見られず、自然の中で開放感いっぱい入浴ができる。お隣の声もまったく聞こえず、プライベートが完全に守られている感じが、さすが老舗旅館の風格です。

山本 東京から近く、思い立ったら来られる、程よい距離感も魅力だね。
千吉良 スパもお香の香りとキャンドルなど、和風の演出が素敵。落ち着いた旅館の雰囲気ととても合っていて、わざわざスパ目的に来るのもいいですね。

西山 季節の素材を生かしたお料理も最高においしくて、ゆったりした時間を過ごすことができました。
まさに、おしゃべりを「愉しみ」、おいしい料理で「癒された」旅を満喫した3人。おしゃべりは尽きることなく続き、既に、次なる旅行の計画の相談をしていました。



年齢不詳の肌を目指す 5分間の集中マスク

クールな感覚でマッサージ後の肌を鎮め、疲れた肌にたっぷりの水分&有用成分を届けるスペシャルマスク。
CPコスメティクス ソーニユ アグナイズ キュアカスタードマスク ¥8,400



天然の香りが心地いい マルチオイル

トリートメント効果の高いエーローホバとボラージオイルをブレンド。お手入れの目的に応じて幅広く使用できるハーブのマルチオイル。アルピオン エクサージュ ハーバルオイル(40ml) ¥5,250

室戸の海洋性気候と海洋深層水で 心身の自然のバランス取り戻す

37℃の海洋深層水のプールでのエクササイズや、水流や水圧を利用したマッサージ、海泥や海藻のパックなどで、海のパワーを吸収。地元産の食材を使ったヘルシー料理で完璧なカラダのリセットを。
『ウトコディーブシーテラピーセンター&ホテル』
高知県室戸市室戸岬町6969-1 ☎0887・22・1811
センター料金 ¥12,000〜、宿泊1泊朝食付 ¥16,000〜

超微粒子ミストで有効成分を肌奥にデリバリー
イオン化した美容液を、約30ミクロンにまで超微粒子化。電気分解により、エネルギーが高まった美容水を肌奥に。ミクニ アクイシモ ¥29,800、専用美容液 ¥6,825〜7,140



バージョンアップした贅沢マスクで 豊かなハリと透明感を

肌を支えるコラーゲンとヒアルロン酸の産生を促す美容液を28mlに増量。肌へのフィット感もアップしたシートマスク。カネボウ化粧品 インプレスコンセントレートマスクN (28ml×6枚) ¥10,500

山間にこじんまりと佇む 木作りの温泉宿

群馬県の沢渡からさらに奥に入った山間にある、客室数18室という、木の香りが心地いい小さな宿。露天風呂や大浴場など、合計6か所お風呂があり、特に渓流の景色を上手に取り込んだ浴室が人気。西山さん指定は内露天風呂のある部屋。『たんけ温泉 美郷館』群馬県吾妻郡中之条町大字上沢渡宇滑沢1521-2 ☎0279・66・2100 1泊2食つき ¥16,000〜

世界で愛され続けるアロマキャンドル

グローバル プロダクト プランニング ディプティックキャンドル 右/2007年秋冬限定の樹脂と木の香り「アンサンズ」¥9,450、中央/フローラルな「ガーデニア」、左/ウッディな「マキ」各¥6,825



メキシコ産天日塩と精油で リラクスパスタイム！

海水と太陽光だけで乾燥・結晶化させた天日塩と精油の香りが心地いいバスソルト。マークアンドウェブ ハーバルバスソルトラベンダー、ペパーミント各¥1,050、ローズウッド ¥1,470

美しいメロディが心地いい 音楽でココロのリセット

仙合在住のサウンドクリエイター 半沢武志によるソロプロジェクト。あらゆる生活スタイルに浸透する休日音楽。FreeTEMPO [Oriental Quintet] ¥2,415 [IMAGERY ep] ¥2,835/ユニバーサルギア



大自然とくつろぎの空間で 心ゆくまでのリラクセーションを

四方を緑豊かな自然に囲まれた、箱根の上強羅に位置し、外輪山を臨む絶好のロケーションが魅力。スパ「IZUMI」では自然を満喫するスパリゾートならではの多彩なメニューが、『ハイアットリージェンシー 箱根リゾート&スパ』神奈川県足柄下郡箱根町強羅1320 ☎0460・82・2000(代) ツイン ¥38,850〜、ボディトリートメント90分 ¥20,000〜



「肌が疲れたときには、お風呂に入りながらアルピオンのオイルでマッサージを。肌が柔らかくなったところで、長年愛用のソーニユのマスク。そして整肌後、最後の仕上げもオイルで。これで、肌はもちりと生き返ります。それに加え、いい食事と感動することも欠かせない。定期的な宝塚の観劇は今の私のビタミン剤。海洋深層水のタラソテラピーでカラダにミネラル補給すれば、また元氣がもりもり、仕事にもまい進できます」



山本浩未さん
Hiromi Yamamoto

私のリセット法

- アルピオンのオイルでフェイスマッサージ
- ソーニユのマスクでスペシャルスキンケア
- 室戸「ウトコ」のタラソテラピーで心身の掃除
- 宝塚の観劇で思い切り感動する
- アザトマリ先生の西洋占星術で励まされる

「北海道の大自然の中で生まれ育った私には、自然に触れることが何よりのリセット法。群馬の山間にある『美郷館』で、何もしない休日を過ごすのが、今の私のいちばんのお気に入り。そして、肌が疲れたときに活躍するのが、カネボウのシートマスクとミストイオン導入器。肌がゴクゴクと水分と栄養を吸い込んでいくのが実感でき、短時間でリセット完了。ほか、岩盤浴で大量の汗をかくてデトックスをすることも」



西山舞さん
Mai Nishiyama

私のリセット法

- カネボウのシートマスクで肌に栄養補給
- ミクニのミストイオン導入器で肌を徹底保湿
- 『オーブスバ』の岩盤浴で思い切り発汗
- 群馬「美郷館」の温泉で何もしない休日を過ごす
- ジムやホテルのプールで水泳

「私にとって香りはとても簡単でいて、重要なリセットアイテム。自宅でのリラクセーションタイムだけでなく、旅先にもアロマキャンドルやお香などを携帯。これに大好きな音楽CDをプラスして、旅先の空間も自分好みに。休みがとれるときには、箱根の「ハイアットリージェンシー 箱根リゾート&スパ」へ。好きな香りと音楽に包まれて、山を見て過ごします。自宅でのバスタイムには海の恵みの入浴剤でデトックス&ミネラル補給を」



千吉良恵子さん
Keiko Chigira

私のリセット法

- マークアンドウェブのバスソルトで入浴
- オリゴメールの入浴剤でデトックスバスタイム
- ディプティックのアロマキャンドル&音楽でリラックス
- 帰省して旧友と飲み明かす
- 『ハイアットリージェンシー 箱根リゾート&スパ』滞在

海水パウダーで発汗促進&ミネラル補給
フランス・プルトーニエ地方のミネラル豊富な海水を水結乾燥した天然素材100%の入浴剤。発汗を促し、すべての素肌に。フィトメール・ジャパン オリゴメール(1kg) ¥15,540

