

保湿と体温の温めを意識。
プロに任せることと
自分でできることと
分けています



肌がきれいなら、いくつになつてもおしゃれが映える

イベントなどで、ファッショコンサルティングをする機会も多い石田純子さんは、「おしゃれをするときに大事なことは?」とよく聞かれるのだとか。

「私は『お肌です』って答えるんです」

年齢を重ねると、なぜカーキやグレーといつた地味な色を着るようになるのか?

「それは、肌がくすんでいたりシミがあつたりすると、きれいな色に負けるからなんです。肌にハリやツヤがあれば、きれいな

ピンクやブルー、ペープルが似合います」

肌がきれいなら、いくつになつてもおしゃれの挑戦ができるという。

「目鼻立ちやスタイルがいいに越したことはない。けれどそれは持つて生まれたもの。個人の努力で変わりませんよね。でも、肌はお手入れをすれば必ず応えてくれる。

肌がきれいな人は、美人だつたけどお手入れしなかつた人に勝てる人です」

肌にはその人の生活が出ると考えてい

る。不健康な生活では、決して肌はきれいにはならない。栄養バランスを考えた食事を心がけ、良質な睡眠をとつていると感じられる肌こそが、大人の美しさだと思う。

「若い人の肌がきれいなのは当たり前。でも70歳で肌がきれいな人は、きちんとした生活をずっと送ってきたんだと思う。そう

いう大人の女性にこそ、私は心惹かれるんですよね」

stylist

石田純子さん

Junko Ishida

いしだ・じゅんこ／1955年生まれ。出版社勤務を経てスタイリストに。女性誌のファッションページや広告・テレビなどで著名人のスタイリングを手がける一方、セレクトショップ「DUE deux」をオープン。幅広い年代の女性へのファッションコンサルに定評がある。



1 おなかとひざ裏は特に温める

真夏でも、帰宅したらすぐ、就寝中もついているアースショップの腹巻とレッグウォーマー。体が自然に温まり、辛かったむくみがとれる。裏地のシルクの肌触りのよさも気に入っている。

3 お守り的なサプリメント

15年ほど飲み続けている植物発酵食品『和』。体の中からきれいにしてくれ、自信を授けてくれる。イベントで人前に出るときはまとめて4本飲むことも。これがないと生きていけない！

2 足りない栄養はサプリで補充

血液データから不足している栄養を判定し、それを補うことで体調を整えるオーソモレキュラー療法を実践。足りないと出たビタミンB群、C、ヘム鉄をサプリメントで取り入れている。

4 就寝時は体の中心を温める

就寝時に必ず使うのが、あずき灸『めぐりん』。電子レンジで40秒温め、ショーツの上からフンドシのように巻いてパジャマのズボンをはく。5分ほどで冷めるが、その頃にはもう熟睡。

真夏でも、温める。
それが美容と
健康につながると思う

「目新しいものを試すのが好きな方が多いけれど、それでは結果は出ない。合うか合わないかは、長く続けてみないとわからな
いですから」

「外からいろいろ塗るよりも、温めることで体の中からきれいにしたい。それが肌に徹底している。
ほかにも、湯船に20分はつかる、腕のツボ・三里と足の甲からすねのツボにお灸を貼る、しうがの入ったスープを飲む、など温めテクはたくさん。ひとつひとつ、長く続いているものばかりだ。

食やサプリメントなど、体の内側からの美容にも熱心な石田さん。中でも「冷えは万病のもと」と聞くから「体を温めることを徹底している。

「外からいろいろ塗るよりも、温めることで体の中からきれいにしたい。それが肌に現れると思っています」



食事におやつに。毎日トマト

子どもの頃から大好きなトマトには、抗酸化作用があり、生活習慣病も予防するというリコピンが豊富。時季ごとに一番おいしいトマトをチェックしていて、一年中、冷蔵庫には切らさない。