

be-story.jp

10 October 2017

もう、「若く見えればいい」時代は終わりました!

[創刊8周年記念大特集]

8年前よりキレイになった
美インフルエンサーたちの内緒ビューティ

40代は 「年齢こそが美容液」! 80人の「何やってる?」

小畑由香里さん
37歳
「私が幸せだと思うこと」

[実例]
夏の肌トラブル
「超回復」
スキンケア

[美スト]

創刊8周年記念
プレゼント!

シワが消える、ポーラ
「リンクルショット」を
80名に!

(通常版+持てちゅうサイズで)



齋藤薫の
帰ってきた「読む美容液」
篠原涼子さん

新発見
「秋こそ美白の
頑張りどき」

秋の
新色コスメは
「40代の味方」を
ご指名買い!

おかげさまで
絶好調!
デジタル通勤マガジン
「セレSTORY」
第77弾!



あの頃よりキレイになった人は、
これからもっとキレイになれる人です

「8年前の40歳」vs.「今の40歳」 「私がオバさんにならないために 更新し続けていること」

美魔女という言葉が生まれるきっかけとなった8年前の40歳。さすが先駆者、8年経った今、大人の魅力が加わりさらに色っぽく、美に深みが増した印象です。そして、美魔女が当たり前の時代に40代になった新40歳。こちらはより強い内面を感じさせる新世代。どちらの美も参考になりますね。

8年前の40歳

今48歳



美人エッセイ

2

かとううれいこさん 48歳

「家庭が基盤」に変わりにくいけど、
40歳から徐々に仕事復帰。
自分磨きの時間も持ち
人生が豊かになった8年でした

Reiko Kato

'69年埼玉県出身。'90年クラリオンガールに選ばれ、その後、タレント、歌手、女優として、多方面で活躍。'01年プロゴルファーの横尾要氏と結婚後、アメリカに渡る。帰国後、長女を出産。'10年から徐々に芸能界に復帰。オフィシャルブログ「Spice」が好評。
ドレス ¥25,700 (テッドベーカー ジャパン) ビアス ¥6,000 (アビステ)

何もしていないじゃなく
しています。
ジムに行かない週は
体調を崩すことも。
48歳に不可欠なのは
運動です



「あの頃はほんとムチムチしていました。自分で見るのも恥ずかしいですね(笑)。48歳の今、納得いくボディラインになりました」
ブラウス ¥15,000/パンツ ¥12,800 (ともにLAGLIA 二子玉川店)
ネックレス ¥13,500/ピアス ¥6,000 (ともにアビステ)

撮影/吉澤健太
スタイリスト/高梨未希
ヘア・メイク/棚田幸恵
取材/安田真里

昨年5月からジムではほぼ毎日筋トレプログラムに参加し始めています。それに伴い運動欲が加速し、ボクシングも始めました。すごく楽しいんですよ。数年前から、これまででなかったところに脂肪がつき始めたのがきっかけでした。入会直後は幽霊会員だったのに、日に日にボディラインがゆるんできたのを実感。必要に迫られてしっかりと通うようになりました。すると周囲から「痩せた」と言われ、体重は変わらないのに、脂肪が筋肉になったように目に見える変化。今や行かない週は体調を崩すことも。40代後半になって、運動は美容健康維持に欠かせないと実感しています。

と免疫力の低下を痛感。冷たいものを飲まないなどを冷やさないことを心掛け、同時に雑誌や友人に聞いて美容チェックを始めたのが40代のスタートでした。今も家庭がベースに変わりはありませんが、徐々に仕事復帰、空いた時間をママ友ランチだけでなく、自分磨きや仕事に使うようシフトしてきました。特に20代は仕事以外何もしてなかったのが、前から興味があった習字・料理・フラダンスを習い始め、人生が豊かになりましたね。落ち込むことなく減多にないの。すぐゆるっと立ち直るほう。夫とも仲良し夫婦で、幸せですね。8年後も今を維持していきたい。それには自分の体のリズムを把握し、甘やかさず頑張りたいですね。

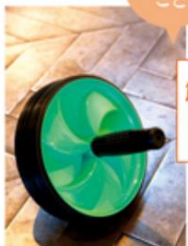
やめたこと



チョコレート

低血糖体質で起床後はだるくて、しゃきっとしないので、40歳の頃から朝一チョコを習慣にしていたのですが、明らかに体重に反映してしまい、数年前にやめました。

始めたこと



筋トレ

自宅ケアの腹筋ローラーは、昨年の購入当初は全くできなかったのが、徐々に腹筋が鍛えられて、動かせるシミやシワが一気に解消。それに伴って、腹筋が鍛えられてきました。



ローションマスク

青山の石井クリニックで処方してもらった生きた酵母入り「フィンギーマスク」でローションパックすると気になるシミやシワが一気に解消。月1本ペースでリピートしています。