

「最高の美容液」は
毎日の暮らしの中にある!

綺麗 の 法則

藤原美智子

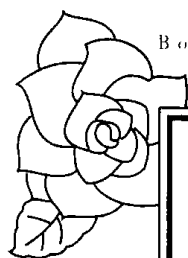
これが、キレイになる
一番の近道!

おしゃれのヒント、メイクの基本、インテリアの工夫、
食事のアイデア、体と心の癒し方——
これが、「美しさの総合点」をUPさせるヒント!

三笠書房



Body & Soul & Beauty



綺麗

の

法則

江苏工业学院图书馆

藏书章

藤原美智子

914 7

きれい ほうそく
綺麗の法則

著 者——藤原美智子（ふじわら・みちこ）

発行者——押鐘富士雄

発行所——株式会社三笠書房

〒112-0004 東京都文京区後楽1-4-14

電話：(03)3814-1161（営業部）

：(03)3814-1181（編集部）

振替：00130-8-22096

<http://www.mikasashobo.co.jp>

印 刷——誠宏印刷

製 本——宮田製本

編集責任者 本田裕子

ISBN4-8379-1863-8 C0095

© Michiko Fujiwara Printed in Japan

落丁・乱丁本はお取替えいたします。

*定価・発行日はカバーに表記してあります。

はじめに——「キレイになる素」は、あなた自身の中に必ずあります

私が子供のころから今まで習ったお稽古ごとは、いったいいくつあるだろう。日本舞踊に始まり、お習字にピアノ、そろばん、お花にお茶。フラメンコにフランス料理、陶芸に日本画……。まだまだあるのだけれど、そのほとんどが少しかじった程度でやめてしまっている。

「わあ、おもしろそう」と興味を持った瞬間からもう始めているのに、少しできるようになったころにはもう興味が薄れてしまっているという、私の性格。

二十代のころまでは、その続かないことがコンプレックスとなっていたのだけれども、あるときから考えが変わった。いや、開き直ったといえればいいだろうか。

「仕事はずーっと続けている。それでいいじゃない。飽きっぽいからこそ、いろんなことが体験できるのだし」と。

そんなふうに関自分の性格を認めたときから、興味を持ったものにはさらに素直に反応す

るようになった気がする。

誰かに、「コレ、いいわよ」と聞いていいと思ったものは、すぐ試してみたくなるし、逆に自分でいいと思ったものはすぐ教えなくなる。でも、皆が試し始めるころには、次に興味が移ってしまい、「それよりもいいのはね」などといって、ヒンシユクを買うときもある。

本書で取り上げていく「あ」から「わ」の事柄は、そんな私が今興味を持っている現在進行形のこと。ずーっと好きでいるものもあるし、最近、興味をもったものもある。

例えば、肌。スキンケアをまじめにするようになったら肌がキレイになってきた。どうせなら体の中からもっとキレイを目指そう、口に入れる食べ物を見直してみよう、より効果的な料理も考えてみよう、と順々にわいてきた食生活への興味。

例えば、自分というものを理解していない若いときからなぜか好き、そしてやっぱり今も好きという想いやものやこだわり、そして新しく習慣づけたいと思っている行動。

こんなふうにいろいろな好きや興味が増えるほど、自分らしさの細胞も一つひとつ増えていくのではないか、そして体も心もキレイに近づくのではないか、そんな気がする。

綺麗の法則

Kiregami no Hōsoku

もくじ
＊

はじめに——「キレイになる素」は、あなた自身の中に必ずあります

あ＊ 朝の忙しい時間におススメ！ α波メイク

い＊ イメージが起点——「なりたい顔」への近道

う＊ ウォーキングで、かつこいい体になる

え＊ MTVでおしゃれセンスを磨く

お＊ オーラの秘密

Body & Soul & Beauty

1 ONのメイク、OFFのメイク

か＊ 価格やブランドより大事なこと——大人の買い物術

き＊ 「キレイ」を上手にアピールするために

く＊ 靴と顔と顔の「微妙な関係」

け＊ ケイト・ブランシェットのおしゃれに学ぶ

こ＊ コーディネートのヒント！ 自分の魅力を伝える服選び

1

11

14

17

20

23

26

30

35

38

41

44

さ * 三十代が「素顔の分岐点」という事実…………… 53

し * 勝負に出るときのリップライン…………… 56

し * シヤワーは勢いよく！ マイナスイオンの威力…………… 59

す * スキンケア——最近、私が発見した方法…………… 62

せ * 「正統派ネイル」はこんな色の組み合わせで！…………… 65

そ * “その日”にふさわしいメイク「三つのポイント」…………… 68

た * 宅配有機野菜でつくる「おうちこはんのレシピ」…………… 75

ち * 血がサラサラに！ 美智子流朝食メニュー…………… 79

つ * 使い心地のよい食器にこだわる…………… 82

て・・・・・手軽にできる「カロリー消費拭きそうじ」・・・・・・・・・・・・・87

と・・・・・唐辛子タップリ！「カプサイシン料理」でパワー補給・・・・・・・・・・・・・89

Body&Soul&Beauty
4 体と心とキレイの「ホットライン」・・・・・・・・・・・・・92

な・・・・・なるようになる——ケ・セラ・セラな幸せ・・・・・・・・・・・・・96

に・・・・・日記と伝記を読む楽しみ・・・・・・・・・・・・・99

ぬ・・・・・「ヌーベルバーグ」という名の指輪・・・・・・・・・・・・・105

ね・・・・・年齢を重ねても美しい「彼女の美容法」・・・・・・・・・・・・・107

の・・・・・ノープルな誘惑……アンティークジュエリー・・・・・・・・・・・・・110

Body&Soul&Beauty
5 「いつでもどこに」こだわりますか？・・・・・・・・・・・・・113

は・・・・・バレリーナが美しい理由・・・・・・・・・・・・・117

ひ・・・・・ひと味違う旅の愉しみ方——パリの贅沢・・・・・・・・・・・・・120

ふ……………フランス派？ それともアメリカ派？……………123

へ……………ペットのいる日常で「キレイ」になる！？……………126

ほ……………「本当の自分」を見つけたとき、「顔つき」も変わる……………130

Body& Soul& Beauty
6 肩の力を抜いて、ちよつとラクにするだけで……………133

ま……………「マティスの黄色」をカーテンに使う……………139

み……………見慣れた部屋を客観的にチェックする方法……………141

む……………六つの鏡を使い分ける……………143

め……………「面倒くさい……………」ときこそ「簡単整理術」……………146

も……………模様替えやインテリアのヒントは「映画」から……………149

Body& Soul& Beauty
7 ライフスタイルから始まる「キレイ」といねいの関係……………152

や……………やりたいことがある人へ——「三〇%好き」の法則……………158

ゆ	＊……………歪みのない心がつくり出す「本物の清潔感」……………	161
よ	＊……………余裕のあるスケジュールが生み出すもの……………	164
ら	＊……………ライトを味方につければ、キレイもUP！……………	167
り	＊……………リフティング効果あり！ 習慣にしたい「顔ツボマッサージ」……………	170
る	＊……………ルックスの決め手は“歯”と“髪の毛”……………	172
れ	＊……………レッドの魔法——元気で表情も変わる！……………	175
ろ	＊……………ロマンティックな時代からの「おしゃれのヒント」……………	178
わ	＊……………私の好きなもの……………	181
おわりに	——「自分のキレイ」を探し続ける楽しみ……………	183

綺麗の法則



あ

αreimofosoku

朝の忙しい時間におススメ! α波メイク

*

窓からの自然光がほどよく入る場所に置いた横長のドッシリとした低いテーブル。そこにはパソコンが置かれているのだけれども、毎朝、自分のメイクをする場所でもある。

化粧品を入れたポーチを持ってきて、窓辺に置いた鏡に向かう。そしてパソコンのスイッチを入れ、マウスを音楽のCDにクリックする。

モーツァルトを聴きながら、メイクをするようになったのはたぶん、このテーブルにパソコンを置いてからだろうか。

ある朝、何気なくモーツァルトのピアノ・ソナタをかけながらメイクをしたら、気持ちいながみ、とても心地よかったことがきっかけだった。朝の空気と柔らかな光にモーツァルトの音楽はしっくりとなじみ、一日の始まりを快適にしてくれた。

何かで読んだのだけど、モーツァルトの旋律には人間の脳をリラックスさせる作用があ

るらしい。曲を聴いている人の脳波を検査したら、実際に α 波が出ていたという報告も載っていた。

そのことは、モーツァルトをメイクタイムに聴くようになって、しばらくあとに知ったのだけど、なるほど、と納得するものがあつた。

メイクにかける時間は二十分弱。それまでは、出掛ける前の慌ただしい時間の中で二十分はあつというまに過ぎていく、という感覚だった。

ところが、モーツァルトを聴きながらメイクすると、同じ二十分でも、ゆったりとした気分で鏡に向かえるのだ。メイクが終わると、「はい、でき上がり。さあ、出掛けよう」と、明るい気持ちになつている。時間の流れをおだやかにする効果も、モーツァルトの音楽にはあるのでは、と思うくらい。

中でもピアノ・ソナタは私のお気に入り。練習用につくつたという曲には軽やかで愛らしいメロディのものがあつり、モーツァルトのチャーミングさが感じられる。ピアノ協奏曲の二十番代も好きで、何枚かのCDを順番に聴いている。朝にはピアノの音色がよく似合うということだろうか。

α 波といえば、私はパバロッティの声も、 α 波を出させる何かがあるような気がする。

あの歌声を聴くと、晴れわたったイタリアの青い空が思い浮かぶ。聴いているこちらの気持ちも明るく晴れやかになる。「さあ、今日も頑張ろう!」という日の朝は、パバロッテイが歌うオペラ。

精神状態はメイクにも現われる、という怖さを私は職業柄、充分に知っている。同じ道具で同じプロセスをたどるとしても、幸せな気分でしたのと、イライラした気分でしたのでは、仕上がったメイクから立ち上がってくる「キレイ」に違いがあることに、案外気がついていない人が多いのではないだろうか。

朝のメイクタイム、慌ただしく流れる時をスイッチオフして、あなたの心がなごむ音楽をかけてみて。「α波メイク」が「キレイ」をアップさせることは間違いないから。

イメージが起点

「なりたい顔」への近道

*

メイクをするのが好き、もっと上手になりたい、というメイクへの関心がこの十年の間に格段に上がったように思う。キレイになることや、新しい情報を取り入れることに多くの女性が積極的になっている。

そのことは、前向きな気持ちの現われでとても素敵なことだと思ひ、メイクアップアーティストの仕事をしている私としても、とてもうれしいこと。

ただ、最近少し気になるのは、キレイの真似どころが違うのでは、ということだ。

例えば、ヘアサロンに「この女優さんと同じヘアスタイルにして」と雑誌の切り抜きを持っていき、髪形をそっくりにする。「これが歌手○○さんのメイクテクとメイクグッズ」と雑誌に載っていると、まったく同じメイク用品を買い揃えて、同じテクニクでメイクをする。「だって、○○さんのような顔になりたいから」という気持ちだが、そうさせ