

# 女優としてのオーラを 放ち続けながらも 可愛い色気で同性さえ 魅了する絶妙な バランスはどこから？

抜群という言葉でしか言い表せないプロポーションの持ち主。  
トレードマークともなっているストレートヘア。  
年を重ねるごとに不安を感じている私たち40代世代に  
可能性を教えてくれるかたせさんの素顔に迫りました。



「タイエーターはしなない」  
私は30歳を超えたあたりから太りやすい体質になってしまったんです。でもダイエットはしません。食べた物を我慢していたら、性格が悪くなってしまいそうで（笑）。それに我慢してストレスが溜まると、反動でヤケ食いしちゃったりして、逆効果なんですよね。食べたい時に食べたいものを思いきり食べて、好きなシャンパンもおいしくいただいて：

「... 携ったカロリーは運動で解消すればいいじゃないって、そういう発想なんです。」  
**素肌感覚のファンデーション**  
1年ほど前からラ・プレリーのコンシーラーキッドファンデーションを使っています。ヨーロッパに行った時、日焼けしてしまっただけ、パリでの休暇を利用して、ホテルリッツの中にあるエステサロンへ駆け込んだんです。そこで使っていたの

「ガラ・プレリーの化粧品でした。年齢を重ねるごとに、粗を隠したくてファンデーションが厚塗りになっていく。でもそれは間違いですね。ラ・プレリーのファンデーションは、カバー力抜群なのに素肌っぽい感じ。そのほうが絶対に若く見えると実感しています。」  
**徹底的に洗顔する**  
基礎化粧品はエステイ ロードーを使っています。普段はあまりメイ

クしません。お仕事ではどうしてもメイクが必要。美肌を保つのに一番大切なのは洗顔だと思います。だから徹底的に洗って、保湿力の高いローションで肌を整えます。  
ラ・プレリーの化粧品はすごく肌にあっていたので、感激してしまっただけ。今はナイトクリームもラ・プレリーを愛用中です。  
**友達をたくさん持つ**  
男、女に関わらず、友達はたくさんいたほうがいいですね。それも、刺激を与えてくれるクオリティの高い友達。信頼できる人に、胸のうちを話すことでどれほど楽になれることか。自分の中でグルグル考えていたことが、たった5分話しただけで整理できてしまうということ、本当にあるんですね。

話を聞いてもらうためには、自分も聞き上手でなくてはならないと思います。オープンハートであることも大事。心を閉ざしたまま何時間話したところで、無難なアドバイスしか返ってきません。かっこ悪いところも曝け出すから、親身になって相談に乗ってくれるんですよ。  
**自分に刺激を与え続ける**  
3年ほど前からフランス語を習い始めました。どんなに忙しくても予習、復習はきちんとして行きます。このあいだ、フランス人に話しかけてみたら話が弾んじゃって！ 若々しくいるために刺激はとて大切ですね。

## お風呂でリラククス

一日の疲れを取るためにはお風呂です。お湯に10分浸かって水を浴びる。このセットを3回くり返します。本を読みながら半身欲をしていたこともありますが、やめちゃいました。お風呂に入っている時くらいボケッとしていたので。

入浴剤やアロマキャンドルで好き

Aハリ感が出る「スキンキャビア コンシーラー・ファンデーション」/ラ・プリー0120-223-887 Bシャンプーからブラッシングまで5種類のアイテムが揃うヘアエステ剤/クレアトゥール ウチノ03-3486-8182 C睡眠不足もカバーする「セルラー ナイトリペア クリーム」/ラ・プリー Dセルライトを減少、制御するスリミング ケア ライン「ボディ パフォーマンス」/エスティ ロードー03-5251-3386 Eシアー フローラルの香りはアクセントとしてベイ ローズが配合されたパフューム/エスティ ロードー



な香りを楽しんだりもします。匂いは大好き。ちなみに普段、つけている香水はブレジャーです。

お風呂上りには、エスティロードーのボディローションを使っています。セルライトを分解するクリームもオススメです。

## ジムに行く、ジョギングをする

プロポーションを保ってますねーって、よく言っていたのですが、女優ですからそれは当然なんですよね。プロ意識ということもあります。が、それ以前に、いつ死んでもいいように常にキレイでありたいということがあるんです。

10年くらい前から、多い時は週に5日くらいジムに通っています。プロのトレーナーの指導に基づいての筋力トレーニングが中心です。最初はキツかったけど、今はトレーニングすることでリラククスできる。トレーニングしないと気持ちが悪いですよ。

ジョギングもしています。お腹を意識して走ると楽ですね。でも無理は禁物。水泳と違ってジョギングはやりすぎると膝や腰を痛めます。

それに、私はさぼりたい時はさぼってしまいます。運動選手になるわけじゃないんだからって、言い訳しながら(笑)。どうしても元気の出ない時ってあるんですよ。でも何もしないと身体がなまってしまふ。ですからそういう時は、ヨガのクラスに出て身体をほぐすなど、穏やかな

運動でヨシとするようにしているんです。

今日は疲れてるなど感じたら潔く休む、さぼってもそれをストレスにしないなど、逃げ道をたくさん用意しておくことが長く運動を続けるコツだと思っています。

## ヘアエステで髪質改善

40代を目前に控えて、パーマをやめてストレートロングにしようと思ってきました。30代まではロングヘアでも、40代からは短くしようという人が主流ですから、ある意味でこれは挑戦だったわけです。

さっそく美容師さんに相談してヘアエステを試してみました。これは髪の毛の中にタンパク質を入れるというもの。ビックリしましたね。20代、30代の頃より髪がツヤツヤにな



っちゃったんですから。最初はなかなか伸びなかつたんですけど、お手入れを続けるうちに髪質が改善されて、ネコツ毛も克服しました。

ヘアエステ剤やシャンプーは自分の髪質に適したものを使う。髪の毛が切れないように、目の粗いブラシを使用するなど、普段のお手入れにも気を使っています。

年齢に縛られないこと。これが40代からもっと美しくなるためには？という問いかけに対するかたせさんの結論です。

「この世にカレンダーがなかったら、女性の年齢に関する意識って変わると思うんです。もう40代だからなんてブレイキをかけてしまうのはもったいない。まだまだこれからです！」