

[美ストーリー]

平成22年4月17日発行・発売(雑誌)17日発行・発売(別冊)第2巻第6号

ニッポンの40代はもっともっと美しくなる!

June 6
2010

2誌コラボ企画
「大プレゼント市」
STORY 5月号
(4月1日発売)も買って、
プレゼントを
もらっちゃおう!



今月からおまけは電子版も付きます

齋藤 薫の流石美容液
清原亜希 24

本気の努力が
見た目も心も変えてくれました!
梅宮アンナさん、
艶ランジェリーで
「女復活」!

90秒、120秒の美猛者も発見!
超多忙な朝の
「美・時短メイク」

待てないあなたのために、
5人の読者が挑戦しました
大実験!
「10日間」で40代は
やせられた!

SST解消メイクから、ボーチ相談室まで、
40代を美しくするすべてが、この教えにある!

完本
「嶋田美塾」

大特集

最少出費で最大キレイになるろう!

安く、賢く、美しく!

「生勉強主義

ジュディ・オングさん(60歳)から

美しき

40代へのメッセージ

笑顔は美の栄養です

じつは、私たちと同年代のころ辛い経験をしたジュディさん。
「魅せられて」のころと変わらぬ美しい声で語られるその言葉は
美容と健康、そして幸せに生きるアドバイスに溢れています。

軽い食事とか集いにはチャイナドレスを纏います。「時には頑張っ
てボディコンを着るの、すると体が頑張ります」と、60歳の今もお茶目
で可愛いジュディさん。

撮影/ 瀧水 尚
ヘア/ 生井邦雄
(クレアツール ウチノ)
取材/ 安田真里
デザイン/ ファブ



プラチナ電子ローラーリ
ファを常に2個携帯し、2
丁拳銃と呼ぶジュディさ
ん。最初、顔が凝っている
ことにびっくりしたそう。

病気をしたこと 感謝の大切さに気づきました



いつも自前メイクです。ジュ
ディさんご愛用のプロ並
みのメイクブラシの数々。
「画家なので、顔はキャン
バスだと思っているの」。

「生勉強主義」 ジュディ・オングさんから 美しき 40代へのメッセージ

この1月に、還暦を迎えました。今年年女です。ここ「華都飯店」で友達に誕生日パーティをしてもらったんですよ。46歳での離婚の騒ぎのあとも、みんなが「ジュディを元気づける会」を開いてくれました。このアポカドのスープが好きですね。匂いにつられ

神様も壁を越えて飲みに来ると言われているくらい美味しいスープなの。主人のマーさんとは幼馴染みの親友です。マーさんのお母さんは94歳。元気で可愛い。私の憧れの女性です。

まだ相手は現われていないけれど、いい人が現われて、その人が好きで、条件がよかつたら70歳で再婚するのも素敵ですね。二度と結婚しないなど、決める必要はないんです。だって人生、わかんないじゃないですか。心が高揚

することは、人生最後の一日まであつていいんですよ。諦めることほどつまらないことはないわね。

38歳で再び卵巣のう腫に。 病室で流した感謝の涙

21歳で卵巣のう腫、38歳でも同じ病気になるました。一度目はまだ若くて早く元気になるたいとばかり思っていましたけど、二度目は命を真剣に考えました。人は病室の中でお薬飲んで

るだけでは、元気になれないんです。「元気になってね」という家族・スタッフ・ファンの方々・お医者さんたちの思いがあつて、初めて元気になれる。あるとき看護師さんが、「熱、ないね。夕方も出ない」といいわね」と言つて、カ

ーテンを閉めて去つて行つたとき、ふいに涙がぶわーっと流れて。感謝の涙だったんですね。必要とされている、愛されているということに気づけたんです。元気になったら、世の中に役立つ人間になりたいと思いました。

2回とも学業や仕事が忙しくて、立ち止まる時間がないときに発病しました。大変な経験だったけれど、病気で足を止めることで、大切なことに気づかせてもらったことに感謝ですね。いいことにも悪いことにも、全部意味があるみたい。感謝を表わす「ありがとう」はマジックワードです。ごはんを

食べる時も、ひとつひとつの命が私の健康のために役立ってくれて「ありがとう」「コンサートではファンの皆さまに心から「ありがとう」、愛してく

れる両親に「ありがとう」と、すべてに感謝して生きると人生は変わります。感謝を知らないというのはだめね。

じつはね、比叡山延暦寺の山田恵諦座主さま(故人)とお会いすることができたとき、「第二の矢に射たれてはいけないよ」とおっしゃったんです。第一の矢は失敗したり、大切なものを失つたことを言います。第二の矢は、なん

でこんなことになつてしまったのだから、とそこから立ち直れず、前に進むことができないこと。第二の矢に射たれると、人生で失うものが第一の矢で失うものよりも100倍にもなつてしまふ。第一の矢に射たれたままでは、健康も美も失ふことだつてあるんです。私にとつての第二の矢は離婚でした。家の中でリーダーは2人いらなかつた



久しぶりのダウンヘアで、若々しく。かぼちゃの馬車をデザインした指輪を見ながら、「指輪はなるべく着けたほうがいいわ。そうすると指が頑張るから」。

40代のころ、お母様と。「87歳の父と83歳の母は今も元気。台湾と日本を行き来しています。両親が健在なのがいちばん幸せです」。



のね。決断するまでは悩みましたよ。そりゃ、人間ですから第二の矢にも射たれました。でも矢を抜きながら、抜きながら前に進んで行きました。第二の矢に射たれても、「ああ私、第二の矢に射たれている」と認識することが大切。そうすると矢をぱつと抜いて、次に進めるんです。挫折も人生の勉強と思うと、気も楽でしょ？

大変な経験でしたが、それも今では「ありがと」と思えるようになりました。一緒に楽しめることもいっぱいありましたから。こんなふうによいようにしか考えないの。過ぎたことはもういいんです。限りある時間を大事に過ごすこと。第二の矢に射たれている時間なんてないんです。

美しくいるためには心が健康でいな

いと。第二の矢に射たれないためには心の美容は必要です。どうするかというと、まず人の悪口を言わないことですね。悪口を言わないということは、人のいいところに着目して付き合うということです。そうするといい友達ができます。親に言えないことでもこの人には言えるという友達ね。そんな本当の意味での友達が2人いれば最高じゃないでしょうか？

笑顔は美の栄養、笑顔は心の栄養

そして大切なのは、笑顔。私の美の格言は「笑顔は美の栄養」です。昔、プロデューサーに「ジュディが唄うと哀しい歌でも笑っているように聴こえ

る」って言われたほど。母もそういう人なんです。哀しいことでも笑い飛ばしてしまおうな人ですから。小さいころから楽しいことやマス釣りに行ったり、いろんな面白いことさせてくれて、母と一緒にキャーキャー笑っていました。お母さんという存在は、小さな心の人生を左右するすごく大きなものです。母はお洒落で、今朝も黒の革パン穿いていました。バードウォッチングでアフリカに行ったときは、突然ファクスが送られてきて、「ここは空に宝石が飛んでいるわ」って、赤や青の鳥を見たことをこんなふうに表示してきたり。もう、忙しい、忙しい人。そんな夢が終わらない母も、私の憧れの女性です。

季節はポーチに鼻炎薬を持っています。朝一番の習慣は、ベッドの中で全身グウーッと伸び。足は地球の向こう、両手は地球の果てに向かって伸ばしています。それから朝ごはんはお野菜をふんだんにいただきます。サラダを思いつきり楽しむんです。今は、体の免疫力を高めるD・フラクシオンが多い舞茸に凝っています。ソテーして塩だけで食べると美味らしいの。どんどん食べちゃおう。

家での運動は、右肘と左膝、左肘と右膝を交互につけるエクササイズを一日100回やっています。30年以上続けていますね。毎日やっている時期と疲れて休む時期はありますが、2日休んでも3日目にはやればそれは継続です。休んじやったけれど、またやればいいじゃない、と思えばいいんです。三日坊主になるのは諦める人、几帳面な人ですね。継続とは情熱を消さないということ。唄いたいという情熱があれば発声練習も続けるし、素敵なドレスが着たいと思えば、背筋・腹筋もやるでしょう？

自分のことを不幸だと思つと不幸の神様が寄ってきますので、自分はラッキーだあとと思つと幸せの神様が必ず来てくれます。暗い顔をするとうんざり引つ張られ、明るい顔をするとうんざり世界が開けていきます。笑顔、これだけは皆さんやってみてください。

心が病んでいたら笑顔になれませんが、体が病んでいても笑顔になれます。だから精神も体も調子がいいように自分がしていかないと、誰がしてくれるんですか。

あのね、一日の汚れは綺麗に落とすと、毛穴の中に何も残らないようにするのが大切ですよ。クレンジングしたあと、パウディングウオッシュといつて、たっぷり泡立てた石鹸の泡でお肌をポンポン叩くんです。こうすると、こすらなくても毛穴の汚れをどんどん押し出してくれます。Tゾーン集中ね。40代過ぎたら、肌をキーツと引つ張らないほうがいいわね。エッセンスもベーツとつけずに、優しくつけないと、肌が傷ついてお肌の毒。

それとね、みんな美容っていうと肌

ケアをすればするほど肌はちゅんと感えてくれる

いちばんの美容は健康管理ね。健康じゃないと肌も髪も美しくありません。すべて体調、もとは血液からなんです。目を綺麗に見せるためには、鼻が詰まっているとだめだから、花粉の

キラキラしたもの、可愛いものか好き。メガネをかける時、鼻に跡がつくので、片側を手で持つものを使用。ルーペは自分でデザイン。



手をかけているか
怠っているかがわかる
肌は女性を映す鏡



バッグはジュディさんのファースト ルイ・ヴィトン。手帳も20年以上使っています。レフィルは20年分大切に残っています。

「生勉強主義

ジュディ・オングさんから 美しき 40代へのメッセージ

ばかり手をかけるけれど、歯もお願いますよ。半身浴している間に歯磨き粉を半分くらいつけて、ペッペペッペ吐きながら歯磨きしています。体から汗が噴き出てきたころに口をゆすぐと、歯と歯茎の間に何も残っていない状態に。歯が健康だと食べ物が美味しく食べられて、胃腸が元気になる。そうすると肌も綺麗になるんです。

今日は足が疲れたなというときは、お風呂上がってからもう一度足湯をすれば、よく寝れます。足なら6分、肘なら5分。肌が赤くなるくらいの熱いお湯でね。

美顔器は「二丁拳銃」です。2つで左右同時にやるんですけど、こうすると肌が偏らないし、時間も節約できるから。「アイタタター」と言いながら

二丁拳銃でやっています。

お手入れを怠った肌は、見ればわかりますね。ケアしてあげればあげるほど、肌はそれに対してちゃんと応えてくれるんです。

「挑戦」という言葉が好き。 40代も挑戦が止まらなかつた

「挑戦」という言葉が大好きです。一度目の病気をしたあとから、版画をやり始めて、35年が経ちました。55歳のときには、宇治の平等院鳳凰堂を描いた「鳳凰迎祥」が平等院に奉納されました。今は、8×50mのオリンピックブルミみたいな壁面に挑戦しています。ビルに合うように抽象画をオーダーされたんですが、それまで具象画し

か描いたことがなくて。最初は描けずに辛くて、わーわー言ってたんですが、勉強しましたね。そんなとき、すごく嬉しかったのが、福岡新聞のコラムに私の作品を見て「時間がたつのを忘れた」というコメントを寄せてくださった方がいらつしゃったんです。その記事のファクスが事務所から届いたとき、泣いちゃいました。「頑張ろう、頑張ろう。壁画なんてできる」と思えて、力をもらいました。

40代も挑戦が止まらなかつたですね。日展への再挑戦、ラスベガスでのコンサートなど、世界中を走っていたわね。忙しい時期でした。40代はしたいことが手の中で形になる年齢です。そのときを大事に過ごさないと、50代60代をちゃんと歩めないんです。女性

にとって子育ても大事な仕事だけど、自分の目標を持たないと。趣味でもいいし、余裕があるならボランティア。人の役に立つか、人に笑顔をもたらせるようなことに没頭しましょう。それは40代で見つけるのがいいんです。いろいろやって合わないものはどんどん捨てて、合うものに当たったら大切にすればいい。私もこれからチャレンジしたいことは山ほどありますが、特に社交ダンスがやりたいですね。

ともかく人生最後の日、「あれもやらなかった、これもやらなかった」よくなり、「あれは楽しかった、あれはやらなくてよかったからいいの」、これでいいわけですよ。「あく楽しかったわ」と、人生のカーテンを閉めたいじゃないですか、ねっ。

じゅでいおんぐ

'50年台湾生まれ。3歳で来日。11歳のとき日米合作映画で女優デビュー。16歳で歌手デビューし、人気を集める。'79年には「魅せられて」で日本レコード大賞を受賞。その後多数の映画やテレビドラマに出演し、木版画家、エッセイスト、ラジオのパーソナリティとして、多彩な活動を続ける。