

ハッピー美力アップ

ふわりと柔らかい、だけど芯がある。それが平子理沙のボディ哲学。

MAQUJIA

[マキア] 550yen

7 July 2010



立体大特集 肌、髪、カラダを磨いて

本命の女になる!

- ♥ 疲れてるねと言わせないメイク直し
- ♥ 本命美女になれるモテ売れリップ
- ♥ 彼氏ができる!? ホブヘア
- ♥ 本命ネイルはピンク&ベージュ

白肌vs.日焼け肌の夏メイク
「目力弱め」がおしゃれのゴソなんです
理由あって選ぶ「優秀ドラバラコスメ」
魔夏に役立つ美白のとどめ

カバービューティ
平子理沙

イビヨンホン
道端ジェシカ
シアジュンス



平子理沙

BOOK in BOOK

ボディの秘密



マキアビューティズ 美馬怜子

美力UPと仕事の両立に 頑張ってます!

ビューティズとしてマキアの誌面を飾ってくれている美馬怜子に、この春からお天気キャスターという肩書きがプラス! 慣れない生活の中でも美しさにこだわる、彼女のビューティレシビや朝向きの好感度メイクテクなど、知られざる彼女の魅力に迫ってきました。

撮影/大崎 聡(Shinirai) (P53) 長谷川 梓 ヘア&メイク/荒川たつ野(ヌーデ)
スタイリスト/長久保知子 取材・文/轟木あずさ
構成・文/荻原遊子(MAQUIA)

『みのもんたの朝ズバッ!』の
お天気キャスターに大抜擢

美馬怜子出演中!

TBS『みのもんたの朝ズバッ!』毎週月~金曜日、朝5時30分からオンエア。硬派なニュースから身近な情報まで、見ている人が知りたいことをみのもんたさんがズバッ斬り。みのおさんと美馬とのちょっとしたかけあいも必見!

美馬怜子プロフィール/2006年春マキアビューティズに加入。タレント事務所、セントフォースに所属して初のオーディションで『みのもんたの朝ズバッ!』のお天気キャスターを射止めた、強運の持ち主。現在は夕方6時に就寝し、深夜1時に起床する昼夜逆転生活を送る。

美馬怜子の

見られる意識が生活を変えた!

Beauty Diary

ビューティダイアリー

朝の番組出演で朝夜の生活ががらりと変化した彼女の生活。そして、キャスターの自覚とともに、美容面にも大きな変化がもたらされたそう。そんな日々のビューティネタを密着ルポ!



1 浸透力のある22%高濃度ピュアビタミンC美容液を、おしみなくなじませ、キメの整った明るい素肌に整える。

肌の透明感やキメを確実にUP!

サロン・ド・メリッサ

肌の生まれ変わりのサイクルに合わせて、月1で通うサロン。1度の施術でハイビジョン画面に映っても安心な、透明感のあるもっちりとした肌に。小顔効果も持続しますよ。



東京都目黒区三田1-12-26 3F
☎03(5720)7332
11:00~20:00 (日・祝)~18:00 水曜
コース: パーフェクトVC22(90分) ¥16000
<http://www.melissa-jp.com/>



フェイス

2 疲れが出やすい目もとも入念にケア。目の下のクマが改善。3 デコルテから首筋の凝りも解消。

フェイス&ボディケア編

“ベストな自分であるために5つのサロンを賢く使い分けます!”

美容計画にそってメンテナンスを実行!

「以前はその日の気分ですべていたサロンも、今は事前に立てた美容計画にそって通うようになりました」と美馬さん。月の前半に「ペルーチェ」の骨盤矯正や「マミーズタッチ」のデトックスを受け、その後、疲労が溜まってきたところで「サロン・ド・メリッサ」や「ラ・ムー」で肌の調子を底上げ。さらに、緊急時には24時間オープンしている「アムリタ」へ。「サロンを使い分けることで、体調が整い、テレビ映りがよくなった気が……。こういう積み重ねが自信につながります」

小顔



左右対称の美しい顔立ちを作る小顔矯正サロン ラ・ムー

「ツボを圧して歪みのない左右バランスの整った顔立ちに」。住所は非公開。☎03(3780)0704
11:30~20:00 ※完全予約制、女性限定
コース: 小顔矯正(60分) ¥10000
<http://www.kougetsu-miki.com>

矯正



ゆがみを調整して理想的な立ち姿に! ペルーチェ 恵比寿店

「骨盤を正して全身のゆがみを矯正するときゅっと小顔に」。東京都渋谷区恵比寿4-5-28 恵比寿ガーデン608
☎03(5422)8804 10:00~20:00 無休 コース: 全身プロポーション矯正+輪郭矯正(60分・初回) ¥10000
2回目以降 ¥8000 <http://www.peluche.jp/>

ボディ



毒素を排出して、ボディラインをシャープに マミーズタッチ

「手ごたえのあるマッサージでデトックスに効果抜群!」。東京都港区南青山3-13-1 小林ビル6F ☎03(3470)9855
13:00~22:00 (土・日・祝) 11:00~20:00 ①第1火曜
コース: アロマドレイン(100分) ¥12600
<http://www.mammys.co.jp>

ボディ



癒されたい!と思ったら迷わず直行 トータルビューティ&リラクゼーションアムリタ

全部の部屋にジャグジーがあり、ゆったりとした癒しの時間が過ごせるのが特徴。アロマの香りに包まれるオールハンドのマッサージを受ければ、疲れた身体もすっきり!

1 まつ毛エクステもこちらのサロンにお任せ。1週間に1回のペースでメンテナンスを行う。
2 その日の体調に合ったアロマオイルで、つま先から首筋まで全身の凝りを揉みほぐす。

エステ



Salon data

東京都港区六本木7-17-19 FLEG六本木second B1
☎0120-70-7055 無休 ※24時間営業、完全予約制
コース: リラクゼーションオイルマッサージ(60分) ¥9800
まつ毛エクステーション(上まつ毛 30本+30本) ¥9800
<http://www.amrita-roppongi.com/>

2006年10月号

新作リップ特集にて

「30本以上のリップをお試しいする企画。最新のコスメに触れ、刺激を受けました」

撮影/北田理純

2006年9月号

沖縄ルポで活躍

「アセロラの美肌効果を探る、沖縄ロケへ。スタジオ撮影とは違って新鮮でした」

撮影/福知彰子

2006年6月号

メイク初登場!

「ビューティズに選ばれ、泣くほど感激しました。初撮影は笑顔がごちない(笑)」



メイク登場から現在まで

美馬怜子の美のアーカイブ

メイクビューティズ2期生として誌面に登場してから約4年。様々な経験を経て、美しさを開花させた歴史を紹介!



時間があるときに作りだめします

時間を見つけては、取り組んでいるのが料理。「以前は実家暮らしだったので、現在、勉強中。母にレシピを聞きながら、和食を中心に作っています」。ワンピース ¥5985/ココティール シュシュ ¥1260/パサージュミオン(ジャムベリー)

食事編

食こそ美の原点! 毎日の食事で免疫力を高めています

丁寧な食生活によって美力もグリーンと向上

「生放送の番組を休むわけにはいかないので、体調管理に真剣に取り組むようになりました。とくに気をつけているのが毎日の食事。基本的には毎日、自炊したものを食べています。それから、お米も玄米や十穀米に替えて、オーガニックの野菜を摂るようにしたら、むくみが驚くほど改善。身体って本当に正直なんだと実感しています」

朝食



マヌカハニーで声に元気が!

「深夜1時に起床し、朝食を食べる時間はなんと2時。なので、できるだけ負担のないものを選んでます。ヨーグルトにマヌカはちみつを入れると、のどの調子もよくなるので朝食の定番。マヌカはちみつ 500g ¥2667/ユウキ食品

十穀米や玄米で内側からきれい

「番組の反省会が終わる午前10時頃がランチタイム。最近は、玄米や十穀米を食べやすいおにぎりにして、仕事先に持参しています。専用ケースに入れて、ランチタイムを楽しくする工夫も忘れません」

免疫力UP



疲れをためない身体を作る

(左)「そのまま飲んでも美味しいすっぽんスープは、コラーゲンたっぷり。大事な撮影の前には必ず飲んで気合を入れます」。麻布小銭屋すっぽんスープ 190g ¥346/岩谷産業 (下)「薬剤師さんに薦められた牡蠣肉エキスが凝縮されたサプリは、ストレスに強い身体に整える効果があるとか。飲み始めてから疲れにくくなりました。ワタナベ活性型イスター 85粒 ¥7140/渡辺イスター研究所

お弁当



リラックス編

“オフの時間も身体やのどのケアを優先させます!”

翌朝の笑顔のためのリセットタイムも重視
二番変化したのは、自宅での過ごし方。どんなときでも徹底してのどを守るように
部屋にはのどによいといわれるアロマを焚くのももちろん、どんなときでも、マフラー&マスクでしっかりガード。さらに睡眠中もケアを続けるほど。
「朝晩、逆転の生活なので、質のよい睡眠がとれるよう、快眠ベッドも新調しました!」

のど保護は欠かしません!



オーガニックアロマでのどケア&メンタルケア

「自宅にいるときは、つねにアロマを楽しんでいます。ティーツリーやミントなどの香りは、気分をリフレッシュするほかに、発声を楽にしてくれる効果もあるんですよ」。精油はニールズヤードなどのオーガニックブランドをチョイス。

快眠ベッドで睡眠の質が上がった!

「お天気キャスターに決まって、すぐに購入したのが西川のマット。サウンドシステム内蔵で深い眠りを誘い、温熱や電位が体のコンディションを高めてくれる逸品。ぐっすり眠れるようになり、翌朝の爽快感はやみつき」。ドクターセラ ルナシングルサイズ ¥294000/西川産業

アロマ



マスク&マフラーでのどを保護!

「仕事柄、のどを冷やすのは厳禁のため、家の中にいるときでも(寝ている間も)マスクとマフラーを装着。こだわりはマスク。見た目にも可愛いもの愛用しています」。マスク、マフラー/私物

マスク

2009年10月号

2008年8月号

2007年12月号

2007年3月号

2007年3月号

タイアップへの登場が急増

「ビューティズも4年目。タイアップ撮影が増えたのもこの頃。これからはチャレンジ精神をもってマキアでの活動を楽しみたい!」
撮影/前川純一 (vale.)

ヘアケアに目覚める

「クレアツールウチノでの撮影では美髪指導も。ヘアケアの大切さを痛感!」



撮影/鈴木雅行

金沢にも行きました!

「絶景の温泉に浸かりながら、老舗高級旅館での取材撮影。これもいい思い出です」



撮影/安井 進

舞妓姿にも初挑戦

「いち髪京都取材では、なんと舞妓さんに大変身! 周囲からも大好評でした」



撮影/久保陽子

メイクページにて

「アップの撮影にもなれてきた頃。自宅ではつねに表情の研究をしていました」



撮影/藤田佳弘



美馬怜子の

さわやかな朝にふさわしい

キヤスター顔メイク

Early Morning Face

番組では自前メイクで登場するので、朝にふさわしいメイクを徹底研究したそう。その結果、さわやかさと清潔感を生かした、キヤスター・美馬メイクが完成！ “くすみなし、崩れなし”のテクニックは必見！

アイブロウ

太さのあるアーチ茶眉で
やわらかい印象を引き出す



「お天気キヤスターになって一番変わったのが、眉メイク。元々の直線的な眉だときつい印象に見えてしまうので、パウダーとペンシルで太さのあるアーチ型の眉に整えます。さらに、眉マスカラで自然な明るさをプラス。ふんわり優しい雰囲気がテレビには不可欠」

1ノーズラインに合わせ、自然な丸みを出す。インテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731 ¥1260(編集部調べ)/資生堂 21本1本を丁寧に描き足していく。アイブロー スリム ¥3990/エレガンス コスメティックス 3髪の毛と同色を、毛流れにそってなじませる。アイブロー スタイリング 6 ¥2310/ケサランバサラン

ベースメイク

崩れにくくテカらない
極薄マット肌がお決まり



「テレビ画面を通すと厚塗りに見えがちなので、ベースメイクは、薄めに仕上げます。家を出る前に下地とファンデーションを塗り、メイク室に入ったらもう一度、ファンデーションを薄くなじませます。立体感を出したいTゾーンに、ホワイトのファンデーションを重ねると自然な立体感が完成」

1SPF50の下地を使って屋外撮影も万全に。DW UV シールド 30 ml ¥5250(医薬部外品)、2できるだけ少量を薄くなじませるのがポイント。フォト・パーフェクション 4 25ml ¥6090/バルファム ジパンシイ 3Tゾーンや目周りのハイライトとして使用。アクアファンデーション WT-00 30ml ¥4830/Koh Gen Do



アイライン

インサイドラインだけで
目力を出すテクがマスト!

「目もとに主張のあるアイカラーを使わない分、ラインで強さを出します。太さを出さずインサイドにしっかり入れることで、顔全体の印象を引き締めるのがアイメイクの研究成果」



仕上げはリキッドで、黒目の真上から目尻に向かって軽く入れて完成。エクリチュール ドゥ シャネル 10 ¥4200/シャネル

上下のインサイドラインに。下まぶたは目尻から2/3まで。パワーポイント アイ ペンシル エングレイブド ¥2310/M・A・C

目頭からインサイドラインを。とくに目尻は濃く入れる。ケイト フレームインパクトマーカー BK-1 ¥1155/カネボウ化粧品

クマ隠し3step

目周りは絶対に手を抜かず、
くすませません!

「目もとにくすみがあると、画面上で暗い印象に見えてしまうので徹底的にカバー。だからといってシワやくずれ、厚塗りはNG。コンシーラーをしっかりと叩きこむのがコツです！」



目の下からこめかみに放射状にラインを入れ、しっかり叩き込む。ラディアント タッチ 1 ¥4935/イヴ・サンローラン・ポーテ

目頭の三角ゾーンをカバーすれば、顔色がパッと明るく映る。ホワイトプロテクトC クリエイティブコンシーラー ¥3675/イブサ

涙袋の下から下まぶたの丸みにそってこれを点でのせ、指で軽くなじませる。ルナソール アンダーアイズベース N00 ¥3150/カネボウ化粧品

リップ

ふるんと潤った唇が
さわやかさを上げる

「唇にはみずみずしさを足したいのでリップ+グロスが鉄板。ラインはとらずに、ローズピンク系のリップに厚みのあるグロスをオン。中継時にはグロスだけ毎回塗り直します」



1唇の中央に厚みが出るよう、真ん中になっぶりと。ジェリーグロス PK1 ¥1365/エチューセ 2輪郭通りに。オープンチュール デザイングスタイルージュ PK131 ¥3360/花王 ソフィーナ

チーク&シェーディング

ふんわり丸チーク×陰影シェーディング

「正面から見て、余分だな割りたいなと思う部分にファンデーションより1トーン暗い色のシェーディングを重ねて、引き締めています」

「チークは画面で映えるよう、華やかな血色カラーをふんわり丸く、広めに入れます。その分、フェイスラインにシェーディングを入れて、全体にメリハリを強調。シェーディングの威力は絶大」



SHISEIDO ルミナizing サテンフェースカラー RD401 ¥4200/資生堂インターナショナル

