

BAILA

毎月12日はバイラの日

バイラ

<http://baila.shueisha.co.jp>

11 2011 November
特別定価 760yen



ポーチとしても
ミニバッグとしても使って!

10周年特別付録

**ケイト・スペードの
ロゴ入りハンドル・ミニポーチ**
高さ12×幅17cm

ALLルポ

旬ニット

これ買う、こう着る!

木村拓哉

潜入! 東方神起

買ってよかった!

後悔しない アウターは 絶対に、ある!

転ばぬ先の30歳美容

みずほの部屋拡大版
10年後もキレイであるために

**アラサーの
スキンケア
100問100答!!**

通勤スタイルの天才コンビ
「シャツ+パンツ」で
ベーシックなのに
素敵!な1カ月着回し

大好評連載 / 辻フェミニン
靴とタイツで作る
「新しい女らしさ」

男の目線研究所
「色気って何ですか?
母との「山越え谷越え」
ストーリー

この人ナイワー!からの
ドンデン返し婚

読者投稿「私、これで
運が上がりました!

PART1 ジャケット以上コート未満「すぐ着るならポンチョ&ケープ」

PART2 冬の通勤まで一着で乗り切るなら「進化した紺のピーコート」

PART3 手持ちアウターからわかる「あなたに必要な救世主コート」

PART4 おしゃれな人の「10年着られる熱愛アウター」ルポ



Part 1 バイラビューティモデル
りか&念美の「美」の秘密、
全部見せ!

Part 2 みずほの部屋拡大版
アラサー本気スキンケア
100問100答!!



今すぐ変える。今すぐ始める

転ばぬ先の30歳美容

Part 3
忙しい女子こそ!
美容液ファンデーション

Part 4
25人の「美女眉」
改造ビフォア・アフター



撮影/内山功史(モデル) ヘア&メイ
ク/岡田いずみ(KIKI inc.) スタイリス
ト/沼田結香 モデル/今井りか、住谷
念美(ともにバイラビューティモデル)

食べたなら、その美肌？

の秘密、全部見せ!

キレイを支えるスキンケアはもちろん、食べているものから、母の教えまで網羅。今すぐまねしたいビューティモデル二人の美のヒントを惜しみなくお届け!

撮影/内山功史(モデル)、早坂佳美(物) ヘア&メイク/岡田いずみ(KIKI inc.) スタイリスト/沼田結香 モデル/今井りか、住谷念美(ともにバイラビューティモデル) 取材・文/長田杏奈

の格言は?

A 楽しく、やさしく、丁寧に

美容は継続が命なので、とにかく「楽しく」。さわらず、こすらず、やわらかく「やさしい」タッチで、きわまで「丁寧」にケアするのが提



透き通る白肌はまるで妖精!

今井りか

雑誌はもちろん、女優やリポーターとしてテレビやラジオでも幅広く活躍。不規則&多忙な生活の中でも、芸術品のように繊細な美肌をキープする努力家。

いちばんこだわるのは?

A 潤い第一!
化粧水は3度つけします
化粧水は手のひらで包み込むように、最低でも3回は重ねづけ。手で触れて、みずみずしくなったのが実感できるまで、何度でも重ねます



モデル仲間のクチコミで出会い、6年間常備。ライスフォース ディープモイスチュア ローション 120ml ¥8400/アイテム

日の勝負ケアを教えてください!

A ドゥ・ラ・メールの 贅沢使いで最高潮肌に

ドゥ・ラ・メールのクリームを肌を隠れるくらいたっぷり塗ってから眠るのがとってもおきワザ! 軽い運動で代謝を上げるのも必須



「タレントの愛用者も多く、値段だけの効果はありません!」
ドゥ・ラ・メール クリーム 30ml ¥17850/ドゥ・ラ・メール

コスメは?

A 一本で洗顔+化粧水+乳液の ミューブル ローション

ジェルを塗って専用クロスでふき取るケアを1時間おきに3~4回繰り返します。3日で肌が生まれ変わったかのようにプルプルに!



自宅エステ感覚で愛用。ポンプ式の大容量で、惜しみなく使えるのも◎。300ml ¥5250/美幸コーポレーション

ケアは?

A シャネルのクリームで マッサージ&ストレッチ

肌にむっちりとしたハリが出るシャネルのクリームを愛用中。下から上にリンパを流すように塗って、マッサージするのが習慣



シルキーな感触と上品な香りでリッチな気分。ボディ エクセレンス ファーミング クリーム 150g ¥12075/シャネル

つけていることは?

A 美容ドリンクを愛飲。 甘いものは控えます

ザクロやアサイーを手軽なドリンクでチャージ。甘いものが欲しいときは、満足感たっぷりです。栄養もとれるジャリニアに一食置き換え!



手軽さを重視! (右から)アサイーベリービューティードリンク 500ml ¥5040/セヴィア ジャリニア ミールバーチョコレート味 2本 ¥420/大塚製薬 ザクロジュース 120ml 30本 ¥6237/雄山

少女の可憐さと大人のエレガンスが共存。意外にアクティブで会うたびに進化しているのが素敵♡
スタイリスト 沼田結香さん

ときのケアは?

A ジュリークのカモマイル ミストでコットンマスク

鎮静効果に優れたジュリークのカモマイルミストで、コットンマスクして応急処置。バランスのとれた食事や良質な睡眠を心がけます



デリケートに頼いた肌を程やかに潤しながら、鎮静。カモマイルミスト スージング 30ml ¥3675/ジュリーク・ジャパン

ココまで美白肌の子は減多にいない! 美を極めるレディな肌は、日ごろのケアの賜です
ヘア&メイク 岡田いずみさん

りかをよく知る スタッフの声

初めて会ったのは19歳のころ。並外れた美肌と、素直な人柄にキラリと光るものを感じました
美容ジャーナリスト 高橋美智子さん

ニット ¥15750/Stola. (小カット)キャミつきカーディガン ¥26250/ストックマン(エイチ) ショートパンツ/スタイリスト私物

りか&念美の「美」

どんなケアして、何を



芯のあるしなやかなピュア肌

住谷念美

日本と台湾にルーツをもつ、アジアンビューティ。くるくる変わる表情、生命感みなぎるしなやかな肌と髪は唯一無二。一本筋の通った美容哲学の持ち主。

肌の調子がいいときは、洗顔後、馬油だけのこと。手のひらで温めて使用。ソニー パーユ 液状特製 55ml ¥2100/薬師堂

(右)ワントーン明るい肌。トリートメントマスク 20ml×5枚 ¥5775/コレコ
(左)トータルな底上げならコレ! エスト ディープアクティブマスク 6セット ¥10500/花王



(右)翌朝の肌に感動。タウトロップフェン サンドロンフェイシャルクリーム 50ml ¥5040/おもちゃ箱
(左)スプーとした使用感も◎。ライフレゾナンス エッセンシャルPL 150ml ¥10395/五感



不動の人気も納得の即効性! ホワイトハーチ ボディシェイプオイル 100ml ¥3990/ヴェレダ・ジャパン



一日一粒ですむものをセレクト。(右から)ネイチャーメイド マルチビタミン&ミネラル 100粒 ¥1764/肌の潤いのためにオメガ3油を摂取。フィッシュオイル 120粒 ¥714/大家製薬



唇に厚めに塗ってリップケアにも。好きなオイルを混ぜたり、自由にカスタマイズ。パーシアシアバター 30g ¥940/生活の木



念美をよく知るスタッフの声

求められているものを察し、表現する力は天性のもの。小さな質問にも、真摯に答えてくれます
美容ライター 山崎敦子さん

持って生まれたキレイをそのまま素直に伸ばしたような、すくとした自然な美しさが魅力
ヘア&メイク 岡田いずみさん

明るく元気で可愛い人柄が写真にも出る。だから、楽しくて、ついついいっぱい撮っちゃう!
カメラマン 内山功史さん

Q1 スパリ、美

A Simple is best, Pure is best

5年後10年後の肌を見据え、できるだけ無添加で、自然なものを選びます。スティックに頼りすぎず、リラックスするのが続けるコツ



Q2 スキンケアで

A 栄養を与えずに、肌の自然治癒力を高める

リッチなものをたくさん使って肌荒れに悩まされた経験から、栄養を与えずに「肌かもちも持っている力」を高めるケアに開眼

Q3 ここぞという

A 定番はシートマスク。エストとコレコを愛用♡

薄い・きめ・ハリ・血色が整った、バランスのよい肌に底上げするのならエスト。早く白くならないときや透明感が欲しいときはコレコ

Q4 最近感動した

A タウトロップフェンと、ライフレゾナンス

タウトロップフェンは、しっかり潤うのにどこもチカらない後に感動。ライフレゾナンスは、Tゾーンのザラつきをやさしくオフできる

Q5 愛用のボディ

A 脚の細さが変わる! ヴェレダの白樺オイル

ヴェレダのオイルは、つけた翌朝の脚の細さが違う! コリや血行不良が気になるときは、一回沸騰させた食用の白ごま油を塗ります

Q6 食べ物で気を

A 酵素たっぷりジュースやサプリでビタミン摂取

肌荒れ時は、手作りジュースを一日に何度も飲みます。翌日の肌が見違えるキウイ入りがいち押し! マルチビタミンのサプリも活用

Q7 肌ピンチの

A プチ肌断食を普段の生活に組み込む

洗顔+シアバターだけのケアを2日間続け、3日目は肌状態に合わせてしっかりケア。これを繰り返して、肌の自然治癒力をアップ!

ワンピース ¥12600/ハリス ネットレス ¥19950/エミスフェール 青山店(メディシーヌ デュース) (小カット)カーディガン ¥27300/ストックマン(シタムール) オールインワン/スタイリスト私物

ロケが多くても 白肌は譲らない

ロケはもちろん、東京マラソンや全国を自転車で回るチャリティ活動「ハピチャリ」などで日差しを浴びることもしばしば。ランコムの日焼け止めで徹底防晒し、シャネルの美白でつげを残さないケアを

(右から)UV エクスパートGNシールド 50 SPF50・PA++++ 30ml ¥54
60/ランコム ホワイト エッセンシャル プレローション 150ml ¥63
00・ルブラン クリーム(医薬部外品) 50g ¥13650/シャネル



駆け込みクリニック

ちょっとした肌荒れやピーリングなどの美容医療なら、アクセスのよい恵比寿メディカルビュークリニック。体の不調が肌に出たときには、トータルな診察に定評のあるフェニックスに駆け込み



恵比寿メディカルビュークリニック
豊富なメニューの美容皮膚科。
東京都渋谷区恵比寿南1の25の1・3F ☎03(5773)5499 <http://www.yebisu-mvc.com/>

フェニックス医疗美容クリニック
精密&総合的な検査に定評が。
東京都渋谷区千駄ヶ谷3の41の6 ☎03(3478)3535 <http://www.phoenix.gr.jp/>



朝3時起きでも 美肌をキープ!

朝5時50分放映スタートの「ZIP」(日テレ系)出演日は、なんと3時起き! むくみが気になるときは、さらに早く起きて朝風呂&美顔器を。快眠のために「セロトニン」のサプリを活用することも



フェイスラインが
キュッと引き締まる!

超音波&イオン導入効果でフェイスラインがキュッと引き締まった明るい肌に。美顔器を使う時間がないときは、オールインワンのジェルを塗るだけでも手こたえあり! (右から)エステナードソニック ¥42858・ホワイトソニックジェル 70g ¥8381/健康コーポレーション

テレビ用メイク、 研究してます!

いつものナチュラルメイクでテレビに出演したところ、まるですっぴんに見えてしまったという失敗が! 最近ハイビジョンで肌のアラも見えやすいので、テレビ用メイクはしっかりめを意識

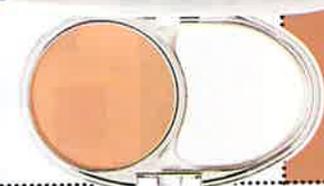


虫さされどやアザも完璧カバー!

ハイカバーなのに、美容クリーム並みのケア効果。24hスティックカバー ファンデーション SPF50・PA++++ ¥4980/ナチュラビュリアファイ研究所



メイクさんイチ押し
のハイビジョン系。
SK-II セルミネーション
パウダー SPF
24・PA+++ ¥7350(編集部調べ)/マックスファクター



ピン!ときたらすぐTRY

りかの チャレンジ 美容

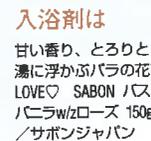
気になったら即お試し。
好奇心全開の攻める美容で、
常に進化する美肌!



デイリーには
シャンプーのようなほのかな香り。バルファン・ロージーヌ パリ ゼスト・ド・ローズ オードパルファン スpray 50ml ¥9975/フォルテ



パーティには
より華やかなインテンスで気分をアゲる。クロエ オードパルファン インテンス 50ml ¥11550/コティ・プレス テージ・ジャパン



入浴剤は
甘い香り、とろりとしたお湯に浮かぶバラの花びらが LOVE SABON バスボール パニラwzローズ 150g ¥800/サボンジャパン

女の子らしい 香りが好き♡

大好きな香りは、シーンによって使い分けを楽しみます。ローズ、パニラ、ジャスミンなど、甘くて女の子らしい香りをつけていると気分も上がるし、女性ホルモンのバランスがアップする気が

乙女心をくすぐる
可憐な香り♡



眠る前には
寝ている間も女子力アップ。ミス ディオール シェリーブルーミング ブーケ 30ml ¥6300/バルファン・クリスチャン・ティオール

ホテルの売店は レアコスメとの 出会いの宝庫!

地方ロケでは、宿泊先のホテルの売店をチェックし、レアな御当地コスメを探索。東京だと、帝国ホテルの売店は面白い輸入コスメが豊富! (下)北海道観光土産協会推奨の馬油は顔にも全身にも。使える優秀な(左)タイの高級スパ用のジャスミンが香るハンドクリーム



瞳がキレイって いわれます♪

よく、「瞳がキレイ」と褒められます。これといったケアはしていないけど、カシスやブルーベリーが好きで、生ではもちろん、ドリンクやスイーツでもよく食べているのがいいのかも!



カシスやブルーベリーが
大好物♡

マッサージは中学時代から

元気いっぱいの子どもの時代は「美肌の努力は何もしてなかった」(母談)。とはいえ、中学時代にはすでに母直伝のマッサージを欠かさなかったそう

子ども番組のテーマソングに合わせて、自作の振り付けを披露



友達と外で遊ぶのも、一人で静かに遊ぶのも得意な子どもだった



ダンスが好きで
自作の振り付けも

スタイルアップは プロの手を借りる

週一で通っている堅木式カーヴィダンス。「誰がやっても、絶対くびれないわけがない!」と思うほど効果てきめん。ブレインスタイルの経絡ケアで内から美肌に。DSクリニックの美容整体はモデル仲間にも人気



Body Conscious
STUDIO 51.5 本店
東京都渋谷区恵比寿3の9の20恵比寿ガーデンイーストB1
☎03(5793)4271
<http://www.515.co.jp>
体験51.5 トレーニング1時間 ¥8400

渋谷DSクリニック
東京都渋谷区渋谷3の11の2 バインビル1F
☎03(5464)7272
<http://www.dsclinic.jp/>



ブレインスタイル
三軒茶屋店
東京都世田谷区三軒茶屋1の37の1 7day's三軒茶屋2ビル2F
☎03(5433)1755
<http://www.brainstyle.net/>

テンションアップは GAGAとレッドブル!

クタクタに疲れたときやガッツと気合を入れたいときは、レッドブルとレディー・ガガでアゲアゲに。癒されたいときは、尊敬する俳優の西田敏行さん出演のDVDの好きなシーンを繰り返し観賞!

GAGAのパワーに
元気をもらいます!



(右)レッドブル エナジードリンク 250ml ¥275/レッドブル・ジャパン
忙しいときも「GAGAのほうがかっこいいんだ!」と思って頑張る(笑)。「ポーンドリス・ウェイ」(選常盤) ¥2500/ユニバーサル ミュージック



アジアビューティな 美つや髪

つやつやのストレートヘアは日ごろのケアの成果。ここ2年ぐらい、カットもカラーもトリートメントもすべてクレアトゥールウチノ。毛先のパツキには重すぎず軽すぎずのセグレタがイチ押し



クレアトゥールウチノ表参道店
担当は生井さん。東京都渋谷区神宮前5の10の1 GYRE 3F ☎0120-313181 <http://www.createur-u.co.jp/>



表面をコートするだけでなく、きちんと浸透してケアしてくれる実感がお気に入り。セグレタ 毛先までまとまる美容ミルク 80ml ¥1050(編集部調べ)/花王



いつもハッピーでいるために メンタルケアの必需品

気分がローモードのときは、ピース オブ マインドでリフレッシュ。不安やストレスを感じたときは、イギリスのレスキュー隊も持ち歩くというレスキューレメディの力を借りる。おまじないです!

(右から)レスキュージェル 30g ¥2100・レスキューレメディ 10ml ¥2100/プルナ マインターナショナル



指の腹に塗ってから、手を合わせて香りを吸い込むように深呼吸。首すじや、こめかみにゆったりなじませて。バジルやミントの香りで、すっきりと開かな気分。ピース オブ マインド 15ml ¥1785/オリジンス



深呼吸しながら
やさしくマッサージ!

ポーチには 必ずこの3つ!

ポーチに必ず常備するスタメンは、頭痛や胸やけがスッとラクになるドイツ産のチャイナオイル、未来の吹き出ものを未然に制するロゴナ、全身にピュアな潤いを補給できるシアバター の3品!

(右)ドイツ産の万能オイルチャイナオイル(私物)は、胸やけしたときに水に溶かして飲むとスッとラクに! コリが気になる部分に塗ってもOK (中)ニキビができてそうなきにすかさず塗ると、悪化しない。ロゴナ ミント&セージ・クリアスティック 6g ¥1890/ロゴナジャパン (左)肌だけでなく、髪や唇など全身にも。ピュアな素材なので安心! シアバター 8ml ¥945/ロクシタンジャパン



突然のトラブルも
これさえあれば大丈夫!

「研究」「実験中」が口ぐせ♡

念美の 追求美容

甘やかさないケアで肌を鍛練!
3カ国語を駆使して
情報収集し、自分の肌で検証。

美肌&小顔の ための行きつけ

脇坂鍼灸院の美容針は、小顔&美肌効果抜群。モデル仲間にもファンが多く、待合室で有名人に遭遇することもしばしば。同じ女性として気さくに美容の相談に乗ってくれる美加先生がおすすめ



脇坂鍼灸院 六本木院
東京都港区六本木7の14の7
六本木トリニティビル4F ☎03(3470)3933 <http://wakisaka.info/> 美容鍼・顔コース1回 ¥10500



インナービューティは 台湾式の漢方におまかせ

台湾の伝統文化に根づいた漢方の知恵を再発見中。今日のんで明日キレイというのではなく、3カ月、1年単位でじっくりと美をはくむ発想に共感。ゆっくりだけど、体に負担なく体質改善!

スティックな頑張り屋さんの多い日本に比べ、台湾の人々はリラックスしてマイペース。二つの国を行き来して、それぞれの長所を吸収したいですね。この秋は4泊5日で台湾に帰省。食べても安心なものを肌塗る発想、生活に根づく漢方に刺激を受けました。忙しい日常を忘れ、静寂の茶館でゆったりとお茶を愉しむのが至福の時♡



食べて、飲んで
おいしくキレイに



(上)ニキビを鎮静する緑豆粉は、水で溶いて洗顔やパックに。青パパイヤの四物飲は、バスタップの定番(中)ナツメ、リュウガン、クコの実のお茶は、台湾の御長寿に教わった養生レシピ (下)デトックス&コラーゲン補給の電ゼリー

質のよい 眠りのために

眠るときはブラモッシュもまわらず、一枚で着られるサテンやバイルのロングワンピースが定番。ロクシタンのローズのボディミルクを塗ると、眠りが深くなって朝までぐっすり♡

夜眠る前に塗ると、ぐっすり寝つける甘く優雅なバラの香り。ローズ スムースボディミルク 250ml ¥3570/ロクシタンジャパン



この香りが
いちばん眠れる!

「お水たっぷり」がママの教え

母に教わった「美肌の秘訣はたっぷりお水を飲むこと」との教えを、マイペースに実践。一日に500mlボトル2本飲むのが習慣。野菜嫌いの私のために母が作ったジュースのレシピも参考に

見ている人を幸せにする可愛い笑顔は、子ども時代から!



大好きなママと一緒に。生まれ持った美肌はママ譲り!?



美容情報は 3カ国語で入手!

5歳まで台湾で過ごし、日本へ。オレゴン、ロス、バンクーバー、フィジーへ留学し、英語を習得。3カ国語あれば、美容情報も3倍(笑)。海外では、キラキラの笑顔で毎日過ごす大切さも学びました



ベースメイクは 肌にやさしいものをセレクト

プライベートのベースメイクは肌にやさしいミネラル系でSPF値が高いものをセレクト。ファンデーションは使わず、コンシーラーで気になる部分をカバーしたあと、ルースパウダーをはたきだけ

肌にやさしい
ミネラル系が定番!



(上)カブキ ブラン ¥3990・オンリーミネラル ミネラルフェイスパウダー ルーセント SPF40・PA++ ¥2665/ヤーマン (左)24h コンシーラーUV SPF45・PA+++ ¥3500/ナチュラルビューティ研究所