

美のプロたちが  
信頼する  
美容仲間を  
紹介していきます

vol.05

## 中野先生の美容的ライフスタイル

### プロのチャージ

出席するため、年に1  
ます。最先端の情報  
的ですが、美容への  
きるところ。ホテル  
行ってきます」



### 安心して任せられるヘアサロン



「髪に関してはZACCの高橋さんをお願い  
しています。オーダーを細かく伝えなくても、  
いつも思い通りに仕上げてくれるのでとても  
信頼しています。このトリートメントも好き  
で、1~2か月に1度は通っていますね」

**ZACC prime(ザック プリム)**  
住吉区南青山3-18-19 MERSEI表参道ビル2F  
☎03-5772-7726  
http://www.zacc.co.jp  
営業12:00~21:00(平日) 10:00~19:00(土日祝) 毎月曜  
ナノクワスター水で髪をよみがえらせる「トリート  
メント」は¥3,675~。さらに豪華な気分になりたいなら、  
ゴージャスな個室(1名1室¥5,250)もおすすめ。

### 10年のおつきあいのネイルサロン

「ネイルサロンの行きつけは何軒もあり、10年  
くらいおつきあいをしているのが、黒崎えり  
子さんのサロン。ある雑誌に出ていた彼女の  
フレンチネイルに惚れ込んで、雑誌を握り締  
めてサロンにうかがったのが最初です」



**クリアトゥール レヴィール 表参道ヒルズ店**  
住吉区南青山4-12-10 表参道ヒルズ西館B1F  
☎03-5412-8555  
http://www.erikoniail.com  
営業11:00~21:00(日~20:00) ※表参道ヒルズ2階にある  
女子気分が高まるキラキラの店内で上品可愛いネイルに、  
「ネイルケアエステ」(50分¥6,000)「カラーリング」  
(15分¥1,700)などが好評で、メニューが豊富。

### 食べ物は素材の善し悪しを重視



「最近気になっているのが、食材の質。外で食事  
やお茶をする時も、食材のいい店を選びます。  
東京ミッドタウンのシュウサンクチュアリの  
カフェは、カラダによくおいしいオーガニ  
ックメニューが豊富で気に入ってます」

**サロン シュウサンクチュアリ**  
住吉区南青山9-7-4 東京ミッドタウン カレリア2F  
☎03-5413-7210  
http://www.shusansakuchuary.com  
営業11:00~23:00 ※元日のみ  
開放的な空間でくつろぎながら、素材にこだわったフ  
ィンガーフード(1種¥250~)やオーガニックティ  
(¥500~)など、「美肌系メニュー」を多く楽しめる。

## 美を追求する気持ち 持ち続けて、 究めたい



### あおいクリニック院長 中野あおい先生

●プロフィール 内科・美容皮膚科医。高い美意識を持ち、  
マニアクなほどに「美しさ」を研究。銀座にあるクリ  
ニックは「その人らしさを引き出し、自然」だと、美容関係者  
のファンも多い。美容点検など内科的メニューも豊富。  
●この仕事を始めたきっかけは? 初めは循環器内科、内  
分泌内科を担当していたが、なぜ病気になるのかというこ  
とに興味を持ち、抗老化や予防医学の勉強をするうちに、  
心身と外見の健康を考え、美容医療に関わるようになった。

中野先生のクリニックはこちら!



**あおいクリニック**  
住吉区南青山5-5-13 堀口ビル5F  
☎03-3559-0686 ※完全予約制  
http://www.aoi-clinic.com  
営業10:00~19:00 ※水・日・祝  
最新の美容施術を受けられるクリニックとして、  
美容のプロたちからも評判、信頼を集める。



### 海外で評判が高いコスメに いち早くトライできる!

中野先生が最近注目してクリニ  
ックで扱ったのが、メラフェ  
ドシリーズ。肌状態によって処方  
されるものだが、これはトレチ  
ノインとハイドロキノンを配合し、  
今あるシミを追い出して新たなシ  
ミをつくらせない効果が高い。ご  
自分の肌で試したうえで、最も効  
果的な使用方法を提案してくる  
から安心。(右から)メラフェド  
モイストエッセンス、ホワイトニ  
ングローション、エマルジョン  
(3本セット) ¥45,000

### ウォーキング&デトックス



「去年の秋からウォーキングを  
始めました。私のまわりの「美  
の追求者」たちがウォーキング  
でやせてきたので。朝か夜、  
自宅近くを20分~1時間程度。  
ノルマを課すと辛くなるので、  
あまり負担をかけずに続けて  
ます。そしてここ2~3年心  
がけているのがデトックス。  
カラダの代謝をよくするため  
にお水を飲んだり、お風呂に  
キレーション成分配合のバス  
ソルトを入れて発汗をよくし  
たり。バスソルトはイギリス  
のドクターブランドのもので、  
海外の学会で見つけました」

右・日本初の家庭用ミネラルウォーター。のど  
ごしよく飲みやすい。六甲のおいしい水 500ml  
¥126(編集部調べ)/ハウス食品 左・イギリ  
ス発のドクターズ・バスソルト。キレーション  
とリラックス効果が高い。あおいクリニックで  
購入可能。ピヨンド クリーン ¥15,750

## 「準備」をして 輝くことができる人

**U** しなやかな筋肉をつけたい  
んです。負荷の少ない運動や  
ピラティスでも、毎日続けてい  
ると筋力がついたり、カラダが  
柔らかくなると聞いてます。肌  
や髪のお手入れも大切ですが、カ  
ラダのライン、特に後ろ姿が大  
切だと感じているので、ライ  
ンを整えたいと思ってるんです。  
**U** 食事もう変わりました?  
**N** 以前はおいしければいいと  
思ってたんですが、最近は食材を  
とても気にして、なるべく季節  
の旬のものを食べるようにして  
ます。季節に反するものを食べ  
るとカラダのサイクルによくな  
いと聞いたので。カラダにいい  
ものは、なるべくサプリや健康

食品ではなく、食事で摂りたい  
ですね。水は「六甲のおいし  
い水」です。  
**U** それはなぜ?  
**N** 水夏希さんをはじめとする、  
宝塚雪組トップ5人による「アク  
ア5」がCMをしているから(笑)。  
**U** あー(笑)。美容業界で増加  
中のツカファンのお一人でした  
ね。先生は一人を深く応援する  
タイプとか。  
**N** そうなんです。雪組の水夏  
希さんが07年にトップになった  
ので、ちょっと舞い上がってい  
る状態なんです。ある人に「トッ  
プになると3年ほどで退団する  
ことが多い」と聞き、観られる  
回数に限りがあるんだと気づい

たので、できるだけ観に行っ  
てます。花の時期が短い、桜を  
追っかけている感じかしら。  
**U** なるほど。なんか納得。  
**N** トップに上り詰まると、オ  
ーラも輝きも驚くほど変わるん  
ですよ。人って、立場が得られ  
ると、その準備をしていた人は  
輝ける。これほどまでに輝ける  
のだと実感しています。  
**U** 自分を輝かせるかどうか、準  
備にかかっているんですね。で  
は、美容仲間を紹介ください。  
**N** ネイリストの黒崎えり子さ  
んを。かれこれ10年くらいのお  
つきあいです。美に対する感  
性が突き抜けていて、年下な  
が尊敬できる女性です。

### 水夏希さん

「雪組の水夏希さんを6年くらい前から応援して  
いて、07年にトップになったので、ちょっと舞い上  
っている状態なんです(笑)。予定を調整して、関西や地方  
の公演も出来るだけ観に行っています。トップに向か  
っている時と、上り詰めてからはオーラが違うとい  
うか、格段に輝きが増すのを見ているので、得難い体験  
をしていると思います」。

雪組のスター、水夏希さんが主演  
する「君を愛してる-Je t'aime-」、「ミ  
ロワール」は2月4日まで宝塚大  
劇場にて公演中。お問い合わせは☎05  
70-00-5100(10:00~17:00水曜定  
休)へ。

### プロたちの クチコミ

#### 水夏希さん の姿をつくるピラティス

「姿勢やカラダのラインがきれいなので、  
始めようと思っています。しなやかな  
ながら決めようとしてサチ中です。肌や  
カラダのライン、とくに後ろ姿が大切だ  
と整えるようにしていきたいですね」

「は、中野あおい先生の紹介で  
黒崎えり子さんが登場します。  
ベストであり経営者、多忙な  
さんが実行する美容とは？」

### 美 おともだちの輪