

みちるはパリ、ニューヨークでメイクアップアーティストとしてキャリアを築いた。現在は東京を拠点にビューティディレクターとしても活躍中。インスタグラム「@barbiemichiru」も大人気。

「美容、健康オタクなんです(笑)。撮る影の仕事は時間が不規則で、自分で管理しないといけない。体が不調だと、心も思いっきり落ちる。でも、健康なことは素晴らしいと思うから、だから食べるものにはこだわります。よくチェックするのはビープ、化粧品はもろのろ、スーパーフードやエコミルク、穀類や調味料など、食糧系のアイテムがどれも充実しているんです。最近分岐は取扱業者の方に来ていて、説明しづらくなっている。ネットワークを駆使して、常に新しいものを集めてきてくれるので、目が離しません。」

コールドプレスジュースならスカイハイ。実はオナーの「マミん」は、以前NYで1年ほどルームメイトでした(笑)。当時からずっと勉強

自分もメンテナンスする

「年齢とともに、習慣も変わっていく。10代が大切だと思っていたのがなくなってしまった。AMATAの美容師さんともう3年近くのお付き合い。月一回は美容師さんに来て、ヘッドスパ、トリートメントをやってもらっています。以前はスクラブケアにあまり興味はなかったけれど、きちんとケアすれば全然違う。ヘアは年齢を重ねると、お手入れを怠ると髪質が悪くなるので、お手入れを怠らないようにしています。美容師さんに会うと、最新のヘアケアやスキンケアの情報が聞けるのも楽しみです。」

表参道のニールズヤードは、一時期ハーパーセラムビストのスタイルに通っていたこともあって、今でもよく買いに行きます。ハーブをたっぷり込んだ、インフューズドオイルをたくさん作ります。風邪をひいたときはエキナセアとか、紫外線ダメージにはカレンデュラとか。勉強すればするほど、ハーブは本当に奥が深いんです。もし病気になることも必要だけれど、医者さんにもまかせることも必要だけれど、その前の段階であれば自分でケアをすることが一番メンテナンスが重要。ご紹介したよか所はそのための美容チャージスポットです。」

24
美容チャージスポット
めぐり

Beauty Charge Spot
「誰かをキレイにするには、まず自分が健康であることから。」



ニールズヤード 表参道本店
「体調や季節に合わせて細かくケアできるのが、ハーブのいいところ。私にとってここは薬局のような存在です。店内にはハーブのコーナーがあり、アドバイスも受けられる。ショップの上にはスクール、隣にはオーガニックレストランのブランチを併設。MICHIRUさん愛用のハーブ洗出液は、完成品も製品として販売されているので、ビギナーにはそちらがオススメです。」

〒107-8501 東京都港区南5-17-1F
TEL: 03-5779-3706
営業時間: 11:00~20:00 不定休
www.neersyard.jp
[NEALS YARD OMOTEYANAGI]
5F 5-17-1F, Jingmao, Shibuya-ku
05

これも人気!
100%天然素材のハンドスプレー
手帳を清潔に保つハーブやオーガニックエタノールを配合。ハーバルハンドフレッシュナー 45mL ¥1,800/ニールズヤードレメディー

しっとりややかなミネラルファンデーション
天然ミネラル微粒子が毛穴や皮脂をカバーして、肌を美しく。ミネラルファンデーション 14g ¥4,800/ニールズヤードレメディー

ビタミン豊富なローズヒップのバーム
保湿とマッサージ、ディープクレンジングにヒマリスに活躍。ワイルドローズ ビューティバーム 50g ¥8,500/ニールズヤードレメディー



右から: アルニコオイル、セントジョーンズワートオイル、カレンデュラオイル 各100mL 各 ¥2,900 / ニールズヤードレメディー

「病気になる前のプチ不調はハーブで癒します。」

「見ているだけでも楽しくて、つつい長居してしまいます。」



Sky High AOYAMA
フォトグラファーとしても活躍するフードシェフ、マミ・キョウナンさんがプロデュースする、ローケュースの奥駆け、「ジュースクレンズは僕の固執をなする最も重要なアイテム」とMICHIRUさん。コールドプレスジュース3日分と、MICHIRUさんも開始に携わるヴィーガンミール4日分12食の7DAY ヴィーガンチャレンジは月一度。既定30セットで予約販売予定。

〒107-8501 東京都港区南5-17-1F
TEL: 03-6427-2717
営業時間: 10:00~19:00 日12:00~17:00
※平日営業時間変更あり 不定休
http://skyhigh-aoyama.jp
[SKY HIGH AOYAMA] x Aoyama TN Bldg
2-3-4, Shibuya, Shibuya-ku 05

これも人気!
お疲れにはスーパーフードをプラス
季節のグリーン&フルーツに、青緑藻由来のスーパーフードESLiveをプラス。スムージー GREEN 300mL ¥750, ESLive ¥500 (すべて税込)

フィットネスカルタツぶりで健康に
約7種のグリーンベジタブルに、リンゴやセルリクをブレンドした基本の1本。コールドプレスジュース ESSENTIAL 1 500mL ¥1,980 (税込)

美肌作りがうれしい栄養豊富なツツぶりで
約5種のグリーンベジタブルに、デトックス効果に優れた程糠糖とコリアンダーをプラス。コールドプレスジュース EMER ALD 500mL ¥2,050(税込)



「ジュースクレンズするなら後の回復食も重要!」

右: ランチボックス(例)。7DAY ヴィーガンチャレンジ ¥40,000(両岸地味を狭く港区、渋谷区へのデリバリー料込)と、グルテンフリーヴィーガンマフィン ¥400(すべて税込)



上: EX オイルセラム 15mL ¥7,000
SHIGETA Japan 下: エコミルク有機ハンプミルク 1000mL ¥980
ビープル バイ コスメキッチン

「髪と頭皮は月1回プロにまかせてメンテナンス。」



「髪と頭皮は月1回プロにまかせてメンテナンス。」

髪や頭皮の細胞に働きかけて、分子を活性化させる独自の技術を採用。ヘアビューティエッセンス ¥3,000
Plus プロフェッショナル ¥33,000
リュミエール



BIOPLE tokyo ルミネエスト新宿店
Bio+Peopleをコンセプトに、コスメキッチンから生まれたBIOPLEは、コスメに加えフードやドリンクがさらに充実。MICHIRUさんが見つけたお気に入り。SHIGETAのオイルとヘンプミルク。[ジューストーンでチャージした精油をブレンドしたオイルは、ちょっと高いけどパワフルなオイル。ヘンプミルクも植物性ミルクの中ではかなりすがたくて飲みやすい。おすすめです。]

〒160-8555 東京都新宿区西新宿3-38-1
新宿ルミネエスト82F TEL: 03-6274-8312
営業時間: 11:00~22:00 土日祝10:30~22:00
不定休 http://biople.jp
[BIOPLE TOKYO]
3/Lumine-Est B2F 3-38-1, Shinjuku, Shinjuku-ku 05



AMATA
ヘア関係のメニューはもろのろ、スパメニューも充実。毛髪診断士とビューティプロフェッサーとして活躍する、オーナーの美容士さんからの情報を求めて集まる美容関係者も多い。MICHIRUさんも美容士さんに紹介されたドライヤーに一目惚れ。「くせ毛が善るとままとまるし、肌の調子までよくなる。調べてもらった1台だけ在庫があったので、買っちゃいました(笑)」

〒107-8501 東京都港区南5-17-1F
TEL: 03-3406-1700
営業時間: 11:00~21:00 日12:00~19:00
※火、水、木、金、土、日、祝、祭、休
[AMATA] x AOYAMA SF
5-14, Minami-Aoyama, Minato-ku
05 Tue, 1st & 3rd Wed