髪、肌、インナーすべてケア

美容チャージスポット めぐり

Beauty Charge Spot

Profile
みちる@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確立。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。

text / MICHIRUさん　メイクアップアーティスト

"誰かをキレイにするには まず自分が健康でいることから。

私、健康オタクなんです(笑)。撮影の仕事は時間が不規則で、自己管理しないと体が持たない。体が不調だと、心もまいっちゃうんですよね。自分が元気じゃないと、人をキレイにするのも難しいと思うから、健康のことは意識しています。

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ル。化粧品はもちろん、スーパーフードやエコミルク、蜂蜜や調味料など、食関係のアイテムがとても充実しているんです。展示会では取扱業者の方が来ていて、説明してくれたり。いろいろな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ているので、目が離せません。

コールドプレスジュースならスカイハイ。実はオーナーのマミさんとは、以前NYで一年ほどルームメイトでした(笑)。当時からすごく勉強していたし、野菜選びやブレンドにもすごくこだわっている。彼女の作るジュースはやっぱりおいしい。パワーももらえます。一緒にやりたいねって以前から言っていて、今年からコラボレーションを始めました。

自分をメンテナンスする

年齢とともに、"信頼できるプロがいる"ことが大切だと思うようになってきました。AMATAの美香さんとはもう5年近くのお付き合い。月1回は毛髪診断を受けて、合うトリートメントをしてもらっています。以前はスカルプケアにあまり興味がなかったけれど、きちんとケアすれば全然違う。ヘアは年齢を重ねるほど、お手入れをしているか否かの差が大きく出てくると思います。美香さんに会うと、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。

表参道のニールズヤードは、一時期ハーバルセラピストのスクールに通っていたこともあって、今でもよく買い物に行きます。ハーブをつけ込んだ、インフューズドオイルをよく作りますね。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です。

もし病気になってしまったら、お医者さんにまかせることも必要だけど、その前の段階であれば自分でケアをすることができると思っています。だからセルフメンテナンスが重要。ご紹介した4カ所はそのための"美容チャージスポット"です。

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」店内にはハーブティのコーナーがあり、アドバイスも受けられる。ショップの上にはスクール、脇にはオーガニックレストランのブラウンライスを併設。MICHIRUさん愛用のハーブ漬出油は、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。

港区北青山3-5-17 1F
☎03-5778-3706
営11:00～20:00　不定休
www.nealsyard.co.jp
[NEALSYARD OMOTESANDO]
Ⓐ1F 5-1-17, Jingumae, Shibuya-ku
Ⓒ休

これも人気!

100%自然素材のハンドスプレー
手指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 レメディーズ

しっとりつややかなミネラルファンデ
天然ミネラル微粒子が毛穴や色ムラをカバーして、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 レメディーズ

ビタミンC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とマルチに活躍。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 レメディーズ

これも人気!

安全性と美しさを高レベルで両立
配合されたナチュラルピグメントが美しい発色を実現。アリマピュア ベルベット リップスティック エマ ¥3,500／ビープル バイ コスメキッチン

乳化剤不使用で極上のロとけを実現
秋冬の限定発売。Biople by Cosme Kitchen×People Tree フェアトレード・チョコレート ビター・ザクロ 50g ¥350／ビープル バイ コスメキッチン

おいしいお茶で体内デトックス
ハブ茶や高麗人参など28種類の和漢植物をブレンド。1包で1L分。Biople×YULICI クレンズ茶 20包 ¥1,400／ビープル バイ コスメキッチン

BiOPLE tokyo ルミネエスト新宿店

ビープル トーキョー

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は、SHIGETAのオイルとヘンプミルク。「ジェム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ーが違います。ヘンプミルクも植物性ミルクの中ではかなりくせがなくて飲みやすい。おすすめです」

新宿区新宿3-38-1
ルミネエスト B2F ☎03-5274-8312
営11:00～22:00、土日祝10:30～22:00
不定休　http://biople.jp
[BIOPLE TOKYO]
Ⓐ Lumine-Est B2F 3-38-1, Shinjuku, Shinjuku-ku　Ⓒ休

Sky High AOYAMA

フォトグラファーとしても活躍するローフードシェフ、マミ・キーナンさんがプロデュースする、ロージュースバーの先駆け。「ジュースクレンズは後の回復食をどうするかも実は重要なんです」とMICHIRUさん。コールドプレスジュース3日分と、MICHIRUさんも開発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、限定30セットで予約販売予定。

港区北青山2-3-4 青山TNビル
☎03-6427-2717
営10:00～19:00、日12:00～17:00
※祝日営業時間変あり　不定休
http://skyhigh-tokyo.jp
[SKY HIGH AOYAMA] Ⓐ Aoyama TN Bldg 2-3-4, Shibuya, Shibuya-ku　Ⓒ明

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、青梗菜由来のスーパーフードE3Liveをプラス。スムージー GREEN 300mL ¥750、E3Live ¥500（すべて税込）

フィトケミカルたっぷりで健康に
約7種のグリーンベジタブルに、リンゴやスピルリナ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）

美肌作りにうれしい栄養素がたっぷり
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柑橘類とコリアンダーをプラス。コールドプレスジュース EMERALD 500mL ¥2,050（税込）

これも人気!

週1回の使用で頭皮と髪を美しく
選び抜かれた植物オイル15種と、精油13種を絶妙にブレンド。ビロードオイル「アーバン アーユルヴェーダ」（頭皮用）30mL ¥4,800／AMATA

ストレスを癒す8種の精油をブレンド
ポーチに入るミニサイズだから、いつでもどこでもすっきりリフレッシュ。アーバン アーユルヴェーダ リトリートCD 8mL ¥1,000／AMATA

太古の火山灰からできたクレイ
入浴剤やパックに。アメリカ西部の砂漠地下に眠る天然ミネラル豊富なクレイ。クレイド（ワンタイム）30g ¥500／マザーアース・ソリューション

AMATA

ヘア関係のメニューはもちろん、スパメニューも大充実。毛髪診断士&ビューティプロデューサーとして活躍する、オーナーの美香さんからの情報を求めて集まる美容関係者も多い。MICHIRUさんも美香さんに紹介されたドライヤーに一目惚れ。「くせ毛がするんとまとまるし、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、買う！って叫んじゃいました(笑)」

港区南青山6-4-14 INOX AOYAMA 5F
☎03-3406-1700
営11:00～21:00、日祝10:00～19:00
休火、第1・第3水　www.pro-feel.net
[AMATA] Ⓐ INOX AOYAMA 5F 6-4-14, Minami-Aoyama, Minato-ku
Ⓒ Tue, 1st & 3rd Wed