



〈田中マヤの22時からのママ美容法〉

60分パーフェクトメニュー

22:00~22:10

一発逆転のシートマスクを投入！ ノーマークで過ごす時間がとても長いので、肌のコンディションがいいと、「わたしは、また大丈夫！」と育児も頑張れます(笑)。

22:10~22:20

一日何時間も赤ちゃんを抱っこしているの、どうしても脚がむくんでしまうもの。慢性化して太くならないように、マッサージ器でしっかりとほぐし、クリームを塗ります。

22:20~22:30

頭皮を動かすようにマッサージして、ていねいに髪をブラッシングします。地道に続けることで、つややかな美髪がキープ可能。ブレンドエッセンシャルオイルを用いると癒されますね。

22:30~22:40

ケアも疲れないようにツールを使って、ちょっと賢訳ですが炭酸ミストを顔はもちろん、全身に。まるでサロン帰りのようにツヤツヤになるので、来客がある前日には取り入れたいです。

22:40~22:50

口もとも健やかでいたいから歯ブラシ、歯間クリーナーを使い分けて、念入りにオーラルケアを行います。病院に通う時間がないので、身体も歯も、予防ケアを重視しています。

22:50~23:00

枕元にはアロマを垂らして頭の中を空っぽにするような気持ちで瞑想。睡眠時間は短めなので、質をあげるよう工夫しています。今は赤ちゃん用のブレンドも揃うのでありがたいですね。

新米ママモデル 田中マヤ直伝

22時発！キレイをアップデートする、時短美容。

美ママのシンデレラタイムは22時から。田中マヤさん直伝の5つのキーワードや時間別美容法を参考に、日々、キレイを更新！



田中マヤ

ビューティモデル

透き通るような美肌と端正な顔立ちで数々の女性誌や化粧品広告、CMなどで幅広く活躍。ジュニア野菜ソムリエ、AEA認定アロマセラピスト、ドバイザー、ホリスティックビューティー検定の資格を持ち、美容・健康法に関する著書も多数。プライベートでは1児の男の子をもつママ。最新刊「美容モデル田中マヤの世界タニティビューティ」(世界文化社)が2月22日に発売。



「はじめての妊娠、出産には不安もありましたが、ワクワクする気持ちの方が勝っていましたね。自分の肌や身体に起こる変化のひとつひとつが興味深かったです」と語る田中マヤさんは、わずか数カ月前に男の子を出産したばかり。透明感のあるつややかな肌からは、育児で睡眠不足が続いているとはとても信じられない。母乳で育てることで、体形も自然に戻ったという。

「妊娠中は女性ホルモンが活性化していたため、特にストイックにならずとも肌状態は良かったですね。美容に関する悩みが出てくるのは、多分これから。ママは想像以上に、自分の時間がありません。ゆっくりお風呂に入って、

1 アンチエイジング

出産後の肌変化には、目的別美容液で迎え撃つ。

シミやしわ、たるみなどといった具体的なエイジングの悩みがあるのなら、見直すべきは美容液。「わたしの場合、出産後、肌が痩せたように感じたことがあったので、頼れる美容液を数本揃えて、本格的な悩みになる前に解消するようにしています」。時に、化粧水の前にブースター的に用いることも。

1 いきいきとした輝きと、うるおいに満ちた肌へと導く美容液。クレド・ポー ボーテ ルセラム (医薬部外品) 40ml ¥26,250 / 資生堂インターナショナル 2 疲れが蓄積した肌は集中美容液でリセットを。セラム ヴァイタル 30ml ¥13,650 / YON-KA 3 痩せた肌をハリのあるふっくらとした状態に。スプレミヤ 49g ¥78,750 / シスレージャパン



3 頭皮ケア

注力すべきは頭皮ケア。美髪が育つ土壌環境づくりを。

「いままでは外国人風のドライな髪が好きで質感重視でヘアケアを選んでいましたが、出産後は髪にハリやコシを与えてくれることも条件にプラス」。なかなかサロンに通えないママは、多少投資しても確実に手応えが感じられるものを選びたい。

1 自然の力で根元から立ち上げる髪に。モーガンズ シャンプー 300ml、コンディショナー 200g、ともに ¥2,730 / 彩りスタイリングがキマる髪に仕上がるアミノ酸系ヘアケア。ウカ シャンプー ¥3,150、ウカヘアトリートメント ¥3,465、ともにウエイクアップ! / Uka 東京オフィス 3 つややく上質な髪に。オーガニックウェイ ボリューム シャンプー 300ml ¥3,150、コンディショナー 300ml ¥3,360 / アラミック



鏡に向き合っていていねいにスキンケアしていた頃が懐かしい(笑)。ママ美容は言わずもがな、時間との勝負。妊娠中はリラクセス&リフレッシュ効果を重視していたためオーガニック系を愛用していましたが、最近では目的のはっきりした高機能コスメの登場が増えました。スキンケアの重きを保湿に置くことに変わりはないものの、アンチエイジングやファームिंगのラインナップが増え、また、先輩ママのアドバイスのもと、頭皮ケアにも気をつけはじめたという。

「ママになって気付いたのですが、特別にお風呂の中で使うアイテムは片手でブッシュできるとか、機能性が高いとありがたいですね。ツボ押しや美容ツールもいくつも揃えています。赤ちゃんを抱っこしながら使えるものが頻度高めです。両手が自分のために使える時間は限られてますから(笑)」

4 ボディケア

ファームング系のアイテムは出産後「なるはや」でスタート!

ボディケアは、質感だけでなくシルエットも整えてくれるアイテムをセレクト。「時間がなくて、マッサージ不要で塗るだけでOKのものばかりです(笑)。定期的に通っている骨盤矯正との相乗効果で、2カ月でほぼ元の体形に戻りました」

1 肌に弾力を与えるクリームで妊娠線対策に。クリームプラス 130g ¥6,825 / プラジェントラ ジャパン 2 循環成分の効果で軽やかな、めぐる身体に。ウェルフィットボディーフィットネスセラム 150g ¥3,675 / アユラ ラボラトリーズ 3 気になる身体の凸凹をなめらかに整え、女性らしいラインに。アンネマリー・ボーリンド ボディーエフェクト CEジェル 150ml ¥7,300 / ビリカインターナショナル ジャパン



5 ツール

“ながら美容”で、肌と身体をメンテナンス。

「妊娠中からお世話になっているのが、“ながら美容”できる簡易マッサージ器。妊婦はむくみやすく、腰に負担もかかりがちなので、常に側に置いていました」。エステにも当分通えそうに、たまに子どもが早く寝静まってくれた時には炭酸ミストを自分へのご褒美として使うのもおすすめ。

1 押圧が調整でき、心地よい圧で背中や腰のツボを刺激してコリを解消。マジコ快感器 4球式 ¥3,400 / 中山式産業 2 高濃度の炭酸が微細なミストに。しっかりうるおいを与え、肌のコンディションを底上げ。プローション炭酸ミストフェイスセット ¥49,800 / MTG