

VOGUE

VOL.3
A/W
2009-2010 Issue
ヴォーグ オム ジャパン
ヴォーグニッポン
10月号増刊

HOMMES JAPAN

LADY GAGA & ARAKI'S TOKYO LOVE

アラキー、レディ・ガガを縛る。

STEVEN KLEIN'S BONDAGE WARRIORS

スティーヴン・クライン、ハードコアの美学。

HEDI SLIMANE'S FLASH BACK

エディ・スリマンの青春自書。

UNDERCOVER'S 100

アンダーカバー、高橋盾への100の質問。

BEAUTY IDOLS

麗しの80年代、美神たちが復活。

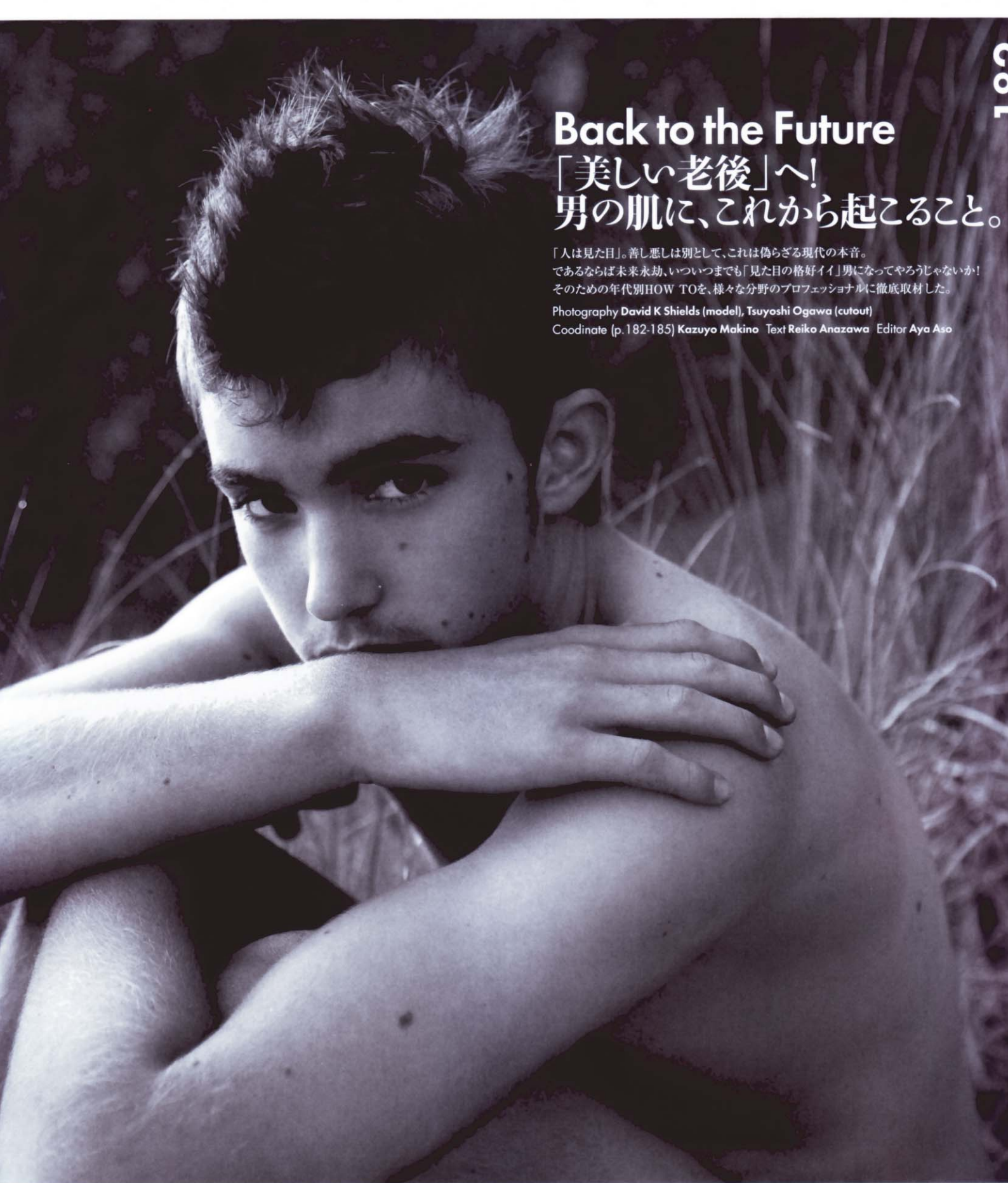
我ら、装飾男子。

MY GENERATION

Back to the Future 「美しい老後」へ! 男の肌に、これから起こること。

「人は見た目」。善し悪しは別として、これは偽らざる現代の本音。
であるならば未来永劫、いついつまでも「見た目の格好イイ」男になってやろうじゃないか!
そのための年代別HOW TOを、様々な分野のプロフェッショナルに徹底取材した。

Photography David K Shields (model), Tsuyoshi Ogawa (cutout)
Coodinate (p.182-185) Kazuyo Makino Text Reiko Anazawa Editor Aya Aso



Hair Nikki Paton at Stephen Marr
using Kevin Murphy Products
Makeup Stacy Lee Ghin at Judy Inc
Model Oscar Paull at DNA

その道のプロに伺いました。

食事と栄養について語ってくれたのは……

村上祥子さん

Sachiko Murakami

料理研究家・管理栄養士。日本と世界の伝統食や、離乳食と食育、肥満や生活習慣病を遠ざける食生活についても造詣が深い。電子レンジを駆使した、簡単ヘルシー料理の第一人者であり、30秒発酵パンやバナナ酢の生みの親である。

美容医療について語ってくれたのは……

倉片 優先生

Masaru Kurakata

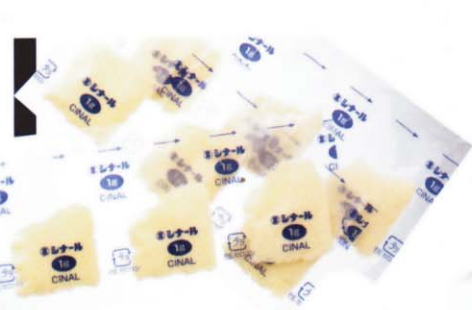
東京警察病院形成外科にて、16年にわたり形成外科、美容外科の研鑽を重ね、その間ニュージールランド ミドルモア ホスピタルにて1年間の研修を行う。顔面の骨切り術など、高度な形成外科手術に定評あり。現在はクリニック市ヶ谷院長。

スキンケアについて語ってくれたのは……

鈴木 喬先生

Takashi Suzuki

東京理科大学理学部卒業後、資生堂に入社。基礎化粧品や医薬品の外用剤開発に従事し、皮膚に安全で安定性の優れた非水乳化法を開発する。現在は皮膚臨床薬理研究所において、ナノテクノロジーを極めた基礎化粧品の開発にあたる。



(左) 果物や野菜で摂取するのが望ましいけれど、とはいえなかなか十分な量を食べることができないビタミンC。そんなとき頼りになるのが処方薬。体内に吸収されやすい形になっているから安心。シナール 顆粒 (院内処方)

(右) 肌を素早く潤す、メンズ用のシートマスク。ビタミンCやローズマリーエキスなど、肌を健康な状態に保つ成分を贅沢に配合。インスタント モイスタチャー マスク 5枚入り ¥4,200 (10月2日発売) / ARAMIS (アラミス)

LAB SERIES

SKINCARE FOR MEN

INSTANT MOISTURE MASK
Masque Tissu Hydratant Instantané
Instantaneous moisture infusion of hyaluronic acid



5 Packettes

2.1 FL. OZ./OZ. LIQ./65 ml e

充実の 40s

スキンケア

「そろそろシミが出てくる年代ですが、早めのケアが肝心」。シミといえばクリニックでのレーザー治療。だが、いまだ男性には敷居が高いかも。その前に自分でできることは? 「内側からも外側からもビタミンCを摂取することが、シミケアの第一歩。ビタミンC誘導体が配合された化粧品を使ったり、サプリメントを飲んだり。そういったケアを続けることで、できてしまったシミはともかく、新たな出現はかなり回避できます」

美容医療

「目の下の小ジワや、唇の上のシワなどが、気になってくる年代かもしれません。ヒアルロン酸の注入もありますが、深いシワでない、逆に膨らんで目立つこともあるんです。目尻のシワなら、ボトックスで十分でしょう」

食事と栄養

「女性だけでなく、40代男性にも更年期はやってきます。何か熱中できるものを見つけることが大事」。仕事だけでなく、趣味などに熱中することでアドレナリンが昂進し、性ホルモンの減少も食い止められるとか。さらに40代は、責任ある仕事を任される年代でもある半面、それにとまなうストレスも増加しがち。「ストレスに強い体づくりのため『ビタミンCを摂取する日』を設定してみてもどうでしょう。皮膚の健康を保ったり粘膜を強化したり、さらには病原菌への抵抗力をつけるビタミンCは、頼もしいビタミン。たんぱく質やカルシウムの吸収、消化も助けます。キウイやみかん、イチゴなどの果物はもちろん、青菜やキャベツ、大根などにも豊富に含まれています」

スキンケア

「初期老化の兆しは、早ければ30代から出てきます。この年代からは、顔の筋肉を鍛えるケアを取り入れていくといいかもしれません。肌の柔軟性を保つためにも、マッサージは効果的。ただしマッサージは、継続することこそが大事。毎日少しずつ、を心がけて。男性専用化粧品も数多く発売されている昨今、女性用に比べて香りも少なく、さっぱりとした肌に仕上がるスキンケアアイテムを上手に利用したい」

美容医療

「この世代は、腹筋を鍛えることが必要です。だいたい30代半ば頃から腹筋が衰えてくるのですが、これを放置して40代を迎えると“ぼっこりお腹”が出現します。さらに腰痛の原因にもなるので、意識的に腹筋を鍛える運動を」

食事と栄養

「不規則な食生活により、肌にも体にも負担がかかる世代。夕食を摂るのも遅い時間になることが多いでしょうが、脳が飢餓状態になってから食事をすると、すぐに皮下脂肪へ変わってしまします。そんなときは、19時までにおにぎりを2個食べるようにして。1個で米飯が100gと換算すると、合計200gで8時間分のブドウ糖が補給できる計算になります。そして帰宅後は、肉や魚、豆、卵、乳製品などのたんぱく質と、野菜をバランスよく摂取するのが望ましい。またお風呂上がりは、抗酸化効果などに優れたカテキンを豊富に含む、温かい日本茶がオススメ。冷たいビールはほどほどにして、温かい飲み物を飲むことも胃腸環境には重要なんです」



(左奥) 簡単なマッサージでフェイスラインをすっきり引き締め。フェイシャルコントリアファイナー 50g ¥6,300 / SHISEIDO MEN (資生堂インターナショナル) (左) 入浴時にも使える24K&電動マッサージ器。純金美顔ビューティーパー ¥19,800 / FLIP FLAP (フリップフラップ)

ちよっぴりお疲れモード

30s

(右) お腹周りが冷えると、脂肪を蓄えやすい体に。血流や細胞の活性を促す素材、「プラチナフォトン」を使用したロングサイズの腹巻で、お腹から腰までしっかり保温して。運命のはらまき 全9色 各¥12,915 SAKURA (さくらインターナショナル)



(左) 仕事が終わらず夕食が遅くなるなら、オフィスでおにぎりを2個。それも19時までに食べることで。コンビニのおにぎりは約100gの米飯でできていて、2個で8時間頑張れるブドウ糖が補給できる。脂の多いラーメンなどはご法度。



(左) 表情筋の動きを軽減することで、シワを緩和するボトックス注射は¥50,000前後。皮下に注入して皮膚を持ち上げ、シワやへこみを目立たなくするヒアルロン酸注入は¥60,000前後。料金は注入する量やクリニックによってもバラツキあり。(右) 目周りは頬や額と比べて皮膚が薄いため、外的ダメージを受けやすい。保湿効果の高い専用のクリームで、疲れて見えない若々しい目もとに。アイディフェンス ハイドレーター 14g ¥3,675 (10月8日発売) / CLINIQUE (クリニーク)

