

ポーラ主催の「肌いいフェス」、オリジナル番組が公開 近藤千尋さん、ジャングルポケット太田博久さんなど 豪華ゲストとともに“肌にいいこと”をシェアして学ぶ「肌いいトーク」 URL：<https://www.pola.co.jp/special/p/hadaii/2023/>

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：及川美紀）は、自分の肌と向き合うきっかけを作り、もっと楽しく、自分をいたわり育む美容、自分にあったケアと出会える手助けがしたいと考え、11月12日（いいひふ）「皮膚の日※1」がある、11月の1ヵ月間に「肌いいフェス」を開催しています。その一環として11月9日に、近藤千尋さんとジャングルポケット太田博久さん夫妻をゲストに招き、美肌について学ぶオリジナル番組「肌いいトーク」を、ポーラ「肌いいフェス」特設ページで公開しました。



オリジナルトーク番組「肌いいトーク」では、太田博久さん（お笑い芸人 ジャングルポケット）、近藤千尋さん（モデル・タレント）、田中琴乃さん（元新体操日本代表「フェアリー ジャパン POLA」）、塚谷彩子さん（美肌県グランプリ2023グランプリ 石川県加賀友禅大使リーダー）をゲストにお迎えし、ポーラ入社19年目社員とともに、普段から実践している「肌にいいこと」や「肌がよろこぶこと」を共有し学ぶ場となりました。

最近肌年齢を計ったら実年齢のマイナス10歳（22歳相当）だったという近藤さんは、ポーラ社員も「素晴らしい！」と称える日々のケアを紹介。近藤さんの影響で美容に関心を持つようになったという夫の太田さんは、夫婦だからこそできる裏技(!?)の肌ケアをご紹介します。演技と共に美も追及する元フェアリー ジャパン POLAの田中さんは、アスリート選手ならではのケア方法や、今からすぐにできる肌にいいことを教えていただきました。そして美肌県グランプリ4年連続一位に輝いた石川県の代表、加賀友禅大使の塚谷さんからは石川県の美肌の秘密をお話いただきました。

※「肌いいトーク」は、2023年11月23日（木）23:59まで「肌いいフェス」の特設サイトで無料でご覧いただけます。<https://www.pola.co.jp/special/p/hadaii/2023/>

■「乾燥は美肌の大敵」。各ゲストが実践するスキンケア法

番組では3つのテーマに沿って、ゲストそれぞれの美にまつわる取り組みやスキンケアをシェアいただきました。

1つ目のテーマは「肌に良いこと教えて!」。特に冬場は肌ケアの重要性が高まるなか、近藤さんは「乾燥が肌にとって天敵」とし、次のように話しました。

「冬場は乾燥が目立つ季節なので、炭酸パックを取り入れたりとか、化粧水を塗った後にオイルやクリームでなるべく保湿することを意識しています。化粧水も一度だけでなく、肌に浸透していくように何度もゆっくりと時間をかけて行っていますね」

また、テレビ収録の前日にはエステに足を運んでいるそうです。「肌のスペシャルケアをすることで自信につながり、堂々とテレビに出ることができるんですよ。プロの手を借りて、念入りに肌ケアをすることで、自分のメンタルにもいい影響が出てくるので、エステへ通うことも大事にしています」



一方で、太田さんは「男性はスキンケアをやる機会もなく、詳しくなるにも時間がかかる」と前置きしつつ、とっておきの“最短ルート”を教えてくださいました。

「僕が実践している肌ケアは『妻の化粧品を使うこと』。お風呂上がりには、妻が使用している化粧水と乳液を肌に塗っていて、本当にこれ以外はあまりしてないんですよ（笑）。自分でいろんなスキンケアを試すよりも、身近に“成功例”がありますから。それにならって、化粧品を使うだけでいいかなと。最終的には『近藤千尋』になれたらと思っています」

妻が使う化粧品を太田さんも愛用するようになったことで、「昔の写真を見ても、どの時代のひーぼおくんなのか見分けがつかないくらい、10年前に出会った頃の見た目とほとんど変わっていない」と近藤さんは素直な気持ちを語りました。

田中さんも「冬場の乾燥は肌にとって一番の大敵」だと述べ、保湿命でスキンケアを行っているとのこと。そのほか、首周りやふくらはぎを動かしたりマッサージしたりと、血流の巡りをよくすることを生活習慣として心がけているそうです。こうしたなか、田中さんがフェアリー ジャパン POLAとして活躍していた現役時代の「肌ケアに関する苦労話」を語ってくれました。

「パスポートを増刷するくらい海外遠征が多く、海外の気候変化による肌ケアや飛行機の中での乾燥対策が結構大変でした。飛行機の中で肌パックをしたり、こまめに保湿クリームを塗ったりと『肌が乾いた』という瞬間が出ないよう、常に気をつけていました」

■4年連続で「美肌県グランプリ」のトップに立つ石川県の魅力

2つ目のトークテーマは「日本特有の美容」。ポーラでは、日本のすべての地域と向き合い、多様性にあふれた肌の美しさを讃えたいという想いから「美肌県グランプリ」を2012年より開催しています。

そのようななか、2020年から4年連続で1位に輝いているのが石川県。同県を代表してゲスト登壇した塚谷さん（加賀友禅大使）は、何年もトップを維持できる理由として「気象」、「食品」、「温泉」の3つを挙げました。



「石川県は日照時間が短く、かつ冬の湿度も高いので、紫外線による肌へのダメージや乾燥が少ないのが特徴です。また、新鮮な魚介類のほか、“発酵王国”と言われるほど独自の発酵食品が生活に根付いており、豊かな食文化があること。そして、県内各地に代謝アップや疲労回復に効果のある温泉が点在していて、こうした環境が整っているのが、美肌につながっていると考えています」

美の秘訣を保つ方法について、塚谷さんは「バランスの取れた食事、“飲む点滴”と呼ばれる甘酒などの発酵食品をよく摂っています。あとは就寝する1時間前にはパソコンやスマホの使用を控えるようにしています」と説明しました。

11月からオープンしている「肌いいフェス」の特設サイトでは、日本各地の環境や特性をもとにしたおすすめのスキンケアや美肌のヒントを、俳句のリズムである5・7・5にちなんで「肌いい5・7・5」を紹介しています。今回は、ゲスト3名が事前に考えた「肌にまつわる5・7・5」をフリップで発表していただきました。

近藤さんが詠んだ句は「10年後、後悔させない。美肌ケア」。「2年後には35歳になり、25歳から美肌ケアを続けて10年目になります。ヘアメイクさんに『今年会ったなかで一番肌がキレイだよ』と言われたり、



人に褒められることでモチベーションが上がるんですよ。自分の肌は心とつながっていて、心を健康にするためには、肌もケアしていくが重要で、10年後の自分に後悔したくないという思いから、このような5・7・5を考えてみました」とコメント。

続いて太田さんが発表したのは「風呂上がり 妻ので盤石 スキンケア」。「肌の状態を良くするには、夫婦関係が悪化するかもしれませんが妻のアイテムを勝手に使ってください。スキンケアに対する感度の高い奥さんの化粧品を使うのが

間違いありません！」とコメントし、近藤さんからは「勝手に使うのはダメだよ！（笑）」と突っ込まれていました。

田中さんの5・7・5は「妖精の 努力の賜物 技と肌」。「新体操日本代表の愛称は『フェアリー ジャパン』と呼ばれていて、新体操の技術だけではなく肌ケアも努力していることを伝えたかった」と、句を考えた背景を語りました。

■今日から始められる「適度な運動」と「睡眠時間の確保」

3つ目のテーマは「今日から始められる肌にいいこと」。近藤さんは「睡眠時間を確保するのが最も大切」だと言います。

「睡眠時間を取らないと、イライラしてしまったりと色々なバランスが崩れてしまう。どんなに忙しくても、最低でも6時間は寝るように心がけています。やっぱり、お母さんが笑顔で常にキラキラしていることが一番大事だと感じていて。そうすることで、家庭がうまく回って、スキンケアをする時間も取れると思うんです。いかにストレスフリーで過ごせるかを逆算して、1週間分のスケジュールを組んでいるんですよ」

田中さんは日頃から、自身で考えた「肌いい体操」を実践しているそうです。日常生活に気軽に取り入れられる簡単な内容のもので、番組では座ったままできる「首周り」と「足首」の体操を披露しました。

番組の最後は各ゲストが肌を思いやるメッセージを添え、会を締めくくりました。

「私自身も面倒くさがらずに、しっかりと肌のお手入れを頑張っていきたいと思います」（塚谷さん）

「人それぞれのライフスタイルに合わせて、楽しみながら肌ケアを行い、ポジティブな毎日を送れるように頑張りたいです」（田中さん）

「皆さまから美肌ケアの秘訣を取り入れながら、冬の乾燥に向けて肌ケア対策をしていきたいと思います。そして、10年後の自分のために、これからも美肌を保てるように頑張ります」（近藤さん）

「いろんな美肌を保つ秘訣が共有されたなかで、石川県に引っ越すことが誰でもできることだと感じました。ぜひ機会があれば、石川県に移住してみるのもいいかもしれません」（太田さん）