

エドクター、高須英津子先生の

華・歳時記

名古屋発! リュクスな若マダムをレポート!

Photos : TAKESHI NISHIMURA

Hair & Make-up : SATOSHI IKEDA [HAIR DIMENSION 4]

Text : SATOKO TAKAMIZAWA

Vol.1 Christmas

名古屋女性の美を生み出している皮膚科医・高須英津子先生。彼女がクリニックを訪れる患者さんに人気なのは、ドクターとしての腕もさることながら、先生ご自身が美しいエレマダムで、その装いやライフスタイルも含めて憧れの存在だから。25ansがその華やかな世界に迫りました。



皮膚科医
高須英津子さん
たかす・えつこ ●美容皮膚科が専門。高須クリニック名古屋院でのきめ細かい診察には定評がある。名古屋にて美容外科医であるご主人と6歳、3歳、1歳のお嬢様と5人暮らし。美容から子育て、お洒落のことまで綴るブログ (<http://ex>)

Q1 パーティ映えする、美容のホームケアを教えてください!

A1 「どんなに素敵なドレスを着ていても、肌が悪くすんでいたら台無しですよ」と英津子先生。そこで、パーティ前に自宅で行うクイック美容術として先生がすすめるのが、ピーリングやスクラブを使う簡単な**角質ケア**なのだそう。

「角質はちょうどバイ生地のように、幾つもの層が重なっています。けれど、大人の女性の肌はターンオーバーが乱れがちで、表面に角質が溜まっていることが多いもの。それを取り去ってあげると肌はつるんとなめらかになるし、メイクもきれいにのるんですよ。」

ピーリング効果のある石鹸で肌に磨きをかけて、その後使うコスメの浸透もぐんと良くなるというから一石二鳥! 「角質ケアの後は、シートマスクや美容液でしっかり保湿を。ビタミンC配合のものを選ぶと、肌トーンが明るくなり、自信をもってパーティに臨めます!」

BEAUTY

12月のQ&A パーティシーズンの駆け込み美容

磨いて、潤して。
美肌を支える豪華トリオ
肌を磨き上げるドウ・ラ・メールのスクラブと、タカスクリニックラボのタカスリフトマスク、それにビタミンC入り美容液でびかびか肌!



「ちょこちょこ食べる」最強の味方は寒天!
なんと、寒天が常備されている高須家の冷蔵庫。「小腹がすいたとき、食事の前にはだくと、満足感があるので食べすぎに不至于済みます!」

Q2 会食が多くなる年末年始。いつもスリムでいらつしやる英津子先生流のお食事法は?

A2 グランメゾンのソワレも華麗に着こなし、患者さんから驚嘆の声が寄せられてるのが、先生のスレンダーぶり。

「私が実践しているのは、**ちょこちょこ食べる**。食事の時間にお腹がすいていると、つい食べすぎてしまうし、吸収率もアップ。空き時間にちょっぴり何かを口にして、満腹感があるのでおすすめです!」

お腹が満足している状態をつくります! さらに、ご主人が13キロ(一も痩せた)テクをこっそり教えてくださいました。

「食事の前に体重計に乗ると、食べる量が自然と減ります。それから、朝はまず豆乳と青汁、バナナを。ヘルシーですし、満腹感があるのでおすすめです!」

Q3 寒くて代謝が落ちる季節。なんだかむくみがち、くすみがち、ボディのケア方法を教えてください!

A3 「私が心がけているのは、**むくみはその日のうちに解消**という鉄則です」と教えてくれた英津子先生。むくみを放っておくと老廃物が溜まり、ひいてはそれがセルライトになってしまうので早めのケアを、と警鐘を鳴らします。

「むくみを感じたら、バスソルトを入れ

たお風呂でマッサージを。冷えの解消とむくみケアが同時にできますよ!」

さらに、お風呂上がりに**セラミド入り**の保湿剤を使えば完璧。先生のブームは、化粧品成分としても人気の**蜂蜜**をコスメに足し、保湿効果をアップさせて使うことなのだとか。その探究心、見習いたい!



生花をあしらうツリーに3人姉妹も夢中!
「今年は典型的なツリーに
したくなかったから」と、一
輪挿しのバラをあしらった
個性溢れるデコレーション
に。お嬢さんもお手伝い!



**暖炉の火が燃える
広々としたリビング**
ご自宅のリビングで、テ
ーブルセッティングを終えた
英津子先生。昼間のパー
ティにふさわしい、明るさと
楽しさが溢れるテーブルに



**お嬢さんも喜ぶ
ピンクを効かせて**
お嫁入りのときに揃えたりチャ
ード・ジノリのイタリアンフル
ーツを中心にテーブルコーデ
ィネート。クリスマスのガラ
スのオーナメントや、ナプキ
ンリングで軽やかなテー
ブルを演出しました。お
嬢様の好きなマカロンや
カップケーキをアフタヌン
ティに

LIFE STYLE

12月の華ライフ クリスマスは、おうちでパーティ

ママの心遣いもうかがえます。

とかならないよう、シックな色でまとめた

とかならないよう、シックな色でまとめた

とかならないよう、シックな色でまとめた

パーティのために先生が選んだのは、レ
ース素材の透け感が美しいヴァレンティ
ノ。キレイ色のドレスをまとったお嬢さん

パーティのために先生が選んだのは、レ
ース素材の透け感が美しいヴァレンティ
ノ。キレイ色のドレスをまとったお嬢さん

パーティのために先生が選んだのは、レ
ース素材の透け感が美しいヴァレンティ
ノ。キレイ色のドレスをまとったお嬢さん

**お子様とのクリスマスパーティーは
思い出の品をあしらって愛らしく**



「子供が中心のパーティですから、あま
りゴージャスにする必要はないですよね。
でも、ワクワクするような色を取り入れ
たり、お嫁入りのときに持参したお皿を
使うことで、気持ちが高揚し立ち、会話も
弾む。大人から子供まで、みんなが楽し
めるパーティにならなければいいかしら」

エレガント派・高須英津子先生の12月のワードローブ



**特別な日は“アニバーサリー・
ジュエリー”で、ドレスアップ**
〈右〉お母様と共有しているパールネ
ックレス。〈中〉結婚式のときのセッ
トは、ロングドレスの席に。〈左〉ご
実家のお父様から贈られたカルティエ
のピアス

ドレスアップは、 ディオール主義

華奢な英津子先生に
びったりの、スカイプ
ルーのドレスはディオ
ールのもの。肩やデコ
ルテが美しく見える
デザインなので、磨か
れたボディもアクセサ
リに



ドクターというお仕事柄、パーティ
でも上質でエレガントな装いがメイ
ン。さまざまな場面への対応が必要
になります。バッグやジュエリー
のあしらいで変化をつけています。