

オーガニック初心者に向けてオススめを紹介!

福本敦子さんに Q&A 23!

23個の初歩的な質問をぶつけ、今すぐ取り入れたくなるアイテムをたくさん教えてもらいました。参考にしてみてください♡

Q1 福本さんのオーガニックライフ、丸一日見せてください!

A. お仕事でも、リラックスするときも、どんなときもオーガニックアイテムと過ごしています♡

朝 まずは瞑想からスタート! 朝はゆったりと過ごします。

「ちょっとしたリラックスタイムを取ることで、そのあとの時間も焦らず心地よく迎えることができます。私の一日の中で一番静かな時間かも。」

睡眠



すっきりとするアロマを使用

目覚めに効く香り、活力がわいてきます。モニングバーク¥3,000/シグタ ジャパン



ホットアロマおしぼりで目覚まし! アロマを数滴垂らしたお湯にタオルをつけて絞り、顔と首、肩にあてます。血行が良くなり、目が覚めます!



白湯を飲んで、胃の中を浄化 やかんで白湯を作り、南部鉄器に一度入れて鉄分をプラスしてから飲みます。あたたためケアは欠かせません。



起きたらベッドの中で瞑想 起きたらすぐTM瞑想をして、神経を休ませます。心と身体バランスが取れ、疲れにくくなったかも!

瞑想

マッサージ

昼

デスクワーク中も癒しケアは必須! ランチは仲良しの編集さんとヘルシーなものを

「お仕事で身体が凝ったり、電磁波の影響を受けたり……オーガニックアイテムを賢く使って、自分自身を労りながら励みます!」

よく行くのはこの2つ! /



スリー リバيبキッチン



体が喜ぶメニューをおなかいっぱい食べます

(上)「スリー」が手がける美容感覚の高いダイニング。グルテンフリーパンケーキがオススめ。(右)本格的なヴィーガンレストラン。ハッピーな健康になれるフードが食べられます。



エイタブリッシュ



電磁波ケア効果のあるフラワーエッセンスを愛用

電磁波や地磁気から受ける悪影響を軽減するサポートになります。デスクワークに必須。オーガニックアイテムを賢く使って、自分自身を労りながら励みます! ¥3,300/ネチャーワールド



玄米カイロがデスクワークのお供

レンジで2分ほど加熱して、背中やお腹にON。じんわりとあたたまり、心まで癒されます。あたたかさにそのままするクールダウンにも使えます! 玄米カイロ おなか¥4,800/マズメ

ランチ

仕事

夜

明日への活力になる休息時間はデトックス&リラックスを徹底

「夜の美容タイムは女性にとって大事な時間! 私のケアに欠かせないのが、お風呂とアロマ。翌日を頑張る活力になります♡」



むくみはその日のうちに撃退

これからもうるんな場所に行きたいから、脚は一生大切にしたいと思い、夜にしっかりとケア。最近は、トゥーのぼかぼかフットジェルにハマっています!

toe toe



バックなど、マルチに使える天然の泥。入浴剤にするのが好きです。ピートリートメント¥9,800/フランシラ

コレを使用!

温感効果のあるジェルを使って、脚全体をマッサージ。トゥーのぼかぼかフットジェル¥1,200/ビーバイイー

夕食

スタイム

瞑想

睡眠



バスタイムは癒しのオーガニックアイテムとともに

湯船には必ず浸かるタイプなんです。最近のお気に入りにはボディソープで香りを楽しむこと。お風呂場にふわふわと広まったいい香りを吸くだけで、ストレスのケアにもなります。キャンドルの優しい灯りでリラックス効果を倍増させます!

自然の恵みを
ダイレクトに感じられる
オーガニックコスメで
肌も心もハッピーに♡

人生を変えた、
“オーガニック”との出会い

「私がオーガニックコスメと出会ったのは、今から14年くらい前。ニューヨーク旅行中に「ホールフーズマーケット」を見つけて、中に入ると、オーガニックコスメが棚にすらすらと並べられていて、360度、オーガニックコスメに囲まれて、ふわーっていいエネルギーを感じたんです。その後、アルバイトしていた「コスメキッチン」にオーガニックコスメが揃うことが決まり、私はこのままここにいたい」と、そのときに思いました。

それからオーガニックコスメについて調べるうち、哲学者が開発しているブランドの存在や、ひとつひとつにバックグラウンドや面白いストーリーがあることを知って、オーガニックコスメは、自然由来の成分がたっぷり入っていて肌に優しいのはもちろんですが、作られた背景があるから、目に見えないパワーが詰まっているんです。また、自分に合うオーガニックコスメを探す過程で、自分自身が何を求めているか、内側の部分にじっくり向き合うきっかけがくれるところも魅力です。

最近、ヨガやインナービューティーに注目する人が増えたのは、女性が内面の充実を求めるようになったからじゃないかなと思っています。オーガニックコスメも、ただ肌をケアするだけではなく、香りや使用感などで心地よく心身を満たしてくれるもの。私は、生活を楽しく女性が増えたいと思っています。そのために、私自身も楽しいと思える、みんなに役立つ情報を発信していきたいです。」

around28歳、
心地よく肌も心も磨きたい!

福本敦子さんに教わる

今知りたい! オーガニックのチカラ♡

ここ数年でぐっと身近になったオーガニックコスメ。植物の力をふんだんに取り入れているから、実は働きざかりのaround28歳こそ使うべきなんだろう! でも、「どれを使ったらいいかわからない」が本音……。そこで、オーガニックのスペシャリスト・福本敦子さんに、オススめのコスメをQ&A形式でここぞとばかりに(!)いっぱい聞いてきました♡ さあ、今日がオーガニックの始めどきです!

Photo_Model:Madoka Shibasaki Still:SHOW-JU(BUNKASHA) Design_GRAPHITICA Cooperation_OMOTESANDO bamboo

この特集に掲載した商品のお問い合わせ先はP.144にあります。

教えてくださったのは

フリーPR

福本敦子さん

元「コスメキッチン」PR。2018年に独立。オーガニックに精通した知識を武器に、現在はフリーPRとして活躍中。さまざまなメディアにコラム執筆するほか、Instagram(@uoza_26)では日々美容情報を発信。独自の視点でオーガニックコスメを使いこなす、さらなる美のパワーを引き出す達人! 美容のプロからも信頼が厚い。

3 ドラッグストアやバラエティショップで買える
オーガニックアイテムで、オススを教えてください。

ルジェラン』と『ママバター』

の
ームマスク

たお肌に導
。手軽に試
! 化粧水
3倍を果た
必須のアイ
¥350/

アルジェランの
ダメージヘア
ヘアオイル

優雅なダマスクローズの
香りが心地よいマルチオ
イル。お肌に優しい処方な
ので、髪や頭皮、手肌にも
使えます。リーズナブルな
ので、日常使いにオスス
M! ¥1,600/カールス

アルジェランの
ボディソープ

泡がふわふわで気
持ちはいい。香り
もよいので、身体
を洗うのが楽しみ
になりました。ダマ
スクローズ&セラ
ニウム ¥925/カ
ラース

2 福本さんが何度もリピートしている
アイテムを教えてください。

3つが好きすぎて、メディアやSNSでいつも
しちゃう!

ック
アの
エッセンス

さらせてくれ
センス。何か
2が起ころの
ススM! ¥3,
ーワールド

シナジー
カンパニーの
ビューシナジー

このサプリメントが基礎代謝
が上がるので、健康の土台作
りに最適です。[パウダー
イプ]120g ¥9,200/シ
ナーカンパニー

アルジタルの
グリーン
クレイペースト

これを足裏に塗ってバ
ックする、という使い
方も好き! “悪いもの
が抜けた”感じがす
[250ml] ¥3,600/
石澤研究所

2 福本さんが女友達にプレゼントするなら
どんなアイテムを選びますか?

によって、一番効きそうなものを
て選びます♡

の
ピーククリーム

ちゃんのお肌のケアにも
使える優しい保湿ク
リとした潤い肌に導きま
おもちゃ箱

ヒポボタマの
バスタオルセット

ギフトに必ず喜ばれる、肌触りのよいバ
スタオルのセット。いいタオルを使うと
生活の質が上がった気持ちになります
ね! (右から)ネイビーブルー、カス
各 ¥7,800/ともにエディピーエス

の
バサソルト

最近ヒットして頻繁に使
っているものを友達にも
バサソルト アフターソ
ーツ ¥1,200/ピー
パイ コスメキッチン

の
アロママサソルト

女性に寄り添うというコンセ
プトで作られた[バスソルト、ド
ウオーガニック アロマソ
ルト] ¥2,000/
シナジーカンパニー

1 キレイなボディラインを作るために使うべき
アイテムはありますか?

かく冷えをなくすことが大事!
ためアイテムを選びます。

の
シール

る手助けを
補助飲料。む
下にまで効
効果あります! ¥1,300/
ヴェレダ

ヴェレダの
ボディドライブラシ

肌が乾いた状態で、気にな
る部分をブラッシング。血行
がよくなってシェイプアップ
効果があります! ¥1,300/
ヴェレダ

の
アウトウーの
ぽかぽかフットジェル

冷えた足をじんわりとあた
ためくれる。マッサージ
ジェルとして使えます。天然ア
ロマのさわやかな香り。 ¥1,
200/ピーパイ

2 今注目されているオーガニックコスメ
ブランドが知りたいです。

ブルケット』と ムダム』が なっています!

の
ブルケット

アイテムのすべてを日本国
内で製造! 中でもオスス
がこのフェイスマスク。血
移動が多い日など、いろんな
空気に触れた肌の汚れを
落としたいときに使います。
スキママッド パーフェクト ¥6,
000/セパン デイス

の
ムダム

スウェーデン西海岸に伝
わるスパ療法をベースとし
たブランド。(上から)花びら
入ったバスソルト ¥3,600、さ
わやかでピタリな香り。ボ
ーローション ¥93 ¥4,500/
ともにラ・ブルケット

3 「これひとつあればOK!」な
スキンケアアイテムを教えてください。

に、「これひとつあればOK!」と思うアイテムはありません。それぞれのアイテムに
あるから、いろんなものを実際に使ってみて、自分に合うものをゆっくりとじっくりと
ていただきたいと思います! もちろん、私がこのQ&Aで紹介したものはぜひ試していただ
けのばかりです♡

Q12 これから流行りそうなアイテムを教えてください。

A. ナチュラルなメイクアップ系のカラーもの。ニュアンスのある色や、ナチュラルコスメと
は思えないくらい発色するもの、トレンドを押さえたカラーなど充実のラインナップ。あ
とはインナーケアやフラワーエッセンス。内面の充実感をみんなが求めるようになって
きたのかな、と♡ デリケートゾーンのケアアイテムもどんどん浸透してくる気がします!

Q13 バスタイムに使えるリラックスアイテムを
教えてください。

A. とにかく香りにこだわります! 気分によ
ってアイテムを使い分け。

ザバブリック
オーガニックの
ボディシャンプー

前向きな気持ちに導い
てくれる。オレンジ精油
とユーカリ精油の香り。
スーパーリフレッシュ
ボディソープ ¥980/
カラース

アルジタルの
ビューファイ
ングシャンプー

汚れや余分な皮脂を
落とす。これで髪、まゆ毛、顔、
身体まで洗っちゃって
も! ¥2,700/石澤研
究所

の
フランシラの
ピートリートメント

大好きな入浴剤。バク
にも使えます。身体があ
ったま、お肌がぷりぷり
に♡ 肩こりも軽減され
ます。ピートリートメン
ト ¥9,800/フランシラ

Q14 彼とシェアできる
アイテムってありますか?

A. メンズも毎日使える
リップクリームや
歯磨き粉が
オススです。

の
リップクリーム

食べられる成分100%
のリップクリーム。試
しやすい価格もいい! オ
イル リップスティック
ネロリ ¥555/
カラース

の
リップクリーム

食べられる成分100%
のリップクリーム。試
しやすい価格もいい! オ
イル リップスティック
ネロリ ¥555/
カラース

の
リップクリーム

食べられる成分100%
のリップクリーム。試
しやすい価格もいい! オ
イル リップスティック
ネロリ ¥555/
カラース

Q15 香りアイテムの
オススが知りたいです。

A. いろんな種類を持って、
気分や予定によって使い分けて!

の
ジュリーク
ローズハンドクリーム

華やかで甘いローズの香
りが女性らしい♡ 見た目
もかわいいで、女友達へ
のギフトにもオススです。
¥2,900/ジュリーク

の
ジュリーク
ローズハンドクリーム

華やかで甘いローズの香
りが女性らしい♡ 見た目
もかわいいで、女友達へ
のギフトにもオススです。
¥2,900/ジュリーク

の
ジュリーク
ローズハンドクリーム

華やかで甘いローズの香
りが女性らしい♡ 見た目
もかわいいで、女友達へ
のギフトにもオススです。
¥2,900/ジュリーク

Q16 デートの日に気分を高めてくれるアイテムを
教えてください。

A. おまじないな
アイテムと、
赤色のリップが
頼れます♡

の
リップスティック

赤いリップは女性の強い
味方! 発色がいいので、
推してはんばいにつけて
はんばい色づくさる
のがオスス。 ¥3,800/
アルファネット

の
リップスティック

赤いリップは女性の強い
味方! 発色がいいので、
推してはんばいにつけて
はんばい色づくさる
のがオスス。 ¥3,800/
アルファネット

Q17 いつも持ち歩いているメイクポーチの
中身を見せてください。

A. メイク直しは基本的に眉とリップ
のみなので少なめです。

朝たっぷり保湿して出かけるので、ベースの直しはパーティやイ
ベント以外はしません。持ち歩くのは、セルウォークのアイブロウ
ペンシルとアイブロウパウダー、アムリターラのクリームチーク、rms
beautyのリップスティック、ポトランドピーパームのリップクリ
ーム。とんだ林間さんがくれたミラーでメイクを楽しみます♡

Q7 UVケアアイテムの
オススを教えてください。

A. 優秀な日焼け止めはたくさんある
けど、“保湿”が一番大事!

の
ハーバル
ボディケアミルク

さっぱりとした香り
と伸びの良さ、グリー
ンクレイの力でお肌
を引き締め、お肌
を清潔に保ちます。
¥3,500/石澤研
究所

の
ボディパウダー

私と同じく(笑)、“日
焼け止め”という方
にはパウダータイプ
がオスス。塗り直し
しやすいので持ち
運びます。 ¥5,000/
MIMC

Q8 アフターサンケアのオススを教えてください。

A. 火照りを抑え、サンダメージを
最小限にするアイテムを!

の
クレンジング

身体をアルカリ性に
導くお水をたくさん
飲んで、ゆくりによ
くします。[1ケース
24本入り] ¥4,667/
クレンジング

の
ローズヒップオイル

肌のバリア機能を高
め、毛穴の開きを防
ぐ。ヒップオイル。肌
に早くなじんで、荒
れた肌を整えてくれ
ます! ¥4,300/トリ
ロジー

Q9 発色がよく、オシャレなメイクができる
コスメブランドを教えてください。

A. 『MIMC』と『セルウォーク』が今のイチ
推しです!

の
インディケイト
アイブロウ
パウダー 03

中央のパープル色に注
目! 黒髪の方にオスス。
パールを混ぜるだけ
で、自然な眉にでき
ます。 ¥3,500/セル
ウォーク

の
インディケイト
アイブロウ
リキッド 01

毛の一本一本をリアル
に描くことができるリ
キッドアイブロウ。描
きやすく、落ちづら
く、色も絶妙! ¥2,
200/セルウォーク

Q10 今っぽいベースが作れるアイテムってありますか?

A. ナチュラルなツヤが宿るものが今はたくさん
あります♡

の
インディケイト
リキッドファンデーション

カバーもしつつ、健康
的なツヤを作りたいな
らこのファンデ。メイ
クが入ったファンデ
ーションは、肌に合
うようにフィットし、
マットで、自然なツ
ヤが宿ります。 ¥3,
600/セルウォーク

の
コレクティング
スティック 02

テカりが気になるなら
コレでナチュラにカバ
ー! 肌に滑り、毛穴
を自然にカバーしな
がら肌のツヤを上げ
てくれます。 ¥3,100/
シグタ

Q11 オーガニックシャンプーは泡立ちにくいイメージ。
使いやすいものを教えてください。

A. 『オーガニック=泡立ちにくい』はひと昔前。
この3ブランドが特に優秀♡

の
ジョヴァンニ

カラーやパーマをして
いる方にオススなア
イテム! ココナツの
甘い香り。2chic
ダメージシャンプー ¥2,
300/コスメキッチン

の
ザ・プロダクト

クリーミーな泡! 髪と
頭皮に必要なア
ミノ酸成分で作られ
ていて、優しい使い
心地なのに、すっ
かりと洗えます。
シャンプー ¥1,850/
ココナツ

の
ザバブリック
オーガニック

香りですっきり洗
いながら、頭皮を
整えます。スーパ
ーリフレッシュ
シャンプー ¥1,544/
カラース

Q2 まず初めに何を買えば良いでしょうか?

A. まず自分で試して、心地よ
いと感じたものから
取り入れてみて!

の
チャントア
チャームの
2層式美容液

心地よいもったり感
あって、肌の乾燥が
落ちます。チャー
ントアチャー
ム ¥3,200/
ネイチャーズ
ウェイ

の
アルジェランの
モイストクリーム

低価格でハイクオリ
ティ! ベタつかない
のに高保湿な
モイストクリ
ーム ¥1,600/
カラース

の
ザバブリック
オーガニックの
シャンプーとトリートメント

泡立ちが良く使
いやすい。精油
の香りに癒され
ます。(右から)
スーパーリフレ
ッシュ シャン
プー、トリート
メント各 ¥1,544/
ともにカラース

Q3 オーガニックコスメには使用期限
てありますか?

A. あります。ほとんどのものに使用期限が書いてありますが、ブランド
によって表記が違うので、必ずチェックを! 詳しくはショップの
店員さんか、メーカーさんに聞いてみるのも手!

Q4 明日はお仕事で勝負の日!
前夜のスペシャルケアを教えてください。

A. とにかくよく眠ること! 眠りに効くアイテムも
便利です。

の
マルティナの
ネロリクリーム

ハリとツヤを与える
プロポリスエキスを
配合したスペシャル
クリームで、翌日
に備えてお
肌も万全にケア!
¥3,500/おも
ちゃ箱

の
DTWの
コンフォータブルス
リブ

深く安らかな睡眠
の手助けをして
くれるフラワー
エッセンス。不安
や神経の高ぶりを
軽減してくれる
効果が。 ¥3,500/
コスメキッチン

Q5 生理前の不安定な肌と心に
効くアイテムはありますか?

A. ハーブでホルモンバランスを整える!
ゼラニウムの香りもカギ。

の
オーストラリアン
ブッシュの
ウーマンクリーム

女性ホルモンのバ
ランスを整えて
くれるフラワー
エッセンスが入
ったクリーム。デ
イリーに使って
みて。 ¥3,500/
ネイチャーズ
ウェイ

の
エルボリス
テラピーの
ハッピーオイル

幸せホルモンをア
ップしてくれる
ロールオンタイ
プのオイル。ポー
ーチに入れてお
きたいお守りの存
在です。 ¥2,300/
コスメキッチン

の
ゾネントアの
女性のためのお茶

生理前の不安定な
肌を整える。オ
レンジなど、女
性の悩みに効く
成分が配合され
ています。[18袋
入り] ¥900/おも
ちゃ箱

Q6 ニキビができてしまったとき、
どんなケアをしますか?

A. 基本的にはあまり気にせずそのままに。
原因に心当たりがあれば対処。

の
rms beautyの
アンカパーアップ
で隠す

ニキビをカバーし
つつ、炎症を抑
える効果も。ツ
ヤのあるフレッシュ
肌に。アンカパー
アップ ¥22 ¥4,
800/アルファ
ネット

の
アルジタルの
インテン
シブ
エキナセア
クリーム
で
ケア

肌トラブルは原因
があって起こる
ので、過度に気に
せずケアを。肌の
トラブルを防ぐク
リームです。[75
ml] ¥3,500/石
澤研究所