

「ご縁のリフレッシュ」と
「星の巡り」も意識して

悪縁カット＆良縁キャッチ
(京都・安井金比羅宮)

入り口の鳥居のところに「悪縁を切り良縁を祈願所」と太文字で書いてあるインパクト大です。京都へ遊びに行った際にタクシーの運転手さんに「縁切り神社」のことを尋ねたところ、お寺に行く人を乗せることが多いですよと教えてくれたので早速行ってみることに。形代という願いごとを自由に書いて祈願するので自分のシナリオをつくるようなもので、お気持ちで書くことによって「実はこんなことを考えていたのか!」と潜在的な自分の望みが叶うという副産物的な要素も。後日談として……御利益あり! 切りたかった悪縁を約1ヶ月というスピードで切ることができました。朝早く、人の少ない時間帯にお参りするのがお寺で京都観光の際にぜひ。



京都市東山区下弁天町70
日参拝可(お守り、絵馬などの授与所は9:00~17:30)
tel:075-561-5127
http://www.yasui-konpiragu.or.jp

#敦子メ
末〜2020年注目の星の流れ

幸運を示す木星が山羊座に入る2020年は伝統的に、かたちあるもの、などがキーワード。と、ここで、ここ何年かで劇的に発展を遂げているIN JAPANのオーガニックコスメにあらためて注目したい年。10年程前に比べて日本製のオーガニックコスメブランドのバリエーションは飛躍的に増え、日本人らしく、容器や原料などが細やかなリテの多いものが手頃に入りに。また、木星が山羊座に入る2020年は、もう一度、自分を見つめ直すように、日本製のアイテムに注目するのがおすすめ。日本ならではの素材、伝統的なものにも目を向けてみましょう。また、12月5日(木)には山羊座の新月、新年の1月11日には蟹座の満月を迎えます。新月に向けて忘年未進行など多忙な日々で酷使した身体をリフレッシュし、環境もすっきりとリフレッシュさせ、年をまたいで満月で“実り”を迎えるという流れになります。ゆくキレイ、くるキレイのビューティケアを最適なタイミング。この流れを上手に掴んで、よく新しい幕開けを飾りましょう!

一
年のコリをほぐして
滞りにさようなら!

言葉以上に感情やメッセージを伝える表情は、いつもやわらかくしたいもの。ペンのように持ち、気になる部分に圧をかけることで、筋肉と筋繊維の癒着をリリースして、巡りのいい顔・首・頭皮をつくる小顔ギア。疲れてくると頬が下がって見えたり、顔全体がくすんでしまう“コリ顔”を口角の上がつたHAPPYフェイスに導きます。CORE FIT フェイスポインター 40g ¥16,800(B-by-C)

風
物詩の鍋でも
天然の栄養をしっかりと補給!

年末年始のお料理に欠かせない和風だし。〇〇エキスではなく、いわし煮干し、かつお節、乾椎茸など天然の素材から取れた、食事で補いにくい鉄や亜鉛などの身体に必要な成分を手軽に摂ることができ、骨や歯、血液へと全身に行き渡るのをサポート。年末のお鍋パーティーにぜひ取り入れてほしい一品! ドクターズナチュラルレシビ なないろ栄養食おだし 10g×20包入り ¥1,806(アンファア)

言
霊を感じるおもしろポーチは
携帯するだけで元気倍増

持っているだけで突っ込まれ率100%! というのは冗談ですが、ポップでキャッチーな浄化ポーチは、名刺入れやクレジットカード、アクセサリーケースにしまってもいいことがありそう! 友達とお揃いで持つのも楽しいアイテムです。毎日目にすることで、浄化への意識が自然と高まりそう。おいせさん お浄め塩スプレーケース(浄化) ¥1,200(マルチニーク)

大
人の肌荒れ予防に使いたい
しっとり洗顔スティック

肌のお悩みランキングの上位に常に位置する大人ニキビと吹き出物。テンションを下げる2大悩みも年内にサヨナラしてしましましょう。毛穴を引き締めるゴボウ根エキスを始め、17種類のハーブと吸着性に優れた炭を配合。付着の泡立てネットでふわふわの泡をつくって使います。ルアンルアン 生せっけん スティック シトラス 90g ¥3,850(ボックスグループ)

忘
年会対策に。
腸内を交通整理

忘年会やクリスマスパーティーなど、内臓をフル活用するシーズンに。奈良県産の老舗酒蔵の蔵つき酵母菌を使用したパウダー状のインナーケア。お腹が硬くなりがちときや、ツマリをすっきりさせたいとき、身体の軽やかさを感じたいときに。食前に飲んでおくだけで腸内の交通整理をしてくれます。Masyome 酒蔵の酵母 30包入り ¥4,800(J-フロンティア・インベストメント)

大
掃除のお供に。
場のエネルギーを浄化

大掃除の前後に使いたい、空間用スプレー。部屋や建物に集積する停滞したエネルギーを浄化し、部屋の空気をクリアにしてくれる。お家だけでなく、オフィスや旅行先など、自分のいるあらゆる空間を浄化してくれます。清涼感のあるすっきりとした香り。空気の中にもつた会議室にもシュッとひと吹き! アラスカン エッセンス ビュリフィケーション スプレー 60mL ¥3,800(ネイチャーワールド)

毎
日使うものを
このタイミングでピカピカに!

カップについた茶渋や洗濯槽のカビ、白い衣類の首や袖口のちょっとした汚れに「あっ…」と落ち込んでしまうことってありますよね。漂白剤特有のイヤなニオイがまったくなく、人にも環境にもやさしいナチュラル仕様で、キッチンまわり、大事な洋服の漂白に。いつものカトラリーもピカピカにして、お家の居心地も格上げして! ソネット ナチュラルブリーチ(洗濯・台所用漂白剤) 450g ¥800(おもちゃ箱)

塩
とレモンマール、
ユーカリでほかほかすっきり

さわやかなレモンマールとユーカリに加えて、すっきりさせるといえば塩! ということで身体全体を温めながら浄化を。1日の終わりに、自分自身をいたわる時間のお供に最適で、年末のギフトにもおすすめ。リフレッシュボディバスソルト(レモンマール＆ユーカリ) 450g ¥2,600(AMRITARA)

2019

HAVE A GOOD YEAR END AND NEW YEAR HOLYDAYS!

ゆくキレイ くるキレイ

2020

PRESENTED BY **#敦子スメ**

“#敦子スメ”として取り上げるオーガニックコスメ情報が美容フリークからオーガニックビギナーまで幅広く支持される福本敦子さん。年の終わりとはいまというだけでなく時代の切り替わりへの意識も踏まえた“#敦子スメ”をkiitos.読者のために特別にセレクトしていただきました。

photograph:Yumiko Yokota [STUDIO BANBAN] text:Atsuko Fukumoto

2019 ありがとう令和元年

元号が変わり、時代の新たなスタートに向けてリフレッシュした2019年。さまざまな変化に対応する年になった人も多いはず。年末は一年の総まとめとしてさらに新しい年を迎える準備をリセットしたい時期。身体の内側からすっきりさせてくれるアイテムをチョイスしましょう。

す
つくりさせたい二の腕にも!
精油の力でむくみ知らずに!

気になるお腹まわりや二の腕に深呼吸しながらゆっくりとなじませる、ビュリフィケーション(浄化)のための精油を配合。お酒のデトックスのサポートにも。時間がかけられるときの集中セルフケアにもおすすめです。上半身のむくみが取れてすっきりした軽やかさを感じます。SHIGETA イノセントビュリティー 15mL ¥6,000(SHIGETA Japan)

お
花の力でストレスをリリース!
ためないボディ&マインドへ

今年のストレスは今年のうちにリリース。神経の興奮を和らげて、緊張をとるフラワーエッセンスがたっぷり入った全身用クリーム。PC作業の疲れなどには頭皮にもみ込むようにつけるのも◎。寝る前にも足裏や背中にたっぷり塗って、緊張をはくしてから眠りにつけましょう。ジャナーク スキンラスタークリーム 125mL ¥2,800(シンシア・ガーデン)

リ
ラックスしながら
心身を浄化

しっかりと香り立ち、身体を温めるバスソルト。大きめの粒がさらっとお湯に溶けて、心地よいバスタイムをサポートしてくれます。2,000円台で買えるところも素晴らしい。ラベンダー、ヒノキなど、心を落ち着けながら芯から休息させてくれるブレンドです。ドゥーオーガニック アロマソルト フォー レスト 300g ¥2,000(ジャパニーズ・オーガニック)

70
種類以上の植物性ミネラルを
含むフルボ酸で代謝アップ

吸収されにくい成分を吸収しやすく、排出したい成分を排出しやすくするミネラル原液。水や炭酸水に希釈し、続けて飲むことで二日酔いの緩和や代謝アップ、むくみにくい身体づくりにも効果的。1億年前の土壌から抽出された天然のミネラルを含む有機フルボ酸で、身体全体の免疫力もアップします。ドクターズナチュラルレシビ プレシャスフルビックアクア 500mL ¥11,000(アンファア)

ピ
ユアなヘアケアで
まとわりついた汚れをオフ

“いろいろなものがまとわりつく”と言われている髪の毛。一年の締めはビューアヘアケアを。たった7種類のナチュラル成分でつくられたシャンプーは、髪と頭皮に付着した汗やほこり、皮脂、イヤなニオイをすっきりオフし、健康的なベースをつくれます。コンディショナーは熱や紫外線から守ってくれる。ザ・プロダクト シャンプー、コンディショナー各240mL ¥1,850(KOKOBUY)

細
やかなスクラブで
肌も年末の大掃除

自然と日本に意識が向かう年末年始にこそ使いたい、京都発のオーガニックコスメ。京都宇治のオーガニック緑茶成分、茶の美オイルなど、ならではの保湿成分をたっぷり配合。かさつきや化粧水の浸透が気になる肌に。肌にトーンアップとやわらかさをもたらします。KOTOSHINA コーージュ ホワイト 40g ¥4,200(パル)



PROFILE 福本敦子

(Cosme Kitchen) に14年間勤務後、現在はフリーランスPRとして活躍する傍ら、ビューティコラムニストとしてもイベント、デジタルメディアなど多方面で活躍。オーガニックに精通した知識を武器に、ライフスタイルに寄り添った独自のオーガニック美容論が、著名人やエディターをはじめ各方面から人気。Instagram:@uouza_26