美容コラムニスト

福本敦子さんのオーガニックのススメ。

「#敦子スメ」で人気の美容コラムニスト・福本さんに、オーガニック初心者にもオススメの冬アイテムを聞きました！

ヴェレダのバスミルク

『幸福感を与えてくれるコクのあるワイルドローズの香り♡ クリームタイプなので、ボディの保湿作用も期待して一石二鳥！』

ヴェレダ・ジャパン ワイルドローズ クリームバスミルク 100㎖ ¥2,200

女度を上げるローズの香り

チャント アチャームの化粧水

『保湿成分が通常の1.5倍含まれているなど、潤もっちり感を感じられる1本。最初は実感できることが大切だと思うので、ファーストオーガニックにもおすすめ♪』

ネイチャーズウェイ チャントアチャーム ディープ モイスト ローション 150㎖ ¥2,200（限定発売中）

驚異のもちもち肌を即実感！

アムリターラのホーリーバジルティー

『無農薬のホーリーバジルのお茶をお手頃価格で♡ すっきりした香りで、リラックスや抗ストレス作用など、支えてくれる効能もあると言われているハーブです』

アムリターラ 自然栽培 ホーリーバジルティー 20g ¥1,000

パシフィックエッセンスのフラワーエッセンス

『感情や意識に働きかけ、メンタルやフィジカルに効くエッセンス。これは寝起きに飲むと…などのときに飲むと、ありのままの自分を受け入れるようサポート。自分では気づかない魅力を発見したいときにも◎』

ネイチャーワールド パシフィックエッセンス ラディアントビューティー 25㎖ ¥3,000

内側から美しくなる花のエッセンス

アルジェランのカラーリップ

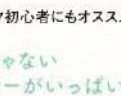
『ブラウンリップに挑戦したいけど勇気が…という方にハードルがグンと低くなる1本。ローリスクでハイクオリティな後悔がしたい方にもぜひ♡』

マツモトキヨシ アルジェラン カラーリップスティック ムードカメリア ¥648（数量限定）

あの激売れリップに新色！

朝こそ飲みたい免疫力UPティー！

本当にLOVEなものだけ



PROFILE コスメキッチンのPRを経て、2018年よりフリーランスとして活躍。著書『今より全部良くなりたい 通まで良くするオーガニック美容本』（光文社）も発売中。

@uzza_26 ／ 福本敦子

ザ パブリック オーガニックのピローミスト

『2020年は本当に大変だった1年。寂しさや不安など心身が不安定になりやすいときに、香りの力を借りて日々のストレスをリセットしてみて』

カラーズ ザ パブリック オーガニック スーパーディープナイト ホリスティック精油ピローミスト クオリティスリープ 60㎖ ¥2,800

『キレイになるだけじゃない 健康になるくらい自然のパワーがいっぱい！

これからはくさんのコスメから、自由に選択ができる時代。だから、せひ一度20代の方にもオーガニックを選んでみる、ということをしてみてほしいです。きっと自然の中にいてストレスが軽くなるような、目に見えない「生命力」や「力」を感じてもらえるはず。オーガニックコスメの自然が持つパワーで、自己治癒力を高めて強くきれいにくくし、元気になる肌への変身ができるのでおすすめです』

寝ている間にシルクが目元をケア♥

アムリターラの藍石けん

『使ってびっくり！ ハイライトいらずの"むきたて卵"肌、のような仕上がりに。部分的のオイリー肌やニキビ肌、メンズにもおすすめ』

アムリターラ インディゴ バランシング ソープ 60g ¥2,500

つるんな洗い上がりで大人気！

アルジェランのスキンオイル

『イランイラン精油やパッションフルーツ種子油など、PMSといった心身の揺らぎに効く女性におすすめな成分いっぱいで、私も大のお気に入り♡』

マツモトキヨシ アルジェラン オーガニック認証 セラムオイル 30㎖ ¥1,980

年末のお疲れ肌にも効く導入オイル

アダム エ ロペ ポーのアイマスク

『アダム エ ロペと肌をテーマにコラボした商品。肌触りのいい質の高い自然素材を使ってあり、美しい色や柄にもこだわり抜きました』

アイマスク¥3,800（アダム エ ロペ／ジュン（アダム エ ロペ ポー））

ラーレのヘア＆スキンミスト

『霧のような細かいミストでしっとりまとまる髪に。顔にもメイクの上から使えて、全身の紫外線ダメージもケアしてくれる優れものです』

Cure ラーレ オーガニックミスト 80㎖ ¥1,980

オイルインミストでサラツヤヘアに！

フローラルハーバルの香りすっきり

撮影／坂田幸一（静物）

混ぜるだけ タルタルのチキン南蛮

キューちゃんのおかげで簡単に味が整う♪

材料
きゅうりのキューちゃん ……20g
マヨネーズ …… 大さじ2
鶏卵 …… 2個
市販の唐揚げ …… お好みの量

作り方
さいの目に刻んだきゅうりのキューちゃん・鶏卵とマヨネーズを混ぜてタルタルソースをつくる。市販の唐揚げにかければ完成！

小分けパックのものを買って、おつまみとしてそのまま食べることもあります。お弁当に詰めたりすることもできるので、ストックしておくと便利ですよ！

¥138（参考小売価格（東洋食品））

きゅうりのキューちゃん

クルトンが主役のシーザーサラダ

サクッと食感がアクセントに！

材料
ランチパック たまご …… 1枚
サラダミックス …… 適量
シーザードレッシング …… 適量
粉チーズ …… 適量
粗びき黒胡椒 …… 適量

作り方
パンを焼き、トースターで（1000ワット1分）カリッと焼く。サラダミックスの上にのせ、ドレッシング・粉チーズ・黒胡椒を振れば完成！

ランチパック たまご

¥150（参考小売価格（山崎製パン））

たまご味をよく買うのですが、焼くと、中からとろっとたまごが出てきて、よりいっそう美味しいんです！ ツナなどのおかず系ランチパックも合うので、お好みで♪

人気料理家

ぐっち夫婦のあの商品で手抜き飯♡

プロ愛用のアイテム教えます！

PROFILE 料理家の夫Tatsuyaさんと料理家・栄養士でありフードコーディネーターも務める妻SHINOさんのふたりで活動。「日々の暮らしを楽しく美味しく。ちょっとおしゃれに」をテーマに、毎日が楽しくなるレシピを多数公開！ https://gucci-fuufu.com ／ ぐっち夫婦の今日なにたべよう？

みんなも知ってるあの商品を使ったレシピを、大人気のぐっち夫婦が伝授！
料理家のおふたりも認める優秀アイテムは、こんな使い方もできたんです！

忙しい日は堂々と手を抜いて、お料理を楽しんで！

お料理は毎日のことでもあるので、楽しくできるのが一番だなと思っています。簡単に美味しいものができるんだったら、手を抜くのも全然あり！ 買ってきた唐揚げに、おろしソースだけ作って添えてみたり、黒酢であえてみたり…日々の料理の負担を少なく美味しいものをつくることが幸せだと思うので、忙しい日は堂々と手を抜いて、お料理を楽しんでもらえたらなと思います！

濃厚ソースのTKG

いつもとは違うたまごかけごはんに挑戦！

材料
オイスターソース …… 小さじ2
ごはん …… 茶碗1杯
卵 …… 1個
ごま油 …… 小さじ1/3杯

作り方
お茶碗によそったごはんに、卵をのせ、ごま油とオイスターソースをかければ完成！

オイスターソース

さらっとしていて、お醤油のような感覚で使えます。冷奴にかけたりしても美味しいのでオススメ。混ぜてもかけても使える魅力的な調味料です！

¥360／参考小売価格（ユウキ食品）

簡単ミートドリア

予約でいっぱいの店のボロネーゼ

『予約でいっぱいの店のボロネーゼ。しっかりとした味わいで、理想のラインナップが魅力的。有名シェフが考案しているので、安心できておいしさ抜群』

¥250（エスビー食品）

グツグツ煮てるだけでおいしい！

材料
ボロネーゼソース …… 200g
ごはん …… 200g
ピザ用チーズ …… 適量
パセリ …… 適量

作り方
ごはんにソースをかけ、チーズ適量パン粉をのせてトースター（1000ワット3分）焼く。仕上げにパセリを

コンビニでそろうごちそうポテサラ

混ぜるだけで、立派な夕食の1品に！

ほぐしサラダチキン

今回は、混ぜるためにほぐしタイプを使用したのですが、かたまりタイプでも0㎝切り込みを入れて、チーズをはさみ、トースターで焼いたりしても♡

¥188（セブンアンドアイ）

材料
ほぐしサラダチキン …… 1パック
市販のポテトサラダ …… 2パック

作り方
ポテトサラダにほぐしチキンを混ぜれば完成！