

どこまでも透き通る、その美しい肌に吸い込まれる。

ami·ami

(アニアニ)

2021.8 VOL.008

COVER / 西條高人

COLUMN

桜日梯子

[きょうのやみさん]

西條高人さんに訊く
頑張りすぎない
美容

ありのまままで美しい。
俳優・西條高人の
透明肌のつくり方

夏の白肌

西條高人さんに訊く!

頑張りすぎない美容

ダイエット・美容のために「○○を食べない」「毎食自炊する」などルールを決めている方、多いのではないのでしょうか。ルールを決めて生活すること自体は素晴らしいと思いますが、ガチガチに縛りすぎず、また、守れない日があっても自分を責めないでください。美容の大敵は「ストレス」です! 足りない栄養はサプリに頼って良いと思いきや、たまには好きなものを好きなだけ食べる日をつくってみてください。実際に僕も、ケーキをホールまるごと食べてしまう日もあります(笑)。

▼ 疲れた時はとにかく寝ます。睡眠も美容のうちです!



HASHIGO SAKURABI

桜日梯子

“だかいち”の原作者。
やみさんの飼い主。

YAMI SAN

やみさん

スコティッシュフォールド
の立ち耳。
3月20日生まれのオス。

だい8ひきめ!!

きょうの やみさん

Today's YAMIsan



© Hashigo Sakurabi / Jibun 2021

暑いので水分たくさんとってくださいと
やみ氏が申しております。

桜日梯子

吸い寄せられる美肌。

西條高人 スペシャルインタビュー

COVER STAFF

原画 = 板垣彰子 (Akiko Itagaki)

監修 = 川口千里 (Chisato Kawaguchi)

仕上げ = 山本末有 (Miyu Yamamoto)

フィニッシュワーク = こやまこゆき (Koyuki Koyama)

— 最近では男性用のメイクアイテムも登場し、男性の美意識が高まっています。西條さんのお肌がとてもキレイだと大評判です。

西條 ありがとうございます。男なのにキレイと言われるなんて予想外ですけど、注目していただけで嬉しいです。

— スバリ、美肌の秘訣とは?

西條 毎日洗顔をきちんとして、乾燥しているときは化粧水やクリームをぬる、やっているのはそんな基本的なスキンケアです。特別なことはしていません。あとは撮影に支障が出ないように日焼けに気をつけたり、スポーツジムで汗を流したりしています。

— 食事にも気をつけている?

西條 もちろんです。俳優は体が資本ですから。でも仕事が忙しいと時間がなくて、つい手軽に済ませてしまいがちになってしまってます。そんなときはそばにいる人が栄養のある食事を用意してくれるので、それに甘えています。

— そばにいる人とは、東谷准太さん? 一緒に住んでいらっしゃるんですね?

西條 まだ同居してませんから(笑)。彼もそうですけど、マネージャーや現場のスタッフ、皆さんです。本当に感謝しています。

— 好きな料理やお酒は?

西條 最近では、バエリアをよく食べますね。合わせて、サングリアもよく飲んでます。今度の舞台『血の婚礼』がスペインの物語なので、スペインの料理とお酒を味わ

って、日々スペインを感じています。

— 東谷さんと一緒に?

西條 はい、『血の婚礼』は東谷君との二人芝居なので。彼と一緒に稽古して、一緒にスペイン料理を食べて、二人で芝居へのモチベーションを高めています。

— 美容を意識し始めたのはいつ頃ですか? また、きっかけなどありますか?

西條 俳優は見られる仕事なので、プロとしての自分磨きは昔からしていた気がします。ここ最近では日常でも視線を感じるが増えたので、いつどこから見られてもいように、常に清潔でいようと心がけています。

— ここは自信がある!と思うパーツは?

西條 どこでしょう(笑)? 自分ではよくわからなくて。うなじが白くてキレイとか、首から背中にかけてのラインがいいと言われたことがあるので、そのあたりでしょうか。

— 今年はどんな夏にしたいですか?

西條 仕事のスケジュールがぎっしり詰まっているので、残念ながらゆっくりはできないんですが、仕事の合間に、そばにいる人と過ごす時間を大切にしたいと思います。

— anime読者の皆様へ一言お願いします!

西條 美容の大敵は、疲れやストレスだと言います。読者の皆さんも、気心の知れた人とおいしいものをたくさん食べて、どうぞ楽しく過ごしてください。

— ありがとうございます!



ani.amni

2021.8 VOL.008

2021年8月21日発行 第008号 発行・編集 = 〒102-8353 東京都千代田区六番町4番地5 株式会社アニメリックス
OFFICIAL WEBSITE = <http://dakaretai-1st.com/> / OFFICIAL TWITTER = @dakaretai_1st ©桜日梯子/リブレ 2021 / DOI PROJECT

[NOT FOR SALE]

ANIPLEX

抱がれたい男1位に

脅されています。(DAKARETAI OTOKO NO.1 NI ODOSARETE IMASU.)

Nuestro
tesoro

公式ファンクラブ

俺とあなたが繋がる場所

これからの毎日を、あなたと一緒に

Nuestro tesoro

会員
募集中

OFFICIAL WEBSITE = <http://fc.dakaretai-1st.com/>

©桜日梯子/リブレ 2021 / DOI PROJECT ©Sony Music Solutions Inc.