

「ながら美容。なら  
無理せず長く  
続けられます」



その時やるべきことに  
集中して時間を有効に使う

昨年末にふたりの赤ちゃんを出産し、子育てと経営家の仕事を両立させている山本未奈子さん。  
「代弁して、家族との時間は大切にしたい。が今のモットー。以前から早起きでしたが、今は毎朝8時半に起きています。子どもが起きてから出勤したり、学校の行事に参加したり、どうしても自分を使える時間はずらされます。だから、仕事の時は思いきり集中して、家では完

全に「オフモード」と切り替え上手にこなしたり、時間を効率的に使うように心がけています。  
そんな山本さん、家族がいるのが、ながら美容。仕事の合間に軽くマッサージをしたり、お風呂上がりにはボディクリームを塗るから、顔を洗い替えてストレッチ。歯を磨いたり、髪を乾かす際はストレープナードに乗る……といった美容「1日の中でやること」は、美容を1つずつ組み込むのがコツです。そうすれば美容のためにわざわざ時間を割くこともないので、面めんなら

ないんですよね。あれ、自分の中のけじめとして、休日でも絶対にメイクはします。身なりをきちんとしていて、気分がよい行動をする、自然とやるのが出てくるんですよ。」

Minako Yamamoto

MHC New York Inc. 代表取締役。NY、で美容を学び、帰国後、自身のブランド「Shimono」を発売。美容をテーマにした講演中、雑誌の美容記事の掲載、テレビ・ラジオ出演など多方面で活躍中。著書に『美肌(バイブル)』(講談社)  
 在：上野1区大塚2-20-2501/エスカーダ ネットレスV48300、リングV24400/スワロフスキー ジュエリー  
 在：吉祥寺のドレスV36600/エスカーダ ネットレスV24150/スワロフスキー ジュエリー

ママ美容  
代表

美容家  
山本未奈子 (37歳)



朝はフルーツや野菜たっぷりのスムージーを飲む。お昼はヘルシーなランチを食べて、夜はフルーツや野菜を摂る。

5:30 起床  
朝ごはんを食べながら  
朝練-ヨガやエクササイズ

7:30 平日は仕事開始前-通勤

8:00 通勤-お風呂  
朝練の時間

8:30 出勤  
通勤-お風呂-仕事開始前



キックボクシング  
ストレスも燃えてくれる

10:00 通勤

12:30 昼食

13:30 育児-仕事開始前



17:00 平日は仕事開始前-通勤

19:00 夕食

20:00 入浴  
お風呂-仕事開始前-通勤

20:30 入浴

23:00 睡眠

入浴+パックで  
一気にダブル美容!

20:00  
入浴

バスタイムは、湯船に浸かりながらシートパックを。さっと取り出し、洗面槽に専用液を作ってストックしています

