

2025年3月7日

長濱 ねるがスタイル維持・美肌の秘訣やヘアスタイルの歴史を語る 美に悩む人へメッセージ「人に言われた言葉で頑張らなくていい」 過去の無理なダイエット体験や愛用する意外なメイクアイテムなど告白

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：北村 吉弘）が運営する、国内最大級のヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービス『ホットペッパービューティー』のYouTubeチャンネル「ホットペッパービューティーTV」に、俳優として活躍する長濱 ねるさんが出演しますので、概要をお知らせします。

■ 無理なダイエットを振り返り、悩む10代へメッセージ

今回の「ホットペッパービューティーTV」には、俳優の長濱 ねるさんが登場。スタイル維持・美肌の秘訣やヘアスタイルの歴史、美容の考え方について赤裸々に教えてくれました。

スタイル維持に役立つことベスト3は「1位は睡眠。いろんなことを試した結果、寝るのが一番大事だと気づきました。基本的に7.5時間は眠るようにしています。2位はお米中心の生活。遺伝子検査で脂質は体質に合わないことが分かったので避け、糖質は過度に気にしないようにしています。3位は制限し過ぎないというマインド。気にし過ぎるストレスが太る原因になったりもするので」と回答。10代の頃は体形維持にかなり苦労されたそうで、「一日に何回も体重計に乗って10グラム単位の増減で一喜一憂したりとかなり無理を重ね、それでも“ダイエットハイ”になりどんどん過酷になって自己嫌悪に陥ったこともあります」と振り返ります。そんな経験を踏まえ、悩んでいる方へのメッセージを伺うと、「10代の方、無理なダイエットをしている方へ。私も悩んでひどいダイエットを繰り返していたのですが、あまり焦らず寛容でいて欲しいと思います。あとは人に言われた言葉で、頑張らなきゃと思っているならやめていいと思います。自分の意志で頑張りたいと思っている方は無理せず続けていけたらちょっとずつ変われると思います」と思いのこもった回答が。「変なダイエット情報などに引っ掛からないようにして欲しいです。私もいろいろ試して心が揺らいじゃったこともあるから、そういうのに若い人が左右されないような世の中になって欲しいです」と最後に付け加えました。



本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

2025年3月7日

■ 美容代はスキンケアとファッションに投資！ 初披露のメイクアイテムは…

長濱さんが美容で最もお金をかけるのはスキンケアとファッションだそう。敏感肌のため、スキンケアには特にこだわりがあり、「ナチュラルな成分のものを選び、肌に優しいものを愛用しています」と話します。恒例のバッグの中身を紹介するコーナーでは、長濱さん初公開の必需品がずらり。かわいらしいポーチから次々アイテムを紹介していく中、あまり見かけないものも登場。「これは私的マストアイテムのホワイトワセリンです。何も入っていない普通のワセリンなのですが、こってりしていて保湿力が高い。化粧水、乳液のあとにたっぷり塗ってからティッシュオフして、下地をしてという順番で塗っています。化粧持ちも良くなるイメージです」と独自のメイク術も初披露してくれました。そしてこの中から「絶対がないと不安な物」を聞くと、「全部必要ですが、一番は日焼け止めです。冬でも塗らない日はないくらいで、家の中、窓際にいるときに塗ることもあります。（長崎県の五島の育ちで）幼少期に島を、海を、山を駆け巡っていたので、シミにならないように今から頑張っているところです」と島育ちならではのこだわりを話してくれました。



■ 「小学校まで母が…」 髪についての質問で意外な回答続々！

「長濱さんのような髪型にしたい」という声も多いため、インタビューでは長濱さんのヘアスタイルについても教えてもらいました。「生まれ育った島に美容室がなかったため、小学校まで母が切ってくれていました。いつもザクザクに切っただけだったのでロングヘアに憧れていて、中学生でようやく伸ばせるようになりました。高校生で上京して、大人数いるグループに所属したのでトレードマークとしてミディアムからロングで重めの前髪で固定しました」と髪型の歴史を振り返ります。髪型の作り方は「アイドル時代はコテで横に流していたけれど、今は特にこだわりはなく、ヘルシーな感じに自然に動くようにセットしています。普段はハーフアップにしてかんざしやリボンでまとめたりします」。いまなりたい髪型について聞くと、「腰まで伸ばしてスーパーロングにしたいです。それか、アニーみたいなカーリーヘア！」と答えてくれました。



■ YouTube チャンネル「ホットペッパービューティーTV」配信予定

1 本目「Look Back My Beauty 前編」：<https://youtu.be/Zgs-8aYTW00> にて公開中

2 本目「Beauty Backyard」は 3 月 10 日（月）19:00、3 本目「Look Back My Beauty 後編」は 3 月 13 日（木）19:00 に公開予定。

2025年3月7日

■ 出演者情報



長濱 ねる Neru Nagahama

1998年、長崎県生まれ。幼少期は五島列島で過ごす。欖坂46のメンバーとしてデビューし、卒業後はエッセイ執筆、自筆書籍、ラジオナビゲーター、連続テレビ小説『舞いあがれ!』に出演するなど、活動は多岐にわたる。

現在は日テレ系1月期ドラマ『アンサンブル』に出演中。

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>