

ヘアセットもメイクもセルフでプロ並み！でもカットは「文房具のはさみで（笑）」

川栄李奈が両極端な等身大美容術を赤裸々告白

壮絶ダイエット失敗談も…「頑張りすぎず楽しんでほしい」とメッセージ

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：牛田圭一）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、俳優の川栄李奈さんが出演しますので概要をお知らせします。アイドル時代から続けているセルフメイク&ヘアセットの裏側や知られざるバッグの中身を初公開。こだわりの強い部分とそうでない部分が両極端な等身大美容術を語り、過去のダイエット失敗談を交えて視聴者にメッセージを送りました。

■ 驚きのセルフメイク&ヘアセット術とは？「自分で仕上げるのが一番しっくりくる」

今年30歳を迎えた川栄李奈さんが『ホットペッパービューティーTV』に登場。10代・20代で駆け抜けたAKB48時代から現在までの自身の美容について振り返ってもらいました。ヘアスタイルのポイントについて聞くと、「前髪です。自分で切って自分でセットしています」と意外なこだわりが。「髪セットは、まず濡らしてドライヤー・アイロンで乾かしながらとかします。そこにワックスとオイルを塗って束を作り、それをまたとかして、最後にコームの先端で束を作り直してスプレーで固めます」とプロ並みの独スタイルを完成させている一方、「カットは3日に1回くらい。適当な、文房具のはさみとかで切ります（笑）」とギャップのある回答も。「中学生の頃は髪全体も自分で切っていましたし、AKB時代はメイクもヘアセットもセルフ。なので、自分の顔は自分が一番分かっていますし、メイクも前髪も自分で仕上げるほうがしっくりくるんです」とさらりと答えてくれました。



今回が初公開となるバッグの中身にも、その人柄がにじみます。ハンドクリーム、ネイルオイル、香水、アクセサリーケースとお気に入りのアイテムを紹介するなか、「一番のお気に入りはリップグロス。この種類で6個、チークティントで4つくらい家にストックがあります」と話してくれました。「私、試さないでテスターの蓋も開けないし、服も試着しない（笑）。自分に似合わない色や服が分かるので、雰囲気ですべてやっています。バズっているものとかはとりあえず買ってしまおうので、メイクさんよりも最新コスメに詳しいこともあります」とちゃめっ気たっぷりに回答してくれました。

本件に関する
お問い合わせ先

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

2025年7月25日

■ 「太りやすいのにお菓子和ジュースやめられない」… 11日間断食の失敗談も

川栄さんに過去の失敗談を尋ねると、「11日間断食したこと。4.5キロ落ちて顔は細くなったけど、唇の色は悪くなるし、肌は荒れるし、食べ始めたら1日で5キロ戻るしで本当によろしくないなど。なんでもバランスよくやらないとなつて、いい経験になりました」と苦笑い。「子どもの頃からお菓子和ジュースが欠かせないタイプで、今でも大事な撮影前だけは我慢するけど、基本やめられないんです。もともと太りやすいタイプなので、朝昼食べたなら夜は抜くとか、自分に合ったスタイルで無理のないように頑張っています」と、自分のペースに合わせることの大切さを語ってくれました。

また、美容のモチベーションについて聞くと、「私はネガティブな声も前向きな行動に変えられるメンタルを持っているんです。もちろん自分が出演した映像を見て太っているとへこみますが、『太ったね』って言われると逆にギアが入る。根本的に、人生は楽しんだもの勝ち。シュンとした気持ちのまま終わりたくないし、楽しそうな人を見ると自分も楽しくなるじゃないですか」と明るく回答。視聴者へのメッセージを尋ねると、「私、10代20代のころす

ごく太った時があつて、大人たちから『大人になったら勝手に痩せるよ』って言われてたんです。でも実際に大人になつても全然痩せない(笑)。結局、努力が大切なんです。報われなくても努力したということが素晴らしいと思うし、自信にもつながる。頑張りすぎずに楽しむ気持ちを持って、できるだけ長い目で頑張ってもらえたらなと思います」と話してくれました。



■ 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/Aj7qfQXCmTI?si=nBDwvMeY_l3s8yu で公開中

2本目「Beauty Backyard」は7月27日(日)19:00、3本目「Look Back My Beauty 後編」は7月28日(月)19:00に公開予定

■ アザーカット



2025年7月25日

■ 出演者情報



川栄 李奈 Rina Kawaei

1995年2月12日生まれ 神奈川県出身 俳優

代表作に NHK 大河ドラマ「いだてん～東京オリムピック噺～」、「青天を衝け」、2021年度後期連続テレビ小説「カムカムエヴリバディ」、ドラマ NTV「となりのナースエイド」、NTV「ダメマネ！ーダメなタレント、マネジementしますー」、映画「変な家」、「ディア・ファミリー」などがある。

そして2024年夏にロンドンで大千穂楽を迎えた舞台「千と千尋の神隠し」に主人公千尋役として出演するなど、活動の幅を広げている。

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、人材派遣、マーケティング・マッチング・テクノロジーの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/>