

初美容本を上梓！磨きのかかった美しさが話題の大沢あかねさんが登場

40 歳にして“別人級美人化”の秘訣を具体的に伝授

バッグに化粧筆 20 本以上！皮膚科も複数使い分ける美容オタクっぷりを告白

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：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、タレントの大沢あかねさんが出演しますので概要をお知らせします。今月、初美容本『遅咲き 肌管理オタク 美容に全振り』を上梓し、ネットでは「別人？」と騒がれるほど磨きのかかった美しさが話題になっています。インタビューでは 40 歳を前にして“美容沼”に突き進んだきっかけや肌管理の具体的な方法を教えてくださいました。

■ 美容に目覚めたきっかけは“ある朝の鏡”だった 体重計いらずのスタイル維持方法とは？

今回『ホットペッパービューティーTV』に登場するのは、3 児の母にしてタレントとしても多忙な日々を送る大沢あかねさん。美容に本気で向き合うようになったきっかけは 3 人目出産後、36 歳のある朝の自分の顔だったといいます。「シミ、たるみ、くすみ…『こんなにひどかったっけ？』ってショックで。テレビをつけると昔一緒に仕事をしていた方々がキラキラして見えて、うらやましいなって。（それに比べて）歳を重ねてもっとひどい状況になっていく自分を想像すると怖くなり、美容に時間をとろうと思いました」と語ります。実は 20 代～30 代前半までは美容に無頓着だったそうですが、40 歳を目前に「このままではまずい」と一念発起。美容室では月 2 回“美髪整形”に取り組み、毎日の入浴では泡ミスト、頭皮マッサージ、トリートメントなどをしながら、それらを浸透させる時間にはヨモギ蒸しも実践。「もともとどんなに酔っていても遅い時間でもお風呂だけは絶対入るので、その時間をどう有効活用するか考えてこの形になりました。だから最近話題の“風呂キャンセル界限”、考えられない。一番大事なものを、何をキャンセルしてるんだと（笑）」。



動画では肌管理の具体的な方法を伝授する一方で、「がんばらなきゃ、って思うと苦しくなるから、無理せず楽しみながらがんばりたい」と話す大沢さん。「暴飲暴食は翌日すぐ顔に出る」と実感し、食生活は無理なくバランス重視へシフト。ジム通いは苦手でも、ちょっと 1 駅分歩くなど自分に合った形を追求。「体重計は乗らない代わりに、あえて体のラインが出る服を着て自分を追い詰める」というストイックな工夫も。美容は他人の目線より「自分のため」。「楽しみながらきれいになれたら最高じゃないですか。皆さんがんばりすぎず、楽しみながら一緒にがんばりましょう」と視聴者にメッセージを送りました。

本件に関する
お問い合わせ先

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

2025 年 2 月 11 日

■ **こだわり詰まったバッグに化粧筆 20 本！ 皮膚科も複数使い分ける美容オタクっぷり**

大沢さんのバッグの中身は、自らを「凝り性」と表現する通り、こだわりのグッズがみっちり。「ギャルマインドが抜けない」と本人も笑う、「うさ耳ポーチ」は2つ。ミニポーチのほかに化粧筆20本以上を含む化粧道具が詰まったポーチも持ち歩いており、「テレビ収録をしてからラジオ収録とか、予定が連続する日は自分でメイク直しが必要なので準備しています。化粧筆は使い分けるのが楽しいんです」。他にも「お化粧の上から保湿できるミスト」や、「顔だけではなく首や肩にも、移動中も使える美顔器」とお気に入りの美容グッズを次々紹介して



ホームケア以外では「ヘッドスパやエステも大好きで、多い時は週1回くらい通っています」。なかなか休みがとれない中だと「朝からネイルサロンに行って美容室に行って、それから皮膚科にも行ってマッサージとか」、予定を詰め込む“美容デー”を作ることもあるそう。特に皮膚科は「用途によって使い分けていて、美白はここ、ひきしめはここ、ニキビができたならここに駆け込む」と複数使い分けているそうです。最近では韓国発の「塗る脂肪溶解クリーム」にも夢中。「家事も育児も仕事もある。でも“その合間にどれだけ美容できるか”をいつも考えています」と語り、華麗なる美容オタクへの転身っぷりを告白してくれました。

■ 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/p06p7aqj6pA> で公開中

2 本目「Beauty Backyard」は 2 月 13 日（金）19:00、3 本目「Look Back My Beauty 後編」は 2 月 15 日（日）19:00 に公開予定

■ アザーカット



2025 年 2 月 11 日

■ 出演者情報



大沢 あかね **Akane Osawa**

1985 年 8 月 16 日、大阪府生まれ。

8 歳で子役としてデビュー後、ティーン誌モデルを経て女優・タレントとして様々なメディアで活躍。

現在は「ヒルナンデス！」木曜レギュラー（日本テレビ系）や、自身がラジオパーソナリティを務める「大沢あかね LUCKY 7」（ニッポン放送）に出演中。

初の著書『遅咲き 肌管理オタク 美容に全ぶり』（ワニブックス刊）が好評発売中。

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、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、ここがない、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/>