

お買い物
バイブル
535

www.elle.co.jp

別冊付録2

トリーバーチ
オリジナル手帳

B6サイズ

エル・ジャポン

JANUARY 2012

750yen

手帳を変えて
タイムマネージメント

パーティも
オフィスも完璧!

着まわし
30days

アギネス・ディーン
次なるステップ

とじ込み16p Map付き

表参道が
変わった!

冬のおしゃれは
パーソナル主義

春夏コレクション
最旬リポート

「今の自分が好き」と言うために!

エイジレスに
輝く女の秘密

試練の2012年を逆転させる!

運氣アップ占い

別冊付録1

そごう・西武
beauty&style BOOK

ELLE BEAUTY



美容のプロがアドバイス レスキュー美容で悩み解決!

年末に向け、仕事はいよいよ大詰めに。パーティや忘年会で人と会う機会も目白押し。とにかく慌しいこの時期のビューティのSOSを、4人のプロが一挙に解決。パーティで旬顔にキメたい人も、美肌が息切れ中の人も、今年こそ冬太りしたくない人も、役立つヒントが必ず見つかるはず。

Photo TONY KIM (model), TSUYOSHI OGAWA (still life), Gettyimages Text MAYUKO KASHIWAYA (P.201, 204, 205, 208)

Q.

冷えを撃退して“ぽかぽか美人”に!

食事やサプリで解消できる?
ダイエット中の冷えない食べ方は?

冬こそ特に気になるのが冷え。生活しづらいだけでなく、美肌やスリムも妨げているのだから見過ごせない。内と外から効率よく温める“温活生活”のコツを、前出の吉川さん、情野さんに教わった。

A. ビタミンB群やLカルニチンに加えてタンパク質を忘れずに!

ぽかぽか食材の代表といえやっぱりショウガ。「含まれる微量成分が代謝を促し、利尿作用で冷えのもととなる水毒を防ぎます。皮ごと使うのがいいようです。意識して摂りたいのが、糖質や脂質の代謝に欠かせないビタミンB群。LカルニチンやコエンザイムQ10もエネルギー代謝を助けます」(吉川さん)。体が冷えるのは栄養不足と筋肉不足が原因。と情野さん。「ダイエット中は特に、タンパク質と適量の炭水化物が必須です。体を温めるエネルギー源だからです。着火の役割をするアミノ酸類やビタミンB群も合わせて摂ること、燃やす場所である筋肉をつけることが大切です」。ダイエット効果抜群のローフードも、冷えやすい人は避けたほうがベター。



1 ショウガをベースに11種類のハーブ & 漢方植物を凝縮。hisoca-生姜・490ml ¥5,250 / 大正製薬 2 アーユルヴェーダに基づいてハーブ成分を処方。冷えにはショウガやスパイスを含むこちらを。tula ディーパンム 300粒 ¥7,000 / アールベダ・インク 3 50種以上の植物を自然発酵 & 熟成させた酵素にショウガをプラス。万田酵素プラス温 30包 ¥6,300 / 万田発酵

Q.

手っ取り早く
ぽかぽか体質になりたい!

A. お風呂と有酸素運動、首&仙骨の温めがポイント

手っ取り早いのはやっぱりお風呂、と吉川さん。「目安はぬるめのお湯に10~15分。入浴剤を入れたほうが湯冷めしにくくなります。湯船につかるのが苦手なら、足浴や手浴だけでも効果あり。末端を温めると全身の血の巡りがよくなります。首と仙骨を冷やさないことも大事だとか。「背骨の両端である仙骨と首が冷えると、全身の血流が鈍り、婦人科系にも悪影響をきたすそうです。ストールやボディウォーマーを活用しましょう」(吉川さん)。「有酸素運動が効果的。酸素を取り込んで熱を作り出す、いわば体内自家発電です。週2回、20~30分のウォーキングを行うだけでも変わりますよ」(情野さん)



1 ショウガエキスやレモンエキスで芯からジンジン温める。肌を引き締めて保湿も。ジンジャー ドライハーブ バスソルト (LG, OP) 22g 各 ¥294 / BCL 2 炭酸ガスと塩化ナトリウムなどの温泉成分で入浴効果をアップ。きき湯 食塩炭酸湯 (医薬部外品) 360g オープン価格 / パスクリン 3 トチ (マロニエ) には下半身の血行を促し、体の浄化を助ける働きが。ミルクーなお風呂に。トチ バスミルク 200ml ¥3,360 / ヴェレダ・ジャパン 4 地球原始の海水といわれるプルトーニュの海水を凍結乾燥。大量の汗が出て、冷えもむくみも一掃できる。オリゴメール ピュア 2kg ¥28,875 / フィトメール・ジャパン

冷えに効くサロン & クリニック

ざくら治療院

コンセプトは「働く女性の保健室」。吉川千明さんが鍼灸師の妹さんと開設。美容鍼から各種鍼灸治療、アロマテラピーを駆使し、自己免疫力を高めて冷えや不調を改善。東京都渋谷区恵比寿1-21-3 クレイス代官山901 ☎03-6416-1016 <http://sakurakuji.com/> 鍼 & アロママッサージ 60分 ¥8,400

サロン・ド・メリッサ

インディバで内側から温めて代謝を上げ、ハンドトリートメントで老廃物をドレナージュ。体の状態に合わせてマシンや自然療法を組み合わせたカスタム施術が評判。東京都目黒区三田1-12-26 3F ☎03-5720-7332 <http://www.melissa-jp.com/> インディバフルボディ 90分 ¥18,900

ボディメンテナンスラボエキュラ

しなやかな血管を保つストレッチやジャイロトニック、食事アドバイスなどを組み合わせたパーソナルプログラムを始める。根本的な体質改善 & キープを目指したい人に。東京都港区北青山3-7-3 ☎03-3409-1077 <http://ecura.jp/> 血管ストレッチ90分 ¥15,750 (税込30%オフ)

麻布ミュージッククリニック

冷えをはじめ、肌や婦人科系のトラブルなどに、保険内で東洋診療を行ってくれる。院長の渡邊先生は北里研究所で日本初の冷え症外来を開発した冷え改善のエキスパート。東京都港区麻布十番2-18-2 ビアンプラーセ麻布1F ☎03-5441-1234 <http://www.muse-kampo.com/> 初診料 ¥2,000、再診料 ¥300

Q.

お酒は体を冷やすって本当?

A. 飲み方に気をつけて! 多量摂取は冷えのもと

「お酒は漢方という“陽”の食品。副交感神経を優位にし、抹消の血流をよくするので体は温まります。ただしこれは少量の場合。やはり肝臓に負担をかけますし、ビールなどの冷たいお酒は少量でも内臓を冷やし、体に水分を溜め込みます。余分な水分が引き起こす症状を“水毒”といいます。冷えはその代表」(吉川さん)。これから増えるお酒の席では、冷えやすい人はなるべく温かい日本酒や赤ワイン、お湯割りをチョイス。白湯をはさみながら飲むこともおすすめです。「飲みすぎはもちろん、食べすぎも気をつけて。消化のため内臓に血が集まり、手足が冷えやすくなります」(情野さん)