

# 報 人 画 婦

6  
June 2012  
No.1307



完全保存版  
江戸前お寿司屋さん  
と  
東京スカイツリー巡り

緊急特集！ 人生最後のダイエット

英国女王が愛した薔薇

連載「レンズを通して」  
高円宮妃久子殿下

究極の日本のリゾート！

## 島の宿、島の旅へ

八重山・屋久島・五島列島・小笠原・小豆島  
二〇二二年注目の宿とアクティビティ



〳〵どこで切ったの？と  
言われる髪形に  
シヤネル  
ベールを脱いだクチュール

完全綴じ込み大増ページ

毎日小さじ1杯のアマニ油で代謝アップ

## 「オメガ3」摂取派

【マラソンランナー】  
谷川真理さん



Profile  
たにがわまり●1962年生まれ。現役のランナーとして年30本以上のレースに出場。タレント活動とともにマラソンイベントも主催し、走る楽しさを伝えている。

昔も今も栄養面はすべて自分で管理しているという谷川真理さんが、ここ数年注目し、進んでとっているのが、「アマニ油」。オメガ3 (n-3系) 脂肪酸を多く含む良質な油です。「毎日アマニ油をとるようになってから、代謝がアップしました。コレステロール値をダウンさせる力も。肌うるおいも増して、美容面にも嬉しい効果ありです」

亜麻の種子から採れる「アマニ油」のαリノレン酸は、青魚等に含まれるオメガ3脂肪酸の一つ。血液ドロドロを改善し、心筋梗塞や脳卒中の予防効果もあるといわれます。



毎日のようにしているというアボカド、トマト、レーズンは、体の調子を整えてくれる谷川さんのマスト食材。



毎日欠かさずスプーン1杯をとり、1カ月でコレステロール値がダウンした人も。クセがなくとりやすい。アマニ油[100g] 735円◎日本製粉0120-184157

ボイストレーニングの腹式呼吸でウエストすっきり

## 歌ってサイズダウン派

【主婦】  
阿久根純子さん

ボイストレーニングを始めて5年という阿久根純子さん。週に1度通うスクールでは、基本的な呼吸法や発声法を楽しみながらレッスンしています。「丹田に力を入れ、腹筋をフルに使いながらの腹式呼吸で40分歌うと、かなりのエネルギー消費で心地よい疲労感。表情筋も使うのでフェイスラインもすっきりシャープになった気がします」

1 講師の谷口守さんのピアノに合わせて発声練習。2 スクールはこの4月にリニューアルオープン(写真は改装前のもの)。

Profile  
あくねじゅんこ●1966年生まれ。子育てがひと段落したのをきっかけにレッスンを開始。ボイストレーニング、ボーカル、コーラスの3クラスを受講。



1 ■マイカ・ミュージック・ラボラトリー  
東京都世田谷区玉川台2-3-12  
☎03-3707-4101  
<http://www.mica-ml.co.jp>

腹筋運動でウエストまわりがすっきりしたのはもちろん、フェイスサイズ効果で、頬のほうれい線も消えました!

漢方薬、植物系サプリで代謝アップ、スムーズお通じ

## 薬とサプリでお通じ・燃焼アップ派

【編集部】H子

仕事と子育てに追われる編集部H子。不規則な生活でダイエットどころか頑固な便秘に悩む日々。運動でいい汗をかき、代謝を上げるのが理想ですが、現実……。そんなH子が辿りついた打開策が、植物成分由来の医薬品とサプリメント。「生薬の漢方薬やハーブのサプリメントを状況に応じて使い分けています。植物由来のものは穏やかに効くイメージがあり、安心感もあります。自力で頑張れた昔と違って、薬やサプリを味方にし、頑張らないスタイルキープが私流です」

5つの生薬が自然に近いお通じを促し、有胞子性乳酸菌が悪玉菌の増殖を抑えて腸内環境を改善。お通じのリズムを整える腸内環境改善便秘薬。ウエストンサラ [56錠] 1,029円 [第2類医薬品]  
◎小林薬品工業 ☎058-278-3933



アーユルヴェーダ処方によるインド産ハーブのデトックス系サプリメント。ジャンボラン、ギムネマなどを原料とし、エネルギー消費をサポート。トゥーラバーラ [240粒] 6,600円◎アユルベータ・インク  
◎0120-50-7001



漢方処方の「大柴胡湯」の生薬が、年齢とともに低下したエネルギー消費を活性化させて脂質の代謝を上げ、体脂肪を落としていく。ビスラットゴールドa [180錠] 2,919円 [第2類医薬品]  
◎小林製薬 ☎06-6203-3625