

「サーフィンを始め、早起きや筋トレ、ヨガなどを自然に取り入れられるように」

**藤島麻子さん**（フリーランスの美容ライター）  
サーフィンを始めて、体を動かしたり、早起きや筋トレなどの健康習慣を自然に取り入れられるようになった。一方で、フリーランスの仕事が忙しすぎて、運動不足の間隔が、夜寝るまでも寝ないくらいになってしまう。

「香港マダムの美しさが健康習慣に裏打ちされていることを知り、憧れたことがきっかけです」

**藤島ちとせさん**  
（美容師兼モデル）  
美容師として働く中で、香港マダムの美しさに憧れ、健康習慣に裏打ちされていることを知り、憧れたことがきっかけです。健康習慣に裏打ちされていることを知り、憧れたことがきっかけです。

「母となつてから、より健美であることの責任を感じています」

**片桐衣理先生**  
（衣理クリニック表参道院長）  
大切にしていることのひとつが睡眠の習慣。朝明を落とし、体温温度を27度にし、アロマを焚いて、ストレッチをし、鼻から5秒後い、口から8秒で吐く呼吸を、頭のなかでクリアに、真の深い睡眠を取れます

SWITCH!

キレイな人の  
「健康スイッチ」  
エピソード

EPISODE

「ケガをしたことで、体を鍛える大切さを目撃、トレーニングを開始」

**中野あゆみさん**  
（フリーランスのデザイナー）  
ある日ケガをしたことで、体を鍛える大切さを目撃、トレーニングを開始。ケガをしたことで、体を鍛える大切さを目撃、トレーニングを開始。

「体を鍛えていることに気づき、トレーニング、食、呼吸、睡眠の改善をスタート」

**藤島ちとせさん**  
（フリーランスのデザイナー）  
ケガをしたことで、体を鍛える大切さを目撃、トレーニング、食、呼吸、睡眠の改善をスタート。ケガをしたことで、体を鍛える大切さを目撃、トレーニング、食、呼吸、睡眠の改善をスタート。

「食事やサプリメントと同時に、肌の健康も大切に意識した生活へ」

**藤島麻子さん**  
（フリーランスの美容ライター）  
食事やサプリメントと同時に、肌の健康も大切に意識した生活へ。食事やサプリメントと同時に、肌の健康も大切に意識した生活へ。

「白濁から始まる体の習慣で体もスッキリ、やる気に湧いていきます」

**MICHIKOさん**  
（フリーランスのデザイナー）  
白濁から始まる体の習慣で体もスッキリ、やる気に湧いていきます。白濁から始まる体の習慣で体もスッキリ、やる気に湧いていきます。

「母の教えに逆らって好き放題した結果、体を壊してしまい…」

**藤島ちとせさん**  
（フリーランスのデザイナー）  
母の教えに逆らって好き放題した結果、体を壊してしまいました。母の教えに逆らって好き放題した結果、体を壊してしまいました。

「体調を崩したことをきっかけに、健康に関する資格を取得」

**藤島麻子さん**  
（フリーランスのデザイナー）  
体調を崩したことをきっかけに、健康に関する資格を取得。体調を崩したことをきっかけに、健康に関する資格を取得。

# サプリ&ヘルシーフード

女医さん&美容賢者に、愛用サプリメントやヘルシーフードを緊急リサーチ。賢く選んで、体の中から美しいボディに！



## 女医が選ぶサプリメント

【40代からの  
アンチエイジングに】

**1** **プロバイオティクス**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 腸内環境を整える

腸内環境を整えることで、免疫力がアップし、肌荒れや便秘、アレルギーなどの改善が期待できます。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

【美肌力も上げてくれるので、  
夏肌はしめとっておきたい】

**2** **ビタミンC**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 肌の老化を防ぐ

ビタミンCは肌の老化を防ぐ働きがあります。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

【オートクレンジングプロテイン  
美肌効果で体感がわかります】

**3** **オートクレンジングプロテイン**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 美肌効果で体感がわかります

オートクレンジングプロテインは、美肌効果で体感がわかります。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス



「善玉菌を増やし腸内環境の  
バランスを整えてくれます」

**A** **プロバイオティクス**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 腸内環境を整える

腸内環境を整えることで、免疫力がアップし、肌荒れや便秘、アレルギーなどの改善が期待できます。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

**B** **ビタミンC**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 肌の老化を防ぐ

ビタミンCは肌の老化を防ぐ働きがあります。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

**C** **オートクレンジングプロテイン**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 美肌効果で体感がわかります

オートクレンジングプロテインは、美肌効果で体感がわかります。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

### その他の愛用品

**4** **オートクレンジングプロテイン**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 美肌効果で体感がわかります

オートクレンジングプロテインは、美肌効果で体感がわかります。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

**5** **プロバイオティクス**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 腸内環境を整える

腸内環境を整えることで、免疫力がアップし、肌荒れや便秘、アレルギーなどの改善が期待できます。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

**6** **ビタミンC**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 肌の老化を防ぐ

ビタミンCは肌の老化を防ぐ働きがあります。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

**7** **オートクレンジングプロテイン**  
 女医さん、美容師さんに愛用  
 美肌効果で体感がわかります

オートクレンジングプロテインは、美肌効果で体感がわかります。●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス

**8** **ヘム鉄**  
 女性にとって大切な鉄分は  
 ヘム鉄サプリに任せ

「赤血球を増やし体内の酸素効率がアップ。大人ニキビや体力低下などの予防にも効果的！」  
 【内服先見】●栄養クレンジング美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス、プロバイオティクス美参道ヘルシーバス