\美のプロがやっている/ 本気のインナービューティ

多くのインナービューティ製品を知る美のプロたち。彼女たちが愛用しているものこそ、選ばれる理由がきっとあるはず。これぞ！という製品と、その魅力を大公開。

\毎日気軽に腸ケア！/ "乳酸菌ローテーション"のススメ

「第2の心臓」とも呼ばれる"腸"ケアに注力する人が多数。そこで片桐衣理先生に、自身も実践している簡単なメソッドを教えてもらいました。

TRY!

プロバイオティクス 有胞子乳酸菌 60カプセル ¥4000 ／衣理クリニック表参道

VOCEST! 005 川上真由美さんが実際に体験！

菌を活きたまま腸へ届ける、クリニック処方のサプリも併用。「夕食後に、毎日違うヨーグルトを食べるだけでカンタンです。始めてすぐ、1日に2回もお通じがあって驚きました。途中からアレンジも加えて、楽しんで続けられています」

（上から時計回りに）ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン450g ¥260、プロビオヨーグルト LG21 112g ¥129／明治　ダノンビオ プレーン 砂糖不使用 300g（75g×4個）オープン価格／ダノンジャパン　朝食BifiXヨーグルト 375g ¥183／江崎グリコ　恵 megumi ガセリ菌SP株ヨーグルト 100g ¥105／雪印メグミルク　※ダノンビオ以外、価格はすべて編集部調べ

腸ケアは「複数の乳酸菌をまんべんなく」が効果的

「乳酸菌は種類によって働く部位や効果が違うので、5種類ほどの異なる菌のヨーグルトを、毎日ローテーションで摂取しています。食べるタイミングは、夕食後がベスト。胃酸の影響がなく、睡眠中に菌が定着しやすいためです。美肌効果はもちろん、栄養を効率よく吸収でき、過食や間食が抑えられるうえ、精神面も安定。いいことずくめです」

★お話を伺った方

美容皮膚科・内科医
衣理クリニック
表参道 院長
片桐衣理先生

先生の豊富な知識と、卓越した技術が支持を集める。一歩先の美を求める人に。
衣理クリニック表参道
☎03-5786-1155　www.eri-clinic.com
ビューティ点滴　¥8000〜