

Regina

【レジーナ】

2018 SUMMER

890yen (税込み)

FASHION

着るだけでサマになる
勝負の1枚

「HAWAIIワードローブ」で
リラックスGOLFを満喫中♪

フェアウェイ映えする
“フェミニンアスリート”Style

LEVEL UP

堀 奈津佳プロ直伝

“200ヤード超え”を
かなえる絶対法則

⑤スイングになるための
イケメンコーチLESSON

プレーもおしゃれも
私がナンバーワン!

COVER GIRL

泉 里香

“キュート・
アスレジャー”で
ゴルフデビュー!

BEAUTY

今すぐできる
新習慣で
目指せ!

ビューティ★ゴルフアー

一石二鳥の
ゴルフダイエット

✓ファッション ✓ビューティ ✓スキル

自分磨きに抜かりなし!

キラキラゴルフアーで

夏プレーを
100倍楽しく!

Part2

スコアは当然、美も譲れない!

Beauty

紫外線ダメージを防ぎ、美肌を保つための新習慣

夏のゴルフも太陽の日差しも大好きだけど、紫外線ダメージだけは残したくない! 女性ゴルファーのそんなホンネに応えるスキンケア術をナビゲート。

TIPS 02

UVカット効果の高いアイテムを重ね使う

UVカット効果は、重ねることでパワーアップ。「日焼け止めのほか、メイク下地、ファンデーション、お粉もUVカット効果があるものを使って。こまめにメイク直しをすれば、見た目の美しさも透明感もキープできます」(片桐先生)



ゴルフに必ずある最新UVカタログ

白濁させず汗・水にも強い

透明オイルベースでしっとりサラサラ。スキンケアケアウォーターマジックUVオイル 50ml ¥1,000(編集部調べ)(コージー)

デリケートな肌にも優しいUV

汗や水に強いのに、紫外線防止だけでなく肌に優しい。アロエ・ビタミンC配合のUVオイル 50ml ¥1,000(編集部調べ)(コージー)

こすれに強い新機能デザイン!

摩擦で落ちにくい「フッ素コート」を採用。アロエ・ビタミンC配合のUVジェル 90g ¥2,100(編集部調べ)(コージー)

みずみずしくて潤滑感抜群!

汗、皮脂、水に強く「フッ素コート」を採用。UVジェル 90g ¥2,100(編集部調べ)(コージー)

お肌から、お肌をトーンアップさせるUVジェル 90g ¥2,100(編集部調べ)(コージー)

TIPS 01

保湿ケアを強化してターンオーバーのいい肌に

「今の時期から保湿をしっかり行うことで、シミやくすみの原因・メラニンがスムーズに排出されやすい肌に」(片桐先生)。油分と水分をバランスよく補えるスキンケアをセレクトし、普段の倍以上の量を使って潤して。



お肌から、お肌をトーンアップさせるUVジェル 90g ¥2,100(編集部調べ)(コージー)

TIPS 03

メイクの上から使える日焼け止めを3ホールごとに使う

「汗の量にもよりますが、日焼け止めの効果を保つには2〜3時間ごとの塗り直しが必要です」(片桐先生)。汗が多い夏ゴルフでは、3ホールごとを目安に塗り直しを。手を汚さず使えるスプレーやスティックがあると◎。



お肌から、お肌をトーンアップさせるUVジェル 90g ¥2,100(編集部調べ)(コージー)



教えてくれたのは
美容皮膚科医・内科医
片桐衣理先生

東京・表参道「衣理クリニック表参道」院長。スキンケアからサプリメントまで、プロデュースするアイテムも多く、ファン多数。



美容皮膚科医
長子先生
東京・代官山「HASEGAWA HIDE DAKANYAMA」院長。様々な美容・健康に関する情報を発信。美容・健康の専門家として活躍中。



アロエ・ビタミンC配合のUVジェル 90g ¥2,100(編集部調べ)(コージー)

楽しくハイスコアを狙いたい!

夏バテや熱中症を防ぎ 元気な体を作る ための新習慣

夏バテや熱中症を防ぐには、普段から生活リズムや体調を整えておく必要があります。早めの時期から始めて、ヘルシービューティな魅力もゲット！



ラウンド中は
ミキサーウォーターも
おすすめ



天然碳酸水含有
氣分名實一應俱全

買取中でも、
 が豊富で、買取も保
 ズロムジュタイ
 500ml ¥150(税別)
 国産の「ポッカサッ
 フー」も、ポッカサッ

TIPS 01

亜鉛と鉄を積極的に補充する

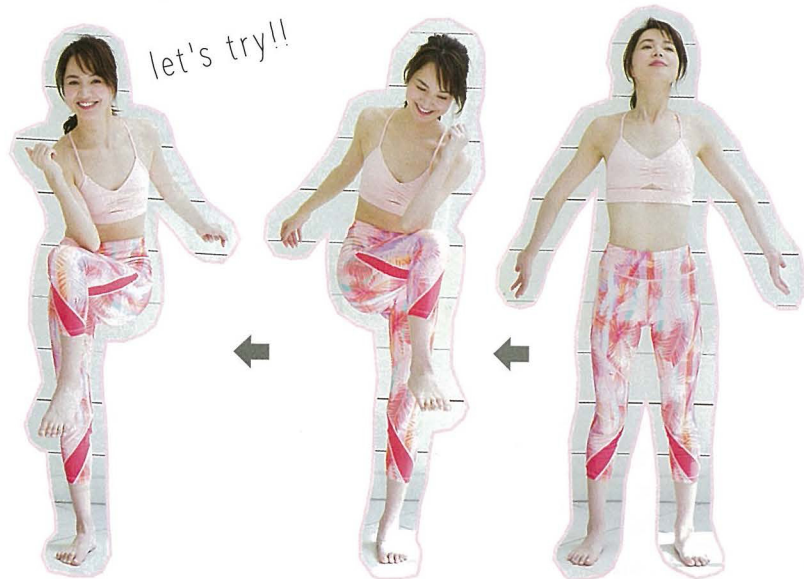
疲労は新陳代謝や免疫力の、低は持久力や筋力の向上に有効なミネラル成分。「どちらも汗と一緒に喪失されやすく、不足しがちな成分。サプリメントで補えば、夏バテはもちろん、肌あれもしにくくなりますよ」(廣子先生)



なかから「ビタミンE」と「オメガ3」は必須。実際に摂取した成分が何なのかわからない。シンプリス トーナルプロダクト27 30日分 ¥12,000(シンプリス) 吸収性の高い、ヘルム素をはじめ、女性に不足しがちな成分をギュッと凝縮。ヘルム素とオメガ3 150粒 ¥1,500(シンプリス)

（自宅でできる有酸素運動）

let's try!!



息を吐きながら右ヒジと
左ヒザを近づけていく

最初の姿勢に戻って再び息を吸ったら、同様に右ヒジと左ヒザを近づけていき、息を吐ききるまでキープ。これを3回繰り返します。

お腹の筋肉を縮めながら
左ヒジと右ヒザを近づける

息をゆっくり吐きながら、左ヒジと右ヒザを徐々に近づけていく。腹筋への負荷を感じつつ、息を吐ききるまでこの姿勢をキープ。

両足を肩幅に開いて立ち
大きく息を吸う

両腕を伸ばして胸を開き、お腹までしっかり空気を送り込む。お腹までうまく吸えない人は、深呼吸をするイメージで行ってみて。

TIPS 02

プロテイン&自宅でする
有酸素運動で筋力UP!

「過度なダイエットや偏食は避けること。また、持久力と筋力アップに有効な有酸素運動を毎日行くと、パテにくい体に」(片桐先生)。
片桐先生おすすめのエクササイズを公開(左)!



ホホホ/管内を作るも守る
HMBが主成分。黄やカロ
レミン類のチキアプルタ
イズ、SIXPAP HMB Sup
plement 約90粒入り W4,
500(MT)2 オレンジ味の
消化吸収を高める成分も
入。効果的な腸力アップが
見える。TAKAKO STYLE
The Protein 30粒入り W4,
500(新着 HMB) (DAIKI
NRYAMA)

TIPS 04

頭皮マッサージで緊張をほぐす

「就寝前に頭皮マッサージをすると、髪の深部体温が下がり頭の質がアップ。前日の疲労が蓄積していないフレッシュな体で、1日をスタートできます」(小林さん)。ヘッドスパブラシを使えば、誰でも簡単に心地よくて効果的なマッサージができるように。

右から/頭皮をのびつかせ、もみほぐす頭皮ケアマシン。シャンプーしながらでも使える、アモテノヘッドスパブラシ ¥12,800(アーマン) 本製の高アブラシ。軽く持つだけでポンポンと頭皮をたたき込めば、マッサージができる。パドル ブラシ ¥3,000(アヴァン)



TIPS 03

夏でもきちんと入浴をして巡りのいい体をキープ!

「深部の体温が高いと、夏バテや熱中症になりやすくなります。入浴には表面の血流を高め、熱を体外へ放出する働きが。毎晩、約40℃のお湯に15分浸かりましょう」(小林さん)。爽快感が得られる入浴剤も活躍するはず。



右から/2億5000万年前の海水を精製した岩塩に、4種の天然ミント成分とメントールを配合。バスソルト。スーパーミントの香り 850g ¥2,400(クワイプ) 皮膚が温涼効果をあめつつ、蒸上がり後のほてり感をコントロールが期待。さらさら 清涼感無過 ソフトなフローラルの香り 300g オープン価格(バスケリン)

fight!

TIPS 05

就寝前にキウイを食べる

キウイが含むビタミンCは、レモンの8倍以上。カリウムも100gあたり約301mgと、フルーツの中ではトップクラス。「台湾の大学で就寝1時間前にキウイ2個を4週間食べ続けた結果、寝つきや睡眠の質がよくなった人が増えたという研究があります。トライすれば、朝にも体にも良さそうな予感」(小林さん)

TIPS 06

エアコンを26℃に設定して朝までぐっすり就寝

就寝中にエアコンをつけたり消したりすることも、だるさを招く原因に。「おすすめは除湿機をかけた後、26℃の設定でエアコンを一晩中つける方法。寝冷えを防ぐため、レッグ＆ネックウォーマーも必須です」(小林さん)

TIPS 07

腸内環境を整えるサプリメントを摂る

「腸内環境をベストに整え、毒素を溜めない免疫力の高い体をキープして」(片桐先生)。腸内環境を整えると疲れにくくなったり、美肌や便秘解消にも効果的。乳酸菌や酵母、酵母エキスなどをサプリメントから摂るのも手。



バスソルト ¥2,000、アロマソルト ¥2,000、サンバスター ¥2,000、バスソルト ¥2,000、アロマソルト ¥2,000、サンバスター ¥2,000、バスソルト ¥2,000、アロマソルト ¥2,000、サンバスター ¥2,000

右から/「腸内をブルーベリー」のペーストには、自然由来の腸内環境を整える。コーホペースト ¥25(アヴァン) 5g ¥9,900(ステップ・ラボ) 7種類全40億以上の生きた善玉菌が腸に届く。美肌&健康維持をアシスト。メガプロバイオテック 4000 約1~3か月分 ¥7,900(衣理クリニック表参道) 原料は紫芋

7種類の善玉菌を配合。腸内環境を整える。Jiyon 腸内環境 100g ¥3,000(アヴァン)