

元気な100歳の
生活習慣
大調査!

理想は 90歳の私がやっている元気の秘訣 ピンシヤンコロリ!

ミトコンドリアパワーで
脳と血管を若返らせる!

医学博士
佐藤拓己さん

ずっとシヤンとしている人は
のどが強かった!

山王病院 国際医療福祉大学
東京ポイスセンター員
渡邊雄介さん

細胞レベルから蘇る

老けない食事術

香林寺防医学研究所所長
山田豊文さん

37年続ける宇宙体操で
背筋もピン!

エッセイスト
鮫島純子さん・99歳

スマホにロボット
便利なものを使います

フォトグラファー
西本喜美子さん・93歳

99歳までシヤンとしていた夫と
これから90歳を迎える私の習慣

料理研究家
ホルトハウス房子さん・87歳

なんでも運動になるから
掃除だってつま先立ち!

日本最高齢フィットネスインストラクター
瀧島未香さん・90歳

延ばしたいのは
健康寿命!

医者の私が
やっている

細胞レベルから 変えてくれるもの

最先端医療の場で活躍する、美しく健やかなドクターは
どのようなものを選んで愛用しているのでしょうか。
今、知っておきたいピンシャンをかなえるアイテムを教えてくださいました!

Beauty care

“美容”

見た目の美しさだけでなく、
細胞レベルのみずみずしさや健やかさを保つ
美容法に関する回答がもっとも多く寄せられました。
仕事柄、とても近い距離で人と対面し、
信頼を得ることが大切になるドクターたちには、
自然で、安心感のある美しさがマストなのでしょうか。
ナチュラル志向のセレクションはこちら!

a イーススペシャル ビューティーセルテクノロジーマスク

衣理クリニック表参道のエイジングケア治療で使用されるヒト乳歯歯髄幹細胞培養上清の原液を配合。「肌の再生」を目指したエイジングケアマスク。デイリーマスクと一緒を面す感動の仕上がりです。キメが整い、透明感のある明るい肌になり、マスク生活によるトラブル対策にも!」(片桐先生)
20ml × 11枚・17,600円 美人製造研究所
<https://www.bijin-seizo.com>

教えてくれたドクターは……



片桐衣理 先生

衣理クリニック表参道 総院長、美容皮膚科医・
内科医。自身の体験で十分な効果を確信できた
治療のみ行う深いポリシーと、豊富な臨床経験
に根ざした安全かつ効果的なアプローチで、美
容のプロから高く評価されている。国内外の著
名人、女優、モデルからの信頼も厚いアンチエイ
ジング治療のスペシャリスト。オリジナルコスメ
「イースペシャル」も開発。

Supplement

“サプリメント”

日々の美容法や食事のウイークポイントを補ったり、
年齢による自然な変化の影響をゆるやかにしたりするため、
賢いサプリメントの利用を習慣にしているドクターも！
アンケートから、長いスパンで美容や健康づくりを考え、
製品の成分や機能について深く理解し、続けることで成果を望む姿勢がうかがえました。

a

c

b

c イースペシャル マルチサプリメント 女性用プレミアム

「女性としてもっとも必要な成分は、実際のところ
日常の食生活ではなかなかとりにくい。現代の
女性の体に必要な成分、そして自分が飲んで
いいと実感した成分を網羅して製品化しました。私
自身も含め、すべての女性がハッピーであるよう
に願いを込めました！」(片桐先生)

60包入り(約1カ月分)・31,320円 美人製造研
究所

<https://www.bijin-seizo.com>

※1日2回、朝と夜に分けて飲みます。

Other

“その他”

ちよつと異色の回答も！
細胞レベルの活性にはメンタルケアや脳のケア、
心身の調子が欠かせないと考えたと納得です。
美容・健康法も実に多様・多彩な時代になりました！