

人生を楽しむ
エグゼクティブ
大人たちへ

暑い日に楽しいお洒落を集めました

SUMMER 2024

Vol.342

MEN'S EX

夏を最高に楽しむ日の

スタイル術 すべて

「太陽が似合う男にマッチするシャツ&ジャケット」
「スマートな夏のパンツスタイル」
「サマーパーティの“大人の”装い方」
「プールサイドを紳士に装うならこうする!」etc.

Beauty

汗にニオイに紫外線...

意識が高いエグゼクティブが
実践すべき夏の“対策美容”

Watch

「Watches & Wonders 2024」から
識者が注目作を徹底討論

今、所有すべき新作腕時計の真実

Interior

世界のデザイン潮流の発信源

2024年

「ミラノデザインウィーク」探訪

カラダメンテナンスのプロに聞く

バテずに夏を

楽しみ切るための

最新インナーケア術とは？

忙しさにかまけてメンテナンスを怠ると多くの40歳オーバーの男性は、加速度的に老ける。そこで、取り返しがつかなくなる前にインナーケアを日々、実践している賢者に取材を行った。彼らが実践していることとは？

撮影 東郷侑樹 文 藤村岳

来るべき更年期に備え、
今、どきどき

「3年前、食生活を見直して3ヶ月で12kg減量。不要な糖質を減らし、『腸活』のために発酵食品や食物繊維を摂るようにしました」という藤村さん。その食べ方は単純で、まず3食をなるべく定時に摂り、腹八分目、20時以降は固形物を口にしない、

これだけだ。新型コロナでジム通いをやめてしまい、運動はゼロでも簡単に減量できたそう。

「痩せるのが目的ではなく、ただ体調を整えたかったんです。体が軽くなると長年悩んでいた腰痛がなくなり、気分まで安定してきました」と語る。これは、『腸相関』というもので、ストレスを感じるとお腹が痛くなった、腸内細菌のバランスが崩れ

ると脳が不安を感じたり、などの症状が出るのが最近の研究から判明しており、俄然、注目されている。

とはいえ、元来の食いしん坊は健在だそうで「月に数回の会食ではお酒も嗜み、糖質も摂ります。スイーツは大好き。チートデイを設けることがストレスなく続けられる要因ですね」とのこと。外食時にはサプリメントも利用しているそう。



男性美容研究家
藤村 岳さん

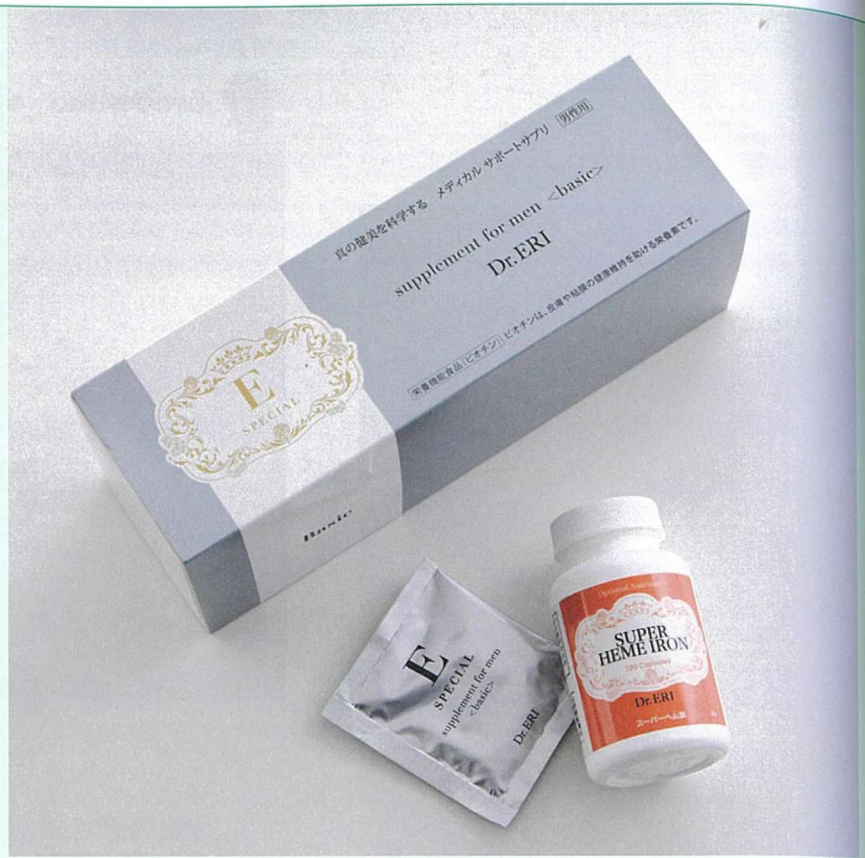
老化は乾燥からという信念の下、内外からのうるおい補給を心がけている。家ではカフェインを含まない「はと麦茶」を愛飲。余計な脂肪を落としたことで、見た目だけでなく心も健やかになった。

「あと、更年期対策にマザーホルモンと言われるDHEAを10年近く、摂取しています。これは性ホルモンの源で分泌のピークは20代。その後、急速に減り、40代では約半分になるとか。女性と違って男性の場合、更年期症状はわかりにくい。そこで中年男性こそ医療機関での検査が必須。気力の低下や免疫力の低下などがあれば、医師に相談するのがお勧めだ。」

男性更年期対策には、マザーホルモンを補充



ストレスの緩和や男性更年期の症状の緩和を目的に摂りたいホルモン。体内に蓄積してしまう合成ホルモンとは異なり、タロイモから抽出したピュアな天然成分で作られているので安心。DHEA 25mg 60錠 8640円（衣理クリニック表参道）



1種類ではなく、栄養を補給するならバランスよく

写真左：これ1箱で健康を維持するための栄養素が過不足なく補えるサプリキット。男性用は疲労を和らげるビタミンB群や免疫力を底上げする亜鉛をプラスした。イースペシャル マルチサプリメント 男性用ベーシック 30包 1万9440円、写真右：酸素を全身に届けるのに必須なヘム鉄。鉄9.0mg、葉酸288μg含有。イースペシャル スーパーヘム鉄 90カプセル 1万800円（どちらも美人製造研究所）

意外なことに男性にこそ、ヘム鉄が必要です

美容医療に携わる前は内科医として大学病院で活躍されていた片桐衣理先生。現在も「ドクター衣理式トータルサプリメントドック」を医院で展開している。具体的には、約40項目にわたる精密な血液検査で健康状態や各栄養素の過不足を測定し、医療用サプリメントを処方する。忙しいエグゼクティブ男性に特に人気だとか。「体は食べ物から作られているので、それを疎かにするとダメ。特に夏は暑さで消耗し、室内外の温度差から自

律神経が乱れます。修復するためには生活習慣を立て直して」と片桐先生。

様々な男性が通う中で「採血上の検査値で、鉄分は一見足りているようでも十分に働いていない患者さまが多い」と指摘。「息切れやストレス、皮膚や毛髪、爪、舌の状態が悪い、赤ニキビができるなどの症状がある人は要注意」と。右のヘム鉄は患者の約8割が摂取する影の人氣サプリメントだとか。「何か種類の栄養素を摂るのではなく、バランスよく点滴やクリームでの経皮吸収など多角的に補充するのがベスト」と警鐘を鳴らす。



衣理クリニック表参道 統括院長
片桐衣理先生

エイジングケアは体の内外からのアプローチが必須という考えから、自身でもサプリメントの服用に加え、毒素排出のキレーションや点滴、ホルモン補充療法などを行っている。