

爪がすぐ折れてしまう。 30

ちょっとした時間に、ネイル美容液を塗る。



ノンオイルなのでべたつかず、さっと乾くタイプ。ネイルネイル ネイルセラム ¥700(ソニーCPラボラトリーズ)

「ネイルのケアは、顔などに比べてどうしても後回しになりがち。そのため爪が弱ってすぐに折れてしまい、ますますキレイに保つ気力が失われる…という悪循環に。そこで、ネイル専用の美容液をポーチに入れて持ち歩いてみましょう。例えばカフェで人を待っている間、仕事の合間…。あまり目立たない動作で塗れるので、取り入れやすいはず」(片桐さん)

完璧ボディへの案内人

片桐衣理さん

衣理クリニック(☎03・5625・9938) 院長。皮膚科医、内科医。特に肌のトラブルに悩む女性からの信頼が厚い。ご自身も美肌の持ち主。



錦織なつみさん

美容エッセイスト。本誌をはじめ多数の雑誌に美容記事を掲載。現在『装苑』1'Spring』などにレギュラー連載中。



吉川千明さん

『ジュリーショップ青山』を主宰するバスカルコミュニケーショントレーナーのオーナー兼ディレクター。近著に『女性ホルモン塾』(小学館)。



金丸絵里加さん

管理栄養士、フードコーディネーター。武蔵野調理士専門学校で講師を務める。近著に『腸を若返らせる食卓』(保健同人社)。



饗庭秀直さん

ボディメンテナンス学院学院長。TBS系『スパスパ人間学』などに出演。各メディアでBMストレッチによるダイエット理論を展開。



温かいお茶を寝る前に飲む。 27

お茶ではなく生姜湯を飲む。

「その温度に関係なく、体を冷やす飲み物と温める飲み物があります。例えば、緑茶。“冷やす”作用があります。また、意外と多くのカフェインを含むので眠れなくなることも。就寝前は、できるだけ避けましょう。どうしても喉が渇いた時は、生姜湯がおすすめ。黒砂糖を少々入れて飲むと、体を内部からほかほかと温め、睡眠中も体の新陳代謝を促してくれますよ」(吉川さん)

キレイの基準が甘くなる。 28

定期的、プロによるメイクやトリートメントを受ける。

“完璧ボディ”と一口に言っても、その基準は人によって、または状況によって様々。

「意識していないと、自分の“キレイの基準”はどんどん下がる。ボディに対して『ま、いっか』が増え、甘くなります。それを避けるには定期的エステやサロンに足を運び、これでもかというくらい磨いてもらうこと。プロによるトリートメントの心地よさは、いいストレス発散にも」(片桐さん)

運動があまり好きではない。 29

モーニング娘。の振り付けを覚えるまでDVDを見て踊る。

ジムに行ったりするのは面倒…そんな人におすすめの習慣が。

「私はよく、モーニング娘。のライブDVDを見ながら一緒に踊っています。なかなか動きが激しいので、かなり汗だくになりますね。でも、単純に楽しくて、続けやすいというよりやめられない(笑)。振り付けを完璧に覚えるまでやるので、忘年会ではカラオケで大活躍できるというおまけ付きです」(片桐さん)

体をゴシゴシ洗う。 25

顔と同様、ボディもタオルではなく手で洗う。

「体も、“手で優しく”が基本。それだけで、汚れは十分に落ちます。タオルでゴシゴシ洗っては、たちまちデリケートな肌を痛めつけてしまいます。特に化粧のものは絶対に避けて。洗顔と同様に、石鹸をたっぷり泡立てて、手で丁寧に洗う。そして、ゆすぎは完璧に」と、吉川さん。さらに、「お風呂はキレイなボディの源なので、とにかく楽しんでほしい。石鹸や入浴剤など、グッズを充実させてみて」

きちんと泡立てた石鹸の洗浄力を信じて。



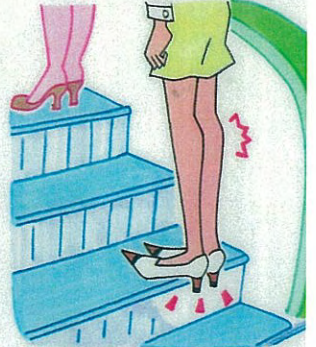
髪がひどく傷んでいる。 26

トリートメントは髪に浸透するまで、2度も3度も塗り直す。

「優秀なトリートメントを選ぶことも大切ですが、度重なるカラーリングやパーマやらでひどく傷んだ髪には、普通に使うだけでは足りないことも。私の場合は、塗ったらそのまま流さずに、湯船につかります。数分後に湯船を出て洗い流し、もう一度同じようにトリートメントを塗り、再び湯船へ…。これを2〜3回繰り返せば、どんなに頑固な髪もしっかりつややかに」(片桐さん)

脚がむくみやすい。 23

エスカレーターではかかとを落として立つ。



ほんの30秒の過ごし方で、大きな差が

寝る前のストレッチでむくみ取る方法と併せて、日中のこまなむくみ対策も大切。

「エスカレーターに乗っている間を有効活用。かかとを段から落とし、ふくらはぎ部分がびんと伸びている状態を意識して立つ。それだけでOK。なるべく階段を使う努力も大切ですが、こういったストレッチで疲れを取ることも、美脚への第一歩」(饗庭さん)

毎食、生野菜を食べている。 24

果物と生野菜は夜には食べない。

「たくさん野菜を食べなきゃ、という意識は大切なのですが、摂り方によっては逆効果なことも」と吉川さん。

「例えば果物や生野菜は、そのとんどこ水分なので体を冷やし、むくみの原因になることも、摂りすぎは禁物。特に夜は避け食べるなら朝です」(吉川さん)「昼と夜の野菜料理は、ノンオイルのホットサラダなどがおすすめです」(金丸さん)

必要な栄養も食べ方を間違えると逆効

