

女医と大検証! モデルたちの ブームの真相。



布団に入ってから
の瞑想タイム。



瞑想は手軽にできるリラックス法のひとつ。「自律神経が落ち着くと、体にもいい影響が。誰にでもできるのでぜひ試して」(片桐先生)

愛 私はいろんな健康法に興味があって、手当たり次第にトライしちゃう。おかげで体調はいいんですけど、何が効いているかはわからないんです(笑)。片桐 最近はどうなことにまよっているの？

愛 はまっているというほどではないんですけど、先日、初めてヨガをやってみました。片桐 ヨガは、いまかなりのブームになっていますよね。愛 そうなんです。とりあえず、はやっているものはひと通りトライするタイプなので(笑)。で、ヨガのクラスってたいいてい最後に「お休みタイム」のような瞑想の時間があるんですけど、これがよかったです。すごくリラックスできてびっくりました。

片桐 瞑想って、心と体にとってもいいことなんです。ヨガは難しく、という人もこれだけは試してみるといいかも。相馬 どうやるんですか？ 片桐 寝る前に、ベッドに大の字になるだけでもいいの。手足を少し開き気味にして、足先と手の指先が広がっていくようなイメージで深呼吸する。愛 あっ！ 考えたらそれ、小さい頃寝る前にやってました。相馬 愛ちゃんにはすでに昔から「マイ・健康ブーム」が……！ 愛 今思い出した。でもそうするとよく眠れたなあ。

(笑)。でも、すぐ寝られるのは健康なしるしですよ。松永 ただ、寝ても寝ても眠いの悩みなんです。ひよっとして寝過ぎて眠いの？ って思っちゃったことある。片桐 睡眠時間の長さには個人差があるから、あまり気にしないで大丈夫。放っておくと12時間くらい寝る人もいるし。たまたま、いつも眠いというのは気になるわね。もしかして、いつも寝る時間が遅いのは？ 松永 そうなんです。朝まで起きていないことはないけれど、1時とか、2時とか……。片桐 体のサイクルがずれているかもしれないわね。せめて12時には寝たほうがいいです。人間の脳って、日が沈んで暗くなるって、眠りを誘う「メラトニン」という物質が自然に出るようになってくる。朝起きたときは、逆にこのメラトニンが引っこむようになってくる。松永 ということは、私の場合、屋間そのメラトニンが引っこまきつけないんでしょうか？ 片桐 そう。でも体が規則正しいサイクルを覚えると、メラトニンもメリハリ良く出るようになるの。なので、なるべく早く眠ることを大いにおすすめ。肌の調子も違ってきますよ。愛 肌は夜作られる、ってよく言いますよね。

片桐 まさしくそう。「成長ホルモン」って聞いたことあるでしょ？ 体を若返らせたり、肌をきれいにするホルモンなんだけれど、これがきちんと分泌されるためには、メラトニンがパッと出てピッと引っこむ、そのしくみができてないとダメなの。モデル一同 そうなんですか！ 片桐 人によって必要な睡眠時間の長さは違うから、長ければいいというものではないけれど、この成長ホルモンが出始める、12時前後にはベッドに入ること

目指せ！ キレイな体&元気なボディ みんなの“マイ・健康ブーム” 大調査。

どんなにおしゃれに気を使っても、体そのものが元気じゃなくちゃ魅力半減。そのことに気づいて、いろいろ実践している人も多くなってきました。健康こそがきれいのキーワード。みんながハマっている健康法を誌上で大調査！

撮影・吉岡真二郎 イラストレーション・タケイ・サカエ 取材&文・新田幸子、串田昌子



左から、相馬さん、松永さん、片桐先生、愛さん。モデルたちが気になるのは、やはり肌状態。美肌話を中心に、いろんなマイブームを披露してくれました。



片桐衣理先生
衣理クリニック表参道(☎03-5786-0077)院長。皮膚科・内科医の立場から、体の中から美しくなる“美容内科”を提唱。スキンケアのプロアドバイザーとして、数多くの雑誌にコメントも寄せる。自身も健康法ニュースには早耳とか。



お風呂や寝る前のストレッチタイム時は、お香やアロマキャンドルが大活躍。こちらはスパイシーな香りのスティックインセンス、パラパラ¥262(ノルコーポレーション)



サプリメント好きの愛さんの基本は、ビタミンC製剤。お気に入りには、ひと粒に500mg含有のこの製品。200粒入りで、たっぷり飲めるところも高得点。ネイチャーメイドビタミンC500withローズヒップ200粒入り¥1,499(大塚製薬)



愛さん
立派な健康フリークぶりを発揮してくれた愛さん。新しいサプリメントや健康グッズを見かけると、つい手に取ってしまうとか。「サプリメントは欠かせません。ビタミンと、話題のCoQ10も飲んでます」。雑誌、CFで活躍中。

モデルたちの愛用品
サプリメントにお香、半身浴用防水テレビまで。モデルたちが頼りにする、とっておきの健康グッズは？



12時前に寝て、朝は早起き。



早寝・早起きはメラトニンによる自然のサイクル。「大いにおすすめ! 忙しくて毎日は無理...という人も、期間を決めてトライしてみれば、

を習慣づけるのがいいわね。松永 大切なのは睡眠の「質」なんです。片桐 そう。さっきのお話だと、松永さんは長い時間眠らないといられない「ロングスリーパー」かもしれない。そういう人はとくに睡眠時間帯がずれていきやすい。早めに寝て早めに起きるよう努力してみるといいですよ。松永 パタッと寝て、パッと起きる。メラトニンをメリハリよくですね。やってみます。

加圧式トレーニングを取り入れたグッズに注目

片桐 相馬さんは、どんな健康法を続けているの? 相馬 ストレッチと、「こ」数か月、「カーツ」というウェアを使っての運動を続けてます。松永 「カーツ」って、あの、腕とか脚に巻き付ける、バンドがついているやつ? 相馬 そうそう。体の一部を加圧して、軽い運動をするの。成長ホルモンが出るのを促す作用があるんだって。愛へえー。おもしろい。片桐 成長ホルモンを出させるなんて、ユニークな発想ね。相馬 疲れにくくなった感じがします。トレーニング自体はすごく簡単だから、続けやすい。怠け者の私向きです(笑)。片桐 少しずつでもいいので、運動を続けるのは大切なことね。愛 私も、ストレッチとジムでの有酸素運動は欠かさないようにしています。沙由里ちゃんも水泳長く続けてるよね。松永 うん。毎日じゃないけど、たいてい1キロくらいは泳ぐ。で、そのあとにアミノ酸を取るの。先生、アミノ酸を飲むのって運動の後でいいんですか?

愛 あとね、私 半身浴歴が長いんですよ。中学時代からやっているから、かれこれ10年以上。相馬 長い! そういえばモデル

モデル界で半身浴は常識! ベストな方法とは?

片桐 筋肉を効率よく動かすには運動の前だと、筋肉の回復のためには運動の後。なのでできれば前後、両方飲むのがベター。アミノ酸の習慣はいいですね。コラーゲンのものにもなる。モデル一同 ホントに!? 片桐 お肌の話になると、やっぱり女の子は敏感ね(笑)。ただ、飲んですぐぶりぶりになるわけじゃないの。アミノ酸がコラーゲンになるには、ビタミンCが必要なんです。なので、アミノ酸と一緒にビタミンCを飲んだほうが効率がいい。愛 アミノ酸、私は豆乳派なんですけど、どうでしょうか。片桐 豆乳もいいですよ。タンパク質が豊富だし、大豆のイソフラボンって女性ホルモンに似た働きをしてくれるから。ホルモンのバランスを整えてくれるんです。抗酸化作用もあるし。愛 無調整のものに、「ミロ」とかココアを入れるのが、今のところマイブームです。相馬 それ、おもしろい! 無調整のほうが体にはいいの? 愛 わかんないけど、でももうっかり冷蔵庫の外に出しっぱなしにしておいて、豆腐になっちゃったことがある(笑)。片桐 大豆が体にいいとはいえ、それは食べないほうが...。愛。相馬 何か、一緒に飲んではいけないものとかあるんですか? 片桐 お薬だと飲み合わせを考えなくてはいけないこともありますけど、一般的なサプリメントは大丈夫。ただ、サプリメントは、空腹時より食後に飲んだほうが吸収がいいですよ。



汗を出そうと熱いお風呂に無理に浸かるのは、「かえって体に毒。自律神経がやすまらず、安眠もできません」。半身浴はぬるめが基本!



熱めのお湯に肩まで浸かる。

ルで半身浴する人は多いよね。むくみが取れて体型がすっきりする、っていう声も。片桐 半身浴はいいですね。ぜひ続けて。美容にもいいですが、冷え予防にもとってもいい。松永 冷えるのはよくないって、よく聞きますよね。片桐 もう、女性の大敵。冷えると、緊張とリラックスを司つ

ている自律神経が、うまく働かなくなっちゃう。すると内臓にも悪い影響を与えるし、何よりも気分の切り替えがうまくいかなくなってしまうんです。相馬 自律神経って、気持ちにも関係するんですか。片桐 そう。気が高ぶったままだったり、逆に、ズーンと落ち込んでしまったりとか。そういう



相馬麻里子さん

ショーなどへの出演も多い相馬さん。「腰痛や肩こりも悩みのひとつ。整体にも時々行くのですが、頼り過ぎてしまうのも怖いと思って」。目下、基礎体力作りに邁進中。おやつ時の飲み物も、なるべく体力作りに役立つものをチョイス。



腕や太ももを適切な圧力で締め、軽い負荷運動を行うことで、成長ホルモンの分泌を促進させるという新しい発想のトレーニングウェア。写真は脚用。腕用のトップスもあり。カーツイックドライハーフパンツ¥19,950(フェニックス)



お通じ対策のために、豆乳も飲んでるという相馬さん。「黒ごまと豆乳って相性よくておいしい! 豆乳や乳製品が苦手だったんですが、これは難なく飲めます」。ソヤファーム おいしいさスッキリ豆乳飲料黒ごま 200ml ¥105(トーラク)



黒酢とトマトジュースのドリンク。はちみつも加えてあってマイルド。「酢を飲むと体調がいいんですが、なかなか飲みづらいことも。その点、このドリンクはすごく飲みやすく気に入ってます」。黒酢とトマト200ml ¥120(カゴメ)

「冷え性の人は、つい手足など末端ばかり温めがちですが、実はお腹を温めるのはとっても有効なの。ドライヤーでお腹や腰まわりをゆっくり温めるのは、誰にでもできる方法のひとつ。」



ドライヤーでお腹を温める。

影響も出るから、冷えは絶対解消しなきゃだめ。そのためには、入浴がベスト。ただ、芯まで温まるのは20〜30分くらい時間がかかるんです。その間ずっと熱いお湯に全身浸かっていると、心臓にすごく負担がかかってしまうので。

愛 私 半身浴を始めたばかりの頃、まさしくその状態で入っていました。とにかく汗かきばいいや、って、熱いほうがいいと思っていました。体重が落ちて痩せた気がするし。

片桐 それは、大変体によくないかも……。体重が落ちるのは脱水のせいなのよ。愛 そうなんです。で、次の日も体が逆にしんどかったです。で、何か違うかも、と思つてぬるめのお湯にしてみました、肌も体調もよくなりました。

相馬 今では半身浴エキスパートだよ。私、いまひとつ苦手なんだ。寒くなっちゃって。松永 私も、でも、やっぱり肌にもいいし、続けたほうがいいと思つて。お風呂で見られる防水テレビを買ったら解消したよ。30分は入ってられる。

相馬 それは賢い。片桐 寒くなっちゃう人は途中で湯を足して温度を40度くらいにしたり、時々肩まで浸かるといいですよ。愛 あと、シャワーを出して湯気をたてて、浴室を暖めるのも手。この前マイナスイオンが出るヘッドシャワーを買ったんだけど、けっこういいよ。

松永 ホントに愛ちゃん、何でも試すよね(笑)。愛 うん。何でも聞いて(笑)。片桐 マイナスイオンって肌や髪にもいいのよ。ただ、閉鎖空間だとせつかく発生してもそのあとプラスイオンになりやすいことも。窓や扉をほんの少し開けて、お風呂場の換気をよくしておくといいですよ。



女性に多い悩み、便秘。とっておき解消法は？

相馬 私、半身浴のあとに、ドライヤーでお腹と腰を温めるようにもしてるんです。温めたらすぐパジャマを着てそのまま寝るようにしています。

片桐 いいですね、冷え性対策になつてる。お腹や腰を温めるのはおススメです。相馬 便秘もいっくら解消されるみたい。実は私、昔から便秘を買っていたら、薬局のおじさんが「お腹を温めるといいよ」と教えてくれたんです。

松永 確かに麻里ちゃん、いつも苦労してるね。相馬 やっぱりロケとかだとトイレ行くタイミングを逃しちゃうんだよね。愛 わかるわかる。相馬 でも、食物繊維いっぱい取っているし、腹筋運動もしているんだよ。便秘にいいって聞くことは全部やっているんだけど、なぜか不調。

片桐 もししたら、ストレス性の便秘なのかもしれないわね。神経的なことが原因だと、腸が細かく動きすぎて、出なくなっちゃうことが。そういうタイプだと、繊維質の取り過ぎはかえってよくないことがあるんです。相馬 ええ！ そうなんだ。松永 やみくもに取ればいというわけでもないですね。

片桐 多少は必要だけれど。ヨーグルトなどで腸の細菌バランスを整えることのほうが大事。相馬 そうなんです。出ないといっ焦って、結局便秘薬を買いに走っていました。片桐 一時的な解消法にはいいけれど、あれは腸を無理に動かして出す作用が強いので、飲み続けて習慣になるような状態は避けたい方がいいわね。

愛 食べ物以外に、便秘を治すために大事なことは何ですか？ 片桐 朝の、自分なりの「儀式」を作ることでしょ。相馬 儀式ですか？ 片桐 そう。人によるんだけど、例えば、トイレで雑誌を読むと出るとか、メールチェック

していてもよおしてくる、とか。何かきつかけを見つけて、これで大丈夫、と自分にいいきかせるといいんです。相馬 へえー。思い込むだけでいいんですか。片桐 そうなの。で、行きたくなったらトイレにすぐ行くこと。そこで我慢すると、だんだん腸が動かないで我慢することを覚えていっちゃうから。あとは水分を取ることかな。ヨーグルトも、ドリンクタイプみたいなものを選ぶといいかも。

水分は多めに取って正解！でも取り過ぎにも注意！松永 水って、今みんな飲んでますよね。一日にどれくらい取ればいいんですか？ 片桐 多くても、1.5リットルくらいかな。それ以上は飲み過ぎ。私のクリニックに来る方で、一日4リットルという方がいて、「けっこうつらいんですけど、やっぱり飲んだほうがいいんですよね？」っておっしゃるの。松永 4リットル！ 片桐 さすがに止めました(笑)。愛 私 軽く2リットルくらい

は飲んじゃうんですけど。片桐 塩からいものは好きですか？ ポテトチップスとか。愛 以前は、でも、最近は食べないようにしています。片桐 それなら大丈夫。塩分は体に水分をため込む作用があるので、取り過ぎるとむくみじやうの。要注意よ。松永 私もお水、半身浴中だと1.5リットルくらいは飲んじゃうかもしれません。片桐 入浴は思った以上に体から水分を奪うので、それはOK。冷た過ぎないお水のほうが吸収にもいいんですよ。

相馬 食物繊維もですが、取り方を考えないと、過ぎたるは及ばざるがごとし、ということも。片桐 そうなんです。でも、みなさんさすが体を使うお仕事をされているだけあって、健康への関心はすごく高いですね。感心。松永 勘違いしていることもいっぱいあります(笑)。相馬 知らない健康法もいっぱい教えていただいて……。愛 試したいネタも増えました。モデル一同 ありがと(笑)でした！

は飲んじゃうんですけど。片桐 塩からいものは好きですか？ ポテトチップスとか。愛 以前は、でも、最近は食べないようにしています。片桐 それなら大丈夫。塩分は体に水分をため込む作用があるので、取り過ぎるとむくみじやうの。要注意よ。松永 私もお水、半身浴中だと1.5リットルくらいは飲んじゃうかもしれません。片桐 入浴は思った以上に体から水分を奪うので、それはOK。冷た過ぎないお水のほうが吸収にもいいんですよ。

相馬 食物繊維もですが、取り方を考えないと、過ぎたるは及ばざるがごとし、ということも。片桐 そうなんです。でも、みなさんさすが体を使うお仕事をされているだけあって、健康への関心はすごく高いですね。感心。松永 勘違いしていることもいっぱいあります(笑)。相馬 知らない健康法もいっぱい教えていただいて……。愛 試したいネタも増えました。モデル一同 ありがと(笑)でした！

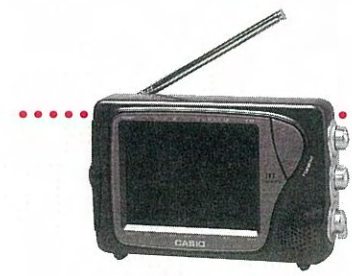
は飲んじゃうんですけど。片桐 塩からいものは好きですか？ ポテトチップスとか。愛 以前は、でも、最近は食べないようにしています。片桐 それなら大丈夫。塩分は体に水分をため込む作用があるので、取り過ぎるとむくみじやうの。要注意よ。松永 私もお水、半身浴中だと1.5リットルくらいは飲んじゃうかもしれません。片桐 入浴は思った以上に体から水分を奪うので、それはOK。冷た過ぎないお水のほうが吸収にもいいんですよ。

は飲んじゃうんですけど。片桐 塩からいものは好きですか？ ポテトチップスとか。愛 以前は、でも、最近は食べないようにしています。片桐 それなら大丈夫。塩分は体に水分をため込む作用があるので、取り過ぎるとむくみじやうの。要注意よ。松永 私もお水、半身浴中だと1.5リットルくらいは飲んじゃうかもしれません。片桐 入浴は思った以上に体から水分を奪うので、それはOK。冷た過ぎないお水のほうが吸収にもいいんですよ。

とにかくたくさん水を飲む。



水ブームの昨今、飲むほどいいと勘違いしている人も多そう。「飲み過ぎはNG!」むくみのもとです。濃い味つけが好きな人も要注意!



お風呂の友・防水液晶テレビ。「半身浴が楽しくなりました」。液晶テレビSY-4000BE('03年製) 現在は後継機(SY-4100)が発売中。定価¥52,500(カンオ計算機)



こちらもつねにポーチの中にスタンバイしているもの。「3600mg入ったプロ用もあるんですがこの2200mg入りでも十分」。アミノバイタル14袋入り オープン価格(味の素)



いつも持ち歩いているビタミン剤。「チュアブルなので、水なしで手軽に取れるところが◎」。ビタミンB2も配合。ハイシー-L 40錠(ケース付き)¥1,650(武田薬品工業)



松永沙由里さん おっとりタイプの松永さんは、地道にできる健康法がメイン。「水泳は昔からやっているので好き。のんびり泳ぎます。あとは、納豆やオクラなどねばねばした食品を食べると元気になる気が」。雑誌やCFなどのほかTV番組にも出演。