

# &美腸ドリンクに夢中

ビッグなど独自のブレンドをする“オリジナル派”に分かれています。目的やライフスタイルに合わせて続けやすい方を選んでみては？

オリジナル派



## マンゴーのビタミンで輝くような真珠肌をキープ

「1分でも惜しいほど忙しい時は、ジュースを食事代わりに飲んでます」と皮膚科医の中野あおい先生。「例えば、マンゴーはビタミンとカロチンが豊富で美肌にも効果的。ヨーグルトや柑橘類などにも合うので、おすすめです。仕事の合間に飲むコーヒーをフレッシュジュースに替えるだけで、肌荒れや血行不良が改善される可能性もあるんですよ」

### マンゴーミルク

- マンゴー1/2個
  - 牛乳適量(豆乳でもよい)
- マンゴーと牛乳をミキサーにかけ、好みでオレンジの絞り汁やハチミツなどを混ぜる。



あおいクリニック院長  
**中野あおい先生**  
最先端の美容医療で信じる多くの女性を救う。

## 体が喜ぶ! 緑のエキスで肌のハリが生まれる

オリジナルジュースを飲み始めて2年という片桐衣理先生。「以前より確実に肌が荒れにくくなりました。なかでもビタミンKが豊富な小松菜やパセリは、むくみの解消に効果があるので飲み過ぎた翌日などにおすすめ。さらに豆乳をプラスすれば、エイジング対策に効果的ですし、女性ホルモンによく似た働きもありますよ。美肌はやっぱ内側から!」



衣理クリニック院長  
**片桐衣理先生**  
美容内科・美容皮膚科のクリニック院長。

### グリーン豆乳

- にんじん1/2本
  - 小松菜5~6枚
  - 豆乳100ml
- 材料にレモン汁適量、ハチミツを好みで入れ、ミキサーにかける。



美容研究家  
**野田舞衣子さん**  
髪質をはじめ、様々な女性誌などで活躍。



## フルーツ&野菜のおいしいバランスで美腸に!

「断食道場に行っていたので、食べるものに気を遣うようになりました。オリジナルジュースは、忙しくて料理ができなかったり、食欲のない時でも手軽に栄養が摂れるのが嬉しいですね」。そう語るのは、きめ細かい美肌の持ち主の野田舞衣子さん。「豆乳を混ぜると、野菜ジュースなども口当たりが良くなりますよ」

## 朝からエネルギーをチャージ

「おいしくて、食欲のない朝でも手軽に飲めます。(便秘改善効果も)」

### 豆乳バナナ

- ヨーグルト1/3カップ
  - バナナ1/2本
  - 豆乳1/2カップ
- 材料をすべてミキサーにかける。好みで豆乳の量を増やしてもよい。



### ほうれんそう グレープフルーツ

- ほうれんそう1/2把
  - グレープフルーツ1個
  - キウイ1個
- 材料をミキサーにかける。甘みが欲しい場合はハチミツを好みでプラスする。

## 赤&黒のパワーをチャージ! 黒ドロトマトが“チズ”美肌の秘密

「赤と黒の食材は美しい肌には欠かせない栄養が詰まっているので、とても重要視しています」と佐伯チズさん。「このジュースは血液をサラサラしてくれる“リコピン”と、抗酸化作用が高く、老化防止に最適なゴマを合わせることで、さらに効果をアップしてくれます。ゴマがトマトの酸味を和らげて飲みやすいお味になるのでぜひお試しを!」

### 黒ゴマトマトジュース

- トマトジュース(市販品でも可)200ml
  - 黒ゴマ 好みで、大さじ2~3が目安。
- トマトジュースに黒ゴマをたっぷり入れる。

### ポリフェノールが不老の若風の秘訣

「牛乳が苦手でもふどうと合わせるとおいしく、ポリフェノールも摂れます!」

### グレープラテ

- グレープジュース(果汁100%のもの)適量
  - 牛乳適量
- グレープジュースに牛乳を好みで注ぐ。2:2の割合で混ぜるとおいしく仕上がります。



美容アドバイザー  
**佐伯チズさん**  
エステティックサロン「美容インナー・マ」