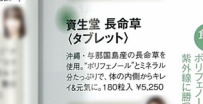

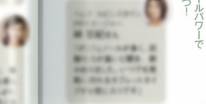

夏ダメージは、サプリ&ドリンクが強い味方

インナービューティで美肌&元気を取り戻せ!

撮影／中田裕史（P.130〜132）、藤巻亮平（P.133）　スタイリスト／郡山雅代　エディター／小内衣子（PRIMADONNA）

夏ゴルフを楽しんだ間に、蓄積してしまったシミやくすみなどの肌トラブル、そして体の疲れ。美容の達人たち愛用のサプリやドリンクを参考に、美肌&元気に秋ゴルフを始めましょ!

for Face

内外美容の相乗効果で、夏ダメージの回復も早まります!

夏場のゴルフは、日焼けも体力消耗も相当なもの。実は、日焼け後にビタミンCなどを飲むより、ラウンドの1週間前から飲み始めたほうが、細胞障害を防御してくれるのでオススメです。私はビタミンA・B・Cのほか、CoQ10やαリポ酸などを補っています。ゴルフ前は筋肉の修復をするアミノ酸を飲んでおくといいですね。疲労回復時には体を弱アルカリ性にして免疫力を高めるクエン酸がいいでしょう。サプリを上手に取り入れて疲れを溜めない体づくりを!

お話を伺ったのは

衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生
美容内科・美容皮膚科医。的確なアドバイスと診療に定評あり。ご本人のゴルフは"体育会系"。
●衣理クリニック表参道 ㊟東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03・5786・0077
www.eri-clinic.com

コレもおすすめ!

今、話題の
片桐衣理先生のオリジナルドリンク

いちご、穀物酢、オリゴ糖を混ぜたら炭酸水で割ります。クエン酸効果で疲労物質が代謝され弱アルカリ性体質に。むくみも改善!

衣理流・いちごのサワードリンク

日焼けによる シミケア

朝
飲むUVケアで"美人力"UP!
夜
寝ている間にメラニンケア
食後
ポリフェノールパワーで紫外線に勝つ!
朝
肌色メラニンを育んで透明肌をGET
食後
一歩先行く"メガビタミン・ミネラル"
朝
"還元力"+"無色化"でキレイな肌へ

自然共生 アサコラ
抗酸化力◎の"アサイーベリーエキス"や"コラーゲンペプチド"、"ビタミンC"など美人活性成分を贅沢に配合。50㎖ ¥525

[illegible]

資生堂 長命草〈タブレット〉
沖縄・与那国島産の長命草を使用。"ポリフェノール"とミネラル分たっぷりで、体の内側からキレイ&元気に。180粒入 ¥5,250

[illegible]

第一三共ヘルスケア システィナC
"L-システイン"や"ビタミンB₆"、"ビタミンC"を配合。メラニンを抑えてシミ・そばかすを効率よくケアしていく。210錠 ¥3,990

ファンケル ホワイトアドバンス
"L-シスチン"とオリーブ由来の"ヒドロキシチロソール"のWの効果で、肌色メラニンを育てて透明感ある肌に。30日分 ¥1,995

エーザイ チョコラBBルーセントC
"ビタミンC"600mgと"L-システイン"240mgを配合し、「還元力（抗酸化力）」で表皮の下のメラニンを無色化。60錠 ¥1,780

ダグラスラボラトリーズ ウルトラプリベンティブIX
強力な抗酸化力をもつ"ビタミンA／ベータカロチン"や野菜エキス、ハーブを強化して、さらにパワーアップ!　100粒入 ¥5,880

衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生
「ビタミンA・B・C・E配合の欲張りサプリでシミ・肌あれケアができます。1日分を何回かに分けて毎食後飲むと吸収もイイんです」

キーホルダー各¥1,470（メジャーリーグ／ヴィクトリアゴルフ ウーマンスタイル自由が丘）

日焼けによる 乾燥・くすみケア

朝
"水素水"で悪玉活性酸素を除去!
朝
肌にうれしい健康果実の栄養がたっぷり
朝
"ケール"の力でキレイの基礎固め
朝
キレイを「生み出す力」をサポート
朝
「長寿の島の宝物」もろみ酢でお肌イキイキ!
朝
1日分の鉄分&美肌成分をチャージ
食後
黒豆茶の健康パワーで疲れ知らずの肌に
食後
血液サラサラ&血色のよい肌に
朝
ダメージをケアして明るく元気な肌に

ヘルスレボリューション 水素力
悪玉活性酸素を除去することで最近注目の"水素"が、天然ミネラル水にIN。飲料水としても化粧水としてもOK。190㎖ ¥120

カゴメ 毎日飲む野菜と果実
7種の緑黄色野菜に、ビタミンCが豊富なアセロラ、ローズヒップなどの健康果実がミックス。160g×30本 ¥6,300

[illegible]

グローブ¥1,512（Callaway／EBISU GOLF CLUB）　リフトティ 各¥472（Golf Vitalshot／EBISU GOLF CLUB）

ファンケル ビューティ グリーン
ビタミン・ミネラル豊富な"ケール"と、"セラミド"、"HTCコラーゲン"の3つの力で、キレイの基礎力をUP!　30本入 ¥3,990

資生堂 ザ・コラーゲン エンリッチド〈タブレット〉
インドの自然素材"アムラ"を新配合。「生む」「張る」「しなやかに保つ」機能がプラス。4粒×60パック ¥10,500（編集部調べ）

[illegible]

金武酒造 黒麹もろみ酢 黒長寿〈パッションフルーツ果汁入り〉
元気の源"クエン酸"と、美肌に欠かせない"アミノ酸"が豊富。パッションフルーツ果汁入りで飲みやすさも◎。720㎖ ¥3,200（インターリンク沖縄）

[illegible]

疲れによる クマ・たるみケア

明治製菓 パーフェクトプラス 鉄系プルーンゼリー
1日に必要な鉄分と"COQ10"や"コラーゲン"などを配合。ゼリータイプなので気軽にチャージできる。180g ¥198（編集部調べ）

[illegible]

宇治川製茶 丹波黒豆茶
最高級の丹波の黒豆を100%使用。アントシアニンやイソフラボン、サポニンなどの栄養素も豊富。10g×32包 ¥2,500

[illegible]

DHC 梅エキス
紀州産青梅を濃縮。梅の果汁を過熱することで現れる特有の成分"ムメフラール"が、血液の流れ・血行を促す。30日分 ¥798

富士フイルム アスタリフトドリンク
"アスタキサンチン"と保湿成分"N-アセチルグルコサミン"などの美容成分が、肌ダメージをケア。50㎖×10本 ¥3,500

ゴルフボール3個セット¥1,680（LOVE BY THE GREEN／ヴィクトリアゴルフ ウーマンスタイル自由が丘）

[illegible]

草野流・ゴマペースト+蜂蜜