

友利 新先生
(内科・皮膚科医)
酵素＋食物繊維で
朝デトックス!

← P.228



美肌



坪内利江子先生

(皮膚科医)

お弁当の残りのおかずで、
栄養をバランスよく整える

← P.231



小林暁子先生

(内科・美容皮膚科医)

前夜のアルコールを
おかげでリセット

← P.229

片桐衣理先生
(アンチエイジング・皮膚科医)
必須栄養素が凝縮された
パウダージュースで効率よく!

← P.226



夜までハードワークだから、
朝ごはんが元気とキレイの素なんです!

突撃! 女医さんの 朝ごはん

美歯



超多忙な働く女性の代表格でありながら、
いつもパワフルでキレイな女医さんが増えています。
昼抜きで夜まで診療もアリのハードな1日を乗り切る
生命線は、なんといっても朝ごはん!
ビタミン、ミネラル、プロテインなど必要な栄養が
簡単にとれて、かつおいしいアイデアがギッシリ!
美肌から美歯まで7人の朝ごはんを誌上公開します♡

アンチエイジング

浜中聡子先生
(アンチエイジング医)
カラフルな野菜が
相乗抗酸化パワーを
発揮!

← P.231

日比野佐和子先生
(アンチエイジング医)

豊富な食材を朝に集中、
必要な栄養をすべてとる

← P.230



宝田恭子先生

(歯科医)

かみ広えupの1品で
エイジレスなハリ顔に

← P.227

撮影・塚本 穂、松原聡子 スタイルिंग 川崎万寿、浜田孝子
イラスト・まきもりえ (SoftDesign) デザイン GRACE.Fc
構成・佐藤雅美
栄養診断 長有聖子 (管理栄養士 / Eat Smart)

「糖で頭を、水分で胃腸を、たんぱく質で筋肉を動かす、パワーブレックファースト!!」

片桐衣理先生 アンチエイジング・皮膚科医

必要な栄養素を漏れなく、低カロリーで効率よくとる。

「一面倒くさかり原で、合理主義だから、これ1品OKみたいな効率よくとることを考えちゃって」と言うアンチエイジング医・片桐衣理先生が考案したのが、朝の主食代わりにパワーブレックファースト。作るのが簡単で、栄養がまんべんなくとれるオーリーワンが1品です。低カロリーなところから書き。

というのも、夜は遅く眠り入るまで食が入り、ジャンプ系赤ワインを半ボトルも水分含むこともあるというだけあって、朝食の役割にはカロリー調整も含まれます。「眠もくたやすさと、頭や体のキレが落ちるため、同じ栄養をとるなら、なるべく少量ですむよう、プロテインパウダーのようには知弊のいい健康食品を加えるのも私流で、その結果、量は必要なだけと、頭、胃腸、筋肉には必要ないけれど、ビタミン、ミネラル、食物繊維が漏れなく詰まった「パワー朝食」になったのです。

旬のものを取り入れる、毎日少しずつ変化をつける。

「旬の野菜やフルーツには生命のパワーがみなぎっていて、ビタミンも豊富なので必ず取り入れます。後は味の声を聞いて、その日に食べた方がいいものを取り入れ、内容を少しずつ変化をとり続けるのが大事。毎日同じ食品をとり続けるのは、栄養が偏るので、体内での吸収率も低下するので、生理学的に見てもNG。毎日変化をつけて、おいしく、と思いをながら食べることも大切です。」



パワー朝食

1. 栄養パーフェクトジュース

プロテインパウダー大さじ2勺、果汁(濃縮)1瓶、イージーファイバー1瓶、はちみつ大さじ1、ザクロシロップ小さじ2、豆乳濃度をミキサーでかかはん。プロテインと豆乳は必須、食物繊維の青汁とイージーファイバーはどちらかだけの場合もあり、はちみつやザクロの代わりは、フレッシュフルーツを加えることも、氷を入れたら飲む。

2. フルーツ入りヨーグルト

プレーンヨーグルトにブルーベリー、ラズベリー、イチゴ、バナナを加える。フルーツは日によって替わり、フルーツの代わりにきな粉を加えることも。

3. ミネラルウォーター

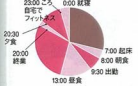
水は胃腸を動かす。代用をアップさせるのに欠かせないアイテム。その日の気分によって選んだ水を、1食で500ml以上、1日で計2L飲む。

かたまり 衣理先生/衣理クリニック院長。豊富な治療経験と事例からドクター衣理はヒアルロン酸注射を確立。メスを使わないアプシ整形と多くの女性から絶大な支持を蒙る。オリジナルコスメも開発。40代30代の女性の友。HP: <http://www.eri-clinic.com/>



片桐先生の1日

夜は自宅フィットネス



那佳様なので、夜は自宅で晩の食事をします。その後会社に戻りますが、自宅でのフィットネスも毎日欠かさない。

管理栄養士からのアドバイス

手作りジュース+健康食品でワンクックアップ
普通、果汁だけを飲むより単品で取り入れがおすすめです。手作りジュースと合わせてより健康的な一品を作ることができます。ただ、朝食全体のカロリーが約300kcalと少なめなので、パワーが欲しいときはライ麦パン1枚を加えてみて。

健康をサポート



天然由来のベースサプリメントを1種類だけ継続
いろいろな試した結果、薬物依存性もかかるとできない健康食品「プレミアムビタミンとミネラル」に到達。単一の栄養よりベースサプリメントで美を底上げ、クリニックで購入可能。

健康ドリンクや機能水、お茶が買いに



「使いたいものしか買わない」という衣理先生プロデュースのドクターズコスメ「ヒアルロン酸などの保湿成分を可能な限り贅沢に配合。イースペシャル」美人肌を研究所直営03-578-6-0700

こたわりドリンク



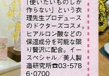
水は軟水と硬水を常備、野菜ジュースやアミノ酸ドリンクも欠かさない
上/左から、まろやかな味わいの「純粋御水」、超硬水の「HMPAR」、ワイン専用のドウで作るジュース「私の休日」、健康ドリンク専用のセラ。

こたわり食材



良質のたんぱく質と食物繊維を複数の食品からとる
たんぱく質はヨーグルト、トータルワークアウトのプロテイン、きな粉、乳乳で、食物繊維は青汁、イージーファイバーで、組み合わせるとことで相乗効果が生まれる。

徹底した保湿でバリア機能を強化したスキンケアライン



おトクポイント



おトクポイント



おトクポイント



*PPF(パランス)とは、たんぱく質・脂質・炭水化物のパランスのことです。これが整っているほど美にいいといえます。