



しょうがで温まる新田美子(左)と木村多江(右)。
井上和香(中)は日本酒を入れたお風呂でポカポカに

汗が引いたらすぐにバジャマと靴下で完全保温するのがミソだそうで、バジャマもスボンの中にインして、その上からカーディガンを着て、首にタオルまで巻くと教えてくれました」(藤原の友人)

近ごろ駅前などに増えてきた「足湯」を習慣にするのは風吹ジュン(58)。「09年から10年にかけての冬、寒い地方で時代劇の映画ロケがあり、ずっと裸足でいなくてはならず、かなりのつらさだったという。そこで風吹は、かつて共演した女優からすめられ、購入した足湯器を現場に持参。雑誌コラムでは、「もう全然凍る。休憩時間にはこれを15分やるだけで、午後の部も、おそらく夜の部だって乗り切れるぐらいの効果があった。疲れ方が全然違

ったのですね」

アンチエイジング治療のスベニヤリスである「衣理クニック表参道」の片桐衣理院長に、上手な足湯の入り方について聞いた。

「38度くらいの湯に10分ほどつかるとがよいでしょう。温度が下がったらしし湯をし、その際、入浴剤でもいいですが、塩小さじ1杯程度を入れると浸透圧が高まるので温まりやすいですよ」

はくだけで 冷えが解消!

美容外科医として多くの女性の美と健康を支えてきた『たか子クリニック』の久保田賢子院長は、足湯のかわりとして、こんなアドバイス。

「携帯用カイロを足のつけ根などに使うのもよいと思います。低温ヤケドには気をつけてください」

さて、3歳からクラシックバレエを習ってきた香里奈(26)の日課はストレッチ。手先や足先が冷えやすいんですが、シャワーだけの日でも、ストレッチをする、血流はもちろんすべての巡りがよくなって温まります」と語る。

冷え退治のために生み出された便利グッズを役立てる女優も多い。江角マキコ(44)だ。

「著書などで、かかと部分のない「初愈タイエットスリッ



足のツボ押しをする大泉美代子(左)、変わり種スリッパで冷えが解消した江角マキコ(左)、ストレッチが日課の香里奈(右)

「バ」を紹介しています。そのスリッパは、かかと部分がカットしてあり、はくと常につま先立ちの状態になるモノなんです。かかとが上がつて姿勢がよく、かかとが上がつて冷えが解消されたようなんです」(ワイドショーディレクター)

そして昨年末、ツイッターで話題を振りました大桃美代子(45)も足の冷えに悩まされ、厚手の靴下をはかないと眠れないほどだという。実践しているのはツボ押しで、雑誌ではこう語っている。

「お風呂上がりにはテレビを見ながらとかお行儀悪いけど、移動中に車の後部座席でもぐりくったり。ツボ押し棒1本あれば、どこでも気軽にできるのがいいんですよ。血行がよくなって、足がポカポカしていきます」

就寝前にはゆつくり1時間、雑誌、ラジオ、ポカポカフルテレを持ち込んで、半身浴で温まるとも。

さて、いまや強力なポカポカ

力素材として知られるしょうが

が、前出の片桐院長は、「しょうがの効能は手み成分であるジンゲロールとショウガオールが担っています。ジンゲロールが身体の免疫力を上げ、加熱されたショウガオールは血管を広げ、血流をよくします。これで身体が温まるのです」

新田美子(32)は、ブログ

で、「お茶に、チューブの練りシヨウガをぶにゅりゅって入れて、微妙な鹽をしながら一気に飲み干します」(小島 34)と水野真紀(40)は、しょうが紅茶にハチミツを入れて愛飲している。

木村多江(39)は、「ブレインヨークルトと牛乳を5対4の割合でミキサーにかけ、しょうがを小さじ1杯加える」という独自レシピで、ちなみ

に片桐院長のオススメは、「ショウガオールは炒めるときに効能を発揮するので、チャーハンやパスタで」と

よいでしょう」

「よくいいます、アグネス・チャン(55)の秘密兵器は、りんごを豚肉を煮込んだスペシャルスープ。りんごは血液をサラサラにするので血行改善を、煮込んだ豚肉が代謝を高める効果をもたらす。

冷えて並ぶオナナの冬の大敵はカラカラ。エアコン、ヒーター、ストーブ……。この季節、もともと乾いているうえ、暖房を使うと湿度が下がる。化粧のノリの悪さ、カサカサ感やゆかに悩まされる人も多いのでは。冷え対策でも登場した井上和香は

「乾燥生クリームから夏でも乾燥肌で悩む、全身から真っ白な粉がふくほどだったんです」(ヘアメック)

そのため井上は、ボディークリーム、リップクリーム、

ミスト噴射式的美顔器で肌の乾燥対策をしている安田美沙子(左)とスザンヌ(中)。980円的美顔器を使用する松本伊代(右)



