

頭のてっぺんからつま先までうるうる♡

全身 ウォーター ガールズ

パーツどこをとってみずみずしくって
ジューシーな身体のヒミツは“水”にアリ！
水分の上手な取り入れ方を学んで、
全身ウォーターガールズになりましょ♡

Illustration: Kishaba Yoko Photo: Kambe Kentaro
Text: Kashiwamura Noriko

Water girls

全身バストのように ハリのある潤い肌!!

全身のパーツの中で一番柔らかいバスト。
バストが柔らかいのは心臓が近くにあるため
水分量も酸素量も多くあり、骨がないのが理由。
骨がないから歪みもなく、血液の流れが
スムーズなので水分もたくさん入り込むんです。
ということは、身体の歪みをなくして、
血液の循環をよくし、水分を多く取り入れれば
全身潤いボディに！
ただし、左のチェックでひとつでも当てはまった人は
まだまだ水分力が足りないかもしれない可能性も！
ハリある潤いボディを目指して、早速
今日からチャレンジ！

Check

- 水よりもお茶やコーヒーをよく飲んでいると思う
- お風呂上がりは、とりあえずクリームを塗ればOK
- 湯船にはあまりつからない
- 主食は洋食がメイン!
- マッサージはほとんどしない
またはほとんど行かない

全身うる肌の
キーポイントは
とにかく
水分をドンドン入れて、
キチンと出すこと!!

人間の身体は約60%が水分で占められ、
実は筋肉が作られたり脂肪の燃焼にも水分が使われている。
そんな大事なもののために、呼吸をするだけで減るように蒸発が早く、
体内が乾いている人がほとんど、というのが事実。
なので十分な水分を摂り、体内の水分保持力を上げ、
循環を高めれば代謝力もグンとUP。
理想的な水分バランスになれば、免疫力も上がるなどいいことづくし!
しかし、だからといって蓄えるだけではだめ。
体内に水分が溜まりすぎるとむくみの原因にもなるので、
キチンと水分を放出することにも注意して。



うるうる肌へ導くエキスパート!!



物理リニエック 副院長 院長
片桐衣理恵先生
身体の隅々からのビューティアンチエイジング治療を行うリニエックの院長として、美しさを追求し続ける美容師のエキスパート。



Dr. Shinya
皮膚科 院長
皮膚科 院長として、美しさを追求し続ける美容師のエキスパート。



美容師 講師
美容師 講師として、美しさを追求し続ける美容師のエキスパート。



美容師 講師
美容師 講師として、美しさを追求し続ける美容師のエキスパート。

Water girls ウォーター ガールズ 5か条

水分を多く取り入れるためには、水分の基礎知識を知りながら上手な付き合い方を知るのがマスト！日常生活の中でこの5か条を守ることで、ウォーターガールズ認定です♡

1 水は1日1~1.5ℓ 常温で!

水分をたくさん摂れば、乾燥肌対策になると思いがちだけど、残念ながら吸収量は限られているので飲んだ量だけ潤うことはなし。水分の摂りすぎはかえって身体に負担をかけることにもなるので、1日1~1.5ℓを目安にしてみよう。

飲む時は一度にガブ飲みするのではなく、何回かに分けて飲むこと！睡眠中にコップ1杯分の水分が失われ、血液の粘度も高くなっているため、朝イチの水分補給を習慣にするとさらにGOOD。

また、食事中の水分摂取は咀嚼回数と消化促進のための唾液分泌量を減らす恐れがあるので、あまり摂りすぎないように。

そして、内臓を冷やさないためにも重要なポイントは、水は常温であること。

冷蔵庫には入れず、常温保存したものを摂ろう!

(左より)フレントアルプス青
茶、飲みやすい万人に人気の
ロンセラー、エビアン
500ml ¥130 無添加(無糖)
イタリアの天然ミネラルから採
れた純粋な水、カシロウが
豊富な、サンジェミニ 500ml
¥200/エスエスエス ドイ
ツで長年愛される天然ミネラル
シニア好きにはたまらないト
ゲルシュタイン 500ml
¥158/サンボロ飲料 ダイ
エット効果、不足しが
ちなカルシウムとマグネシウ
ムが豊富、コトトコス
500ml ¥200/フランス



2 水選びのキーワードは 塩素・熱・ミネラル!

第1に、塩素を含んでいないこと。塩素を含む水の代表は水道水。塩素は漂白、殺菌に使用され、菌の死滅と即時に水をも酸化させる。なので加熱した水を飲むと体内細胞の働きも劣化する老化作用の一種！

第2はミネラルを含んでいること。ミネラルウォーター=天然のミネラルだけでなく、衛生上の問題から加熱処理されている水も多量のものがある。

一般的に天然度の高い水といわれるヨーロッパ産がベスト。

第3にミネラルを多く含むもの、つまり硬水。

第4にミネラルを多く含むカルシウムとマグネシウムの割合によって割られる硬水の多いほど、ミネラルが豊富で、ただ若干飲みにくいので、苦手な人は軟水に近いものから少しずつ試してみても?

3 食生活でも水分力UPの ヒケツはあります!!

日本の伝統食である「ご飯や味噌汁は水分がバッチリ」なので、食生活は和食中心にシフトチェンジ！

水分量を比較するとパスタ30%に対し、お米は60%。パスタやパンなどの小麦粉製品ではなく、水分含有量の多いご飯を主食にするだけでも違いが出てくるかも。また、果実の水分を保持するヘルシロ食や角切野菜類の主要成分であるセサミド、体内でヘルシロ食の材料となるN-アセチルグルコサミンを含む食材を積極的に摂るのもオススメ!



山芋・オクラ・納豆・豆腐・ワナド、フカヒレなどはみずみずしい。味噌汁・ヘルシロ食・金平コンニャク・わかめ・海苔・小豆・ひよこ豆などは野菜から肌を守るポリフェノールを保持する食材。かぶ、エビなどの甲殻類、きのこ、牛乳でヘルシロ食の材料となるN-アセチルグルコサミンを摂ろう!

4 何よりも お風呂タイムが重要

水分をこまめに摂ることが大事なように、こまめに汗をかくことも重要な過ごし方。頻りにドライに行ったり、運動で定期的に汗を流したり、いろいろな方法があるけれど、一番簡単に効果的なのは、湯船につかること!!

湯船につかると全身を温めることは、表面だけでなく芯からの体温上昇にできるので、きちんと代謝が上がり、血行促進。汗もドンドン出る♪

肌の流れがよくなれば水分の通り道もスムーズに♪

つかっている時間を利用してのマッサージもぜひ!

5 お助けアイテムを活用!

毎日の生活が忙しすぎて、徹底した食生活やボディケアに目を向けられない！そんな時は簡単なお助けアイテムを活用してみよう？

肌の水分を逃さないノイースターを置いたり、いつでもどこでも水分補給ができる美容液などのコスメを持ち歩いたり、肌を保護する皮脂膜の成分、水分の蒸発を防ぎ外部から肌を守るスクワランはサプリメントで手軽に摂ってみるのもアリです♪

1 ノイースター保湿モコチン
100gの瓶、¥6,900、パ
ナソニック、ディノイスター
2 ノイースター保湿モコチン
100gの瓶、¥6,900、パ
ナソニック、ディノイスター
3 ノイースター保湿モコチン
100gの瓶、¥6,900、パ
ナソニック、ディノイスター



Cosmeで
ウォーターガールズ♥

水分▷油分で

フタをすれば完璧♥

Mist

まず素早く
水分補給!

まずは水分を多く含むミストで肌の表面に水分を
潤わせて。次なる栄養もキチンと送り込まれま
す。

乾燥肌は、肌の表面だけでなく、内部まで乾燥している状態です。そのため、肌の表面だけでなく、内部まで水分を補給する必要があります。ミストは、肌の表面に水分を補給するだけでなく、内部まで水分を補給する効果があります。また、ミストは、肌の表面を潤わせて、乾燥を防ぐ効果があります。ミストは、肌の表面を潤わせて、乾燥を防ぐ効果があります。ミストは、肌の表面を潤わせて、乾燥を防ぐ効果があります。

潤い肌には油分が最適。けれど、内部が乾燥しているまま
油分をのせても効果は半減。

まずはミストなどの水分を入れ込んで基礎をしっかりと！
その後クリームやローションで水分を閉じ込めれば、
肌が内側から柔らかく、もっちりしてくるのを実感するハズ♥

さっぱりした感触で
潤いを閉じ込めて!

ミストの後は油分が含まれたコスメWケアを。

乾燥肌は、肌の表面だけでなく、内部まで乾燥している状態です。そのため、肌の表面だけでなく、内部まで水分を補給する必要があります。ミストは、肌の表面に水分を補給するだけでなく、内部まで水分を補給する効果があります。また、ミストは、肌の表面を潤わせて、乾燥を防ぐ効果があります。ミストは、肌の表面を潤わせて、乾燥を防ぐ効果があります。

Lotion

ひどい乾燥には
リッチな栄養をIN!

乾燥がひどい時、男になった時はこっそりとリッチな
栄養のクリーム&オイルを、栄養とツヤの両方が欲しい
に手に入ります!

乾燥肌は、肌の表面だけでなく、内部まで乾燥している状態です。そのため、肌の表面だけでなく、内部まで水分を補給する必要があります。ミストは、肌の表面に水分を補給するだけでなく、内部まで水分を補給する効果があります。また、ミストは、肌の表面を潤わせて、乾燥を防ぐ効果があります。ミストは、肌の表面を潤わせて、乾燥を防ぐ効果があります。

Cream & Oil