

きれいなカラダ

# きれいなあの人が教えてくれた、 とっつておきケア法を誌上公開!

常に美貌を磨き続ける女優やタレントが、  
どんなボディケアをしているのか気になります。  
彼女たち独自のアンテナを探してきたものを  
特別公開してもらったら、きれいの秘密が  
たくさん隠されていました。ぜひ参考にしてい-



リースカシケール ¥8,800 (NOVICE 03・5410・3678) チューブタイプ(スタ  
イスト専用) デニム ¥11,800 (エバネット 03・3352・6313) ベルト ¥8,800  
(GALLARDAGALANTE 03・5775・1510) スタイリスト・谷本キミ

## 篠原涼子さん

女優

“体の中からきれいになる”を  
ポジティブに実践して健康に。

「以前、体年齢を血液の状態から調べたら、45歳」と診断され、すごいショックで、それ以降、自炊するようにし、納豆を毎日食べるなど、食事にはかなり気をつけるようになった。マラス、疲労を回復させたり、血液をきれいにする健康飲料の「梅肉エキス」と「コウジ黒酢」のドリンクも飲んでいました。おかげで体調も、肌の調子も良くなってきた感じがします」

常備品の「おかめ納豆」には、茹でたモロヘイヤや、オクラなどのビタミン豊富なネバリ系野菜を和えて食べているそう。

「ややヒップが垂れたかな、と気になってから、つま先立ちで洗物したり、自己流のヒップ

### 飲みやすい梅肉エキス

血液をさらさらにする効果があると聞いて飲み始め、もう1年。毎朝、起きたらすぐに水で薄めて飲んでるとか。クエン酸やカリウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富な飲料。「梅肉エキス入り濃縮飲料」¥5,000 (宝酒造 ☎075-241-5111)



の竹塩石鹸  
使っている定番石  
鹸な篠原さん。こ  
れとしてベス  
の泡で、肌がき  
じに。洗顔後はし  
りをつけること。  
ユギョムソープ)  
・アップ ☎03-347

### 系引きフートで美肌

「おかめ納豆」は冷蔵庫に必ず。ミネラルやビタミンC豊富なネバリ系野菜と和えるのが理想流。「おかめ納豆ミニ3」¥158 (タカノフーズ ☎0120-030-710)



## 悩みだった乾燥肌は、毎日の半身浴とフェイスとボディの保湿ケアで解消。

## 麻生久美子さん

女優



温泉や健康ランド、家での入浴も大好きという麻生さん。おかげで乾燥が原因の肌トラブルも、かなり解消できたとか。

「家では半身浴が習慣。ややぬるめのお湯に、テレビを見ながら約40分。お風呂用テレビはおすすめですよ。体は箱根の温泉で見つけた「炭アロエシオ」でマッサージ。流したあとツルツルになって気持ちいい」

お風呂上がりのケアも、乾燥対策を第一に。フェイスは「アベンヌ」の水分の浸透力が高い美容液でケアし、仕上げに「DHC」のオリブオイルで「水分を肌に閉じ込める」のだとか。

「最近凝っているのが、スカルプチュア・ネイル。仕事柄、長い爪にできないので、オフタイムに愛用します。友達のリビングで、涼しげなカラーリングのものを作ったので、夏はネイルに合わせたお洒落を羨しみたい」

サントリーの健康茶「リビニャ」のCMに出演コウさんと出演中。また、中野裕之さん撮影の写真集「Sweet Female」発売中。

### 温泉で見つけた炭アロエシオ

箱根の温泉旅館で購入し、愛用中。天然塩と炭をパウダー状にし、アロエボディソープとミックスしたマッサージソープ。粗塩などより細かく、クリーミーで肌にはマイルド。「リーブルアロエ 炭アロエシオ」¥3,000 (フタバ化学 ☎0120-280-281)



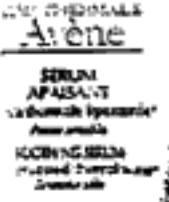
### 定番のDHCオリブオイル

メイクさんのアドバイスで使いためた、全く水分が入っていない100%オリブオイルの化粧油。洗顔後やお風呂上がりにつける。肌の中の水分が閉じ込められる感じが気に入っているそう。「DHCオリブオイル」¥4,500 (DHC ☎0120-030-000)



### 美容液で乾燥肌ケア

アベンヌ温泉水を肌の角質層にまで浸透させる作用がある、ジェル状美容液。さらっと肌になじみ、潤いを長くキープする効果が高い。ベストセラー商品。「アベンヌ ウォーターバランスセラムN」¥4,500 (ビエール フェブル ジャパン ☎0120-171-760)



### 半身浴の不可欠グッズ

半身浴に欠かせないお風呂の便利グッズが、防水液晶テレビ。麻生さんの場合は、普通のテレビよりも先に、こちらを購入(1)したほどだとか。これで40分~1時間の長湯もOK。「カシオ お風呂テレビ SY-400」¥48,000 (カシオお客様相談室 ☎0670-088-901)

