

慌ただしい年の瀬を経ると、肌もボディもゆるみがちに。
立て直すケアを取り入れて、春の訪れを待ちましょ!

Photos: Tsuyoshi Ogawa Illustration: Kirsten Ulve Text: Satoko Takamizawa

Eat for Beauty

この一口で、ちょいリセット。

とあるサロンのオーナーに言わせると、「1月はお客さんが最も太って見える時期」なのだとか。本来は代謝力が高い季節なのだが、暴飲暴食や年末年始の疲れがたまって太ったり、むくんだり。

そんな体をいたわるならプチ断食がおすすめだが、仕事やおつきあいもあると意外に難しいもの。そんなときに頼りたいのが、こんなヘルシーフーズだ。ナチュラルタのカフェインやグルテンフリーの穀物コーヒー、アマリタラの砂糖不使用のチョコなどは、いつもの生活を続けながらでも取り入れやすい。食事にスーパーフードを加え、栄養バランスを整えるのもいいだろう。今どきの簡単インナーケアで、年末年始の偏った食生活のツケを美味しくリセット!

1. お湯で割ったり料理にかけても美味。信州林檎と赤紫蘇のハーブコーディアル 260ml ¥1,400 / VEGE KITCHEN (ビーバイヤー) 2. スヘルト小麦やチコリから作られた、香り高い穀物コーヒー。カフェインもグルテンも入っていないので、冷え対策にもおすすめ。オーガニックスヘルトコーヒー 75g ¥1,400 / NATURATA (おもちゃ箱) 3. オーガニックのアーモンドや穀物から作られた「植物性ミルク」。グルテンフリーでたんぱく質豊富。アーモンドミルク (ブリック・アガベシロップ入り) 1000ml ¥980 / ECOMIL (ブレマ) 4. ポストキヌアとの呼び声高いフリーカ。食物繊維が玄米の4倍もあり、ビタミンやミネラルもぎっしり。有機フリーカ 250g ¥2,600 / EDIT JAPAN (エディット・ジャパン) 5. 鉄分やカロチノイド、必須アミノ酸が豊富な、女性の味方。オーガニックゴジベリーパウダー 227g ¥4,000 / SUNFOOD SUPERFOODS (アリエルトレーディング) 6. 精製糖を使わず、ドライフルーツやハチミツで甘みづけ。100%無農薬原料ながら、見た目も美味しさも一流ショコラのように。ショコラ・サンク・プレジール 5個入り ¥1,700 (税別送料中) / AMRITARA (アマリタラ)



CONFIDENTIAL BEAUTY REPORT

エディターのサロン潜入レポート。

ベーシックケアで復活。

『ザ・デイ・スパ東京』 東京/外苑前



東京都港区北青山3-2-7 青山TDSビル2F ☎03-3470-8881 ☎11:00~20:00 月・火曜 リンバドレナージュ ボディ 60分 ¥13,000、90分 ¥19,000 このほか、アピヤンガ ボディ 60分 ¥13,000やシロダーラ 60分 ¥16,000などのアーユルヴェーダトリートメント、ピオロジックルシェルシュを使ったカスタマイズ フェイシャル 60分 ¥17,000などメニューは多彩。余談だが、来訪時にせきこんでいたら加湿器を入れてくれたり、風邪対策のお茶を入れてくれたりと、対応がきめ細やか。トリートメントの最初に呼吸法を取り入れるなど、小さな工夫が随所に。また、筋肉量の足りない部分を教えてくれるなど、自分の体や肌の状態をチェックできるのも嬉しい。http://www.thedayspa.jp

もう40年以上も生きているのだから、そろそろ「冬は太るから要注意」と学習すべきなのはわかっている。だがパーティに行き、新年会に顔を出し、親戚に挨拶して……なんて年末年始のお決まりメニューをこなしていると、どんどん体が重くなっていく。そんな「食べ疲れ&人疲れ」をリセットすべくお邪魔したのが、The Day Spa TOKYOだ。

今回お願いした「リンバドレナージュ ボディ」は、冬太りにもむくみにも働きかけられるトリートメント。まずはセラピー用のストーンや香りを選び、感覚を呼び覚ますところからスタートする。フットバスで足を温め、軽くスクラブをかけていただいてからベッドへと移動。お腹や胸にストーンを置いてもらうと、慌ただしい毎日でイライラしていた心が、すーっと鎮まるのがわかる。続いてオリジナルのオイルを使った全身のケアへ。安定したリズムで続くマッサージがなんとも心地よい。硬くなっている肩周りをほぐすときは多少ゴリゴリ感があったけれど、基本的には強すぎず、柔らかく包み込まれるようなタッチ。疲れた体にしみわたるような優しいマッサージに、いつしかウトウト……。すべてが終わったとき、まるで半日くらい寝入っていたかのようなすっきり感があった。

腰まわりや太もものハリやむくみが取れたのはもちろんだけれど、面白かったのは「巡り」が格段によくなったこと。その日サロンを訪れた後は何度もトイレに行きたくなり、体の排出力がアップしているのを楽しみ実感した。こんなオーセンティックなケアは、体も心も疲れて(ついでに太って)しまったときにぴったりだ。「ベーシックのすごさ」を実感したい人は、ぜひ足を運んでみては?