



風間さんが、甘いもの好きなご主人のために手作りするローチョコ。簡単で美味



朝は10分沸かした白湯を。冷えを改善し消化力が高まる

も茅ヶ崎で3年近く暮らしたあと、葉山に引越して1年くらい経つけど、自然の中に身を置くと五感が研ぎ澄まされるのが、添加物の入ったものは手に取らなくなってきたかな。

早坂 直感力が鍛えられるのかも。一緒にヘルシンキを旅したときも、私が朝ヨガをやっていたら、「もつと深く鼻呼吸を」とゆみえさんにアドバイスされて。呼吸を意識したら、体が一気に温まった。

風間 ヨガってポーズの印象だけで、一番大事なのは呼吸。口呼吸だと内臓が冷えて決断力もなくなるのよ。朝、4つで吸って4つで吐く鼻呼吸を意識すると、体が温まって肚もすわる(笑)。

早坂 ゆみえさん、決断の人だもんね。私は、午前中はデトックスの時間と考え、固形物は摂らないようにしてる。起きたら、オイルブリングのあとに白湯を飲み、朝食はココナッツウオーターとスーパーフードのシェイクを。基本の栄養はこれでOK。昼は食べたものを自由に。

風間 内臓に負担をかけずに必要な栄養を摂って、滞らせてないから、カズちゃんは太らないし、どんだけいいになってる。若いうちは処理能力が高いからいいけど、30歳からは大食いは毒。吹き出物に悩む人に多いのが甘いものや炭水化物の取りすぎだから、内臓を休ませるデトックスタイムを作らないと。でも、あれもダメ、これもダメとストイックすぎてもストレスになる。甘いもの好きなら、手作りのローチョコがおすす。ココナッツオイルとカカオパウダーとメイプルシロップを混ぜて冷やすだけで簡単なの。

早坂 食べたならジャンクも我慢しなくていいと思う。突き詰めちゃうと息苦しくなって長続きしないし。私も疲れたりストレスがたまると、スナックとビールに手が伸びることもあります(笑)。

食事からもうエネルギーでポジティブになり、肌に自信も——早坂さん

甘酒やしょうゆ麹など日本古来の発酵食も毎日の食事に取り入れる

麹だけでつくったあまさけ 825g ¥800/八海山



腸のために漢方サプリや玄米酵素、腸内乳酸菌を増やすエキスを



右から、レイデトックスエキス 30本入り ¥32000/レイ・ビューティ・ヘルス研究所 インナークレンズ 100g ¥5000/プラントロジー ハイ・ゲンキ ビフィズス90袋 ¥10000/玄米酵素

風間ゆみえ Yumie Kazama

スタイリスト。数々の女性ファッション誌で、シンプルでありながら旬のモードとさりげないセンスを感じさせるスタイリングが大人気。ファッションistaなモデルやタレントからも支持される。ブランドのディレクションなども手がけ、自身のパルジュエリーブランドも発表。

メイクアップアーティスト 早坂香須子さんの

“すっぴん力”=土台を高めるオーガニックLIFEのススメ

スキンケアやメイクはもちろん、インナービューティの観点からも、素肌力を日々追求し、こだわりのアイテム選びやライフスタイルに多くのファンを持つメイクアップアーティストの早坂香須子さん。早坂さんが実践するオーガニックライフから、大人のなりすまし肌を強化する、素肌底上げのノウハウを学びたい。

早坂香須子 Kazuko Hayasaka

メイクアップアーティスト。看護師として大学病院に勤務後、アシスタントを経て99年に独立。ピュアな美しさを引き出す仕上がりにモデルや女優の指名も多い。2013年にAEAJ公認アロマセラピーインストラクターの資格を取得。ハッピーでナチュラルなライフスタイルも注目される。

「細胞から元気になる」オーガニックライフの楽しみ

早坂さん×スタイリスト 風間ゆみえさん

早坂 私は23歳のとき、葉山ノ中心の食生活に変えたらアトピーが軽くなって体質も改善できたのをきっかけに、食の大切さを実感したの。その後、アロマセラピーを勉強して植物の力に目覚めた頃、住んでいた家の隣にオーガ

ニックスーパーがあって、自然栽培の野菜の美味しさを知ったのも、嬉しい偶然だったと思う。

風間 生で食べるのはつきりわかるよね。味が濃い、っていうのかな。

早坂 勉強すると、食材は丸ごといただくほうがバランスよく栄養が補えるしパワフルだということがわかり、それがホールフーズの考え方なんだけど、丸ごと食べるとなると皮の農薬も気になるから、必然的に無農薬な野菜や果物を選ぶように。そういう選択が重なって、自然とオーガニックなものを手にする機会が増えてきたという感じかな。ゆみえさんは、お料理上手なヘルスコンシヤス。食べるものを意識したのはかなり前からでしょ。

風間 うん。体が弱かったせいもあるって子供の頃から人の体に興味があっ

て。どうすれば元気になるかを考えてずっと自分なりにこだわってきた。

早坂 そのこだわりや繊細さがゆみえさんの体を支えているような気がする。基本、なんで？ 屋さんだよ(笑)。

風間 そう(笑)。理解して納得できないと前に進めないタイプ。だから、オーガニックだからと勧められても何がどうなのか、全部調べる。

早坂 でもそれ、すごく大事。根本からきちんと理解できると、自分でアレンジする力もつくから。

風間 あとは、住んでいる地域や環境も、影響を与えると思う。カズちゃんも、逗子に長く住んでいたでしょ。私

30歳からは、大食いは毒。デトックスで内臓を休ませて——風間さん

鼻呼吸で内臓機能が活性化し、感覚が目覚め決断力もアップ



早坂さん流 1

“巡りのいい”食生活で美肌を呼び込む

健康な細胞を作ることが美肌の基本と考える早坂さん。インナービューティの情報交換仲間であるスタイリストの風間ゆみえさんと、食生活の大切さを語り尽くす。



ココナッツウォーターにSunfood SUPER FOODSのサンイズ シャイニング、カムカムパウダー、レッドマカパウダーをシェイク

右から、オーガニック レッド マカパウダー 227g ¥4800、サンイズシャイニング227g ¥9680、オーガニックカムカムパウダー 100g ¥5800/アリエルトレーディング