

こだわりが
満載!

内側からのケアも、キレイを生む大きなポイント! 渡辺知夏子のINNERビューティ

熱血美容
Beauty tips
10

疲れを感じたときは
豆乳にクエン酸を入れて飲む!

「疲労回復効果で有名なクエン酸は、運動後や疲れて体がだるいときに。豆乳に小さじ1杯のクエン酸パウダーを加えてかきまぜると、とりりとしたヨーグルト風ドリンクになって美味!」

ドラッグストアなどで購入可能な食品グレードのクエン酸。
サラサラのパウダー状。健康製薬 クエン酸 25g ¥470



翌日まで疲れを
持ち越さない
ために!

熱血美容
Beauty tips
08

ときにはグルテンフリーの
食事に変えて
体をリセット

「グルテンフリーとは、小麦や大麦などに含まれるたんぱく質のグルテンを摂らないことを指します。要はパンやパスタ類はNGなのですが、続けてみたら体が軽くなって感動!」



余った分は
小分けにして
冷凍保存

熱血美容
Beauty tips
11

野菜トマトスープを大量に
作ってデトックス

「ホールトマトにピーマン、にんじん、セロリ、ズッキーニ、きのこ類、たまねぎなどの野菜と少量のベーコンを加えて煮込み、ブイヨンで味付け。脂肪燃焼効果が期待できます」

自炊は質素な
和食メニューが
基本!



熱血美容
Beauty tips
12

玄米酵素のサプリメントは
常にポーチにin

「23歳のときから飲み続けている健康食品。玄米に麹菌を加えたものを発酵させていて、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維など40種以上の栄養素が補える優れたもの」



飲みやすい味も
続けられる理由
のひとつ!

ふだんは左のスピリリナ入りを1日1~3包、腸が
気になるときは右のビフィズス菌入りをブ
ラス。玄米酵素 ⑤ハイ・ゲンキ スピリリナ
入り 3.5g×90袋入り ¥4,800 ⑥ハイ・ゲン
キ ビフィズス 3.5g×90袋入り ¥9,600

熱血美容
Beauty tips
09

ヨーグルトは玄米&
豆乳で手作りしています

「植物性の乳酸菌のほうが腸に届きやすいと聞き、ヨーグルティア、というマシンで玄米と豆乳を発酵させて作っています。腸内環境をよくするのはキレイの基本だから、乳酸菌にも妥協しません」



火鍋は
冬の定番!

熱血美容
Beauty tips
13
外食は思いきり
楽しむのがモットー

「そもそも私、食べることが大好き! (笑) 質素な自炊で調整しつつ、週に3回くらいは夜の外食を楽しみます。バラエティに富んだ食は心も満たしてくれるから、大事♡」

オリーブオイル、
はちみつ、マンゴー
を添えて



台湾旅行
したときも
火鍋へ♪

うなぎは月イチで