

Oggiモデルズが「愛着ボディ」の

林田岬優

Miyu Hayashida



石井美絵子

Mikako Ishii



渡辺知夏子

Chikako Watanabe



おしり

「胸にはあまり自信がありませんが、おしりは丸みがあって女らしくて好きなパーツ。もっと愛着ポイントを増やしていきたいな！」

資生堂のボディクリーム

「すっきりとしたラインも重要ですが、美しいボディにはしっかりと潤った質感も必要不可欠！ うっとりするような香りが心地いいクリームで、しっとりしなやかなボディに」資生堂ファーマーミング ボディークリーム 198g ¥4,500



デコルテ

「人にほめていただくことが多いので自信をもつように。鎖骨が出ているところが気に入る。服もデコルテを見せるものを選びます」

「ロクシタン」のローズのボディミルク

「お風呂上がりには、必ずボディミルクで保湿します。塗りながら軽くマッサージも。アイテム選びは香りのよさがポイント。バラの香りが好きなので最近はコレを受用」ロクシタン ローズ ベルベットボディミルク 250ml ¥3,600



体中の「首」

「首、手首、足首、そして腰。女性らしさを司る「首」は、自分なりにこだわってケアしている私の「魅せるポイント」

「ニールズヤード」のボディブラシ × 「クラランス」のオイル

「刺激が心地いいブラシを使えば、マッサージも楽しく毎日続けられます！」右/ニールズヤード レメディーズ ボディシェイプマッサージブラシ ¥2,200 左/クラランス ボディ オイル トニック 100ml ¥7,560



短時間でもいいからストレッチを



「朝は起きてすぐに、2〜3分でもいいからストレッチをするように。ちょっとだけでも、やるとやらないのでは体の感覚も気分も大違い！ 軽いストレッチだけでも代謝がよくなった気がして、すっきりと目覚められます」

「白湯」を飲む

「朝、まだ起きていない体にいきなり冷たいものや熱いものを入れると内臓がビックリするので、最近は白湯にしています。お湯をわかして水でわるだけと簡単。優しく体を起こしてあげて、仕事に出かけます」



常温の「FIJI」ウォーターを飲む

「自宅にはキレイに効くミネラル、シリカなどが豊富なフィジーの水「FIJI」ウォーターを常備。朝起き抜けのお水は、健康的なボディづくりの基本中の基本！」インターバイロン FIJIウォーター 300ml×36本入り ¥5,400



具たくさん味噌汁のみでしのぐ

「食べすぎたときは、ヘルシーなうえ栄養たっぷりの味噌汁でお腹をリセット。大根、にんじん、ねぎ、わかめ、豆腐など、具たくさんに。より満腹感を得られるよう、ゆっくりと、よく噛んでいただきます」



翌朝たっぷりのフルーツを食べる

「食べすぎた翌日は、昼まではリセット食としてフルーツに置き換えます。体も軽くなるし、甘みのあるフルーツなら苦になりません。昔は大好きだったお菓子の代わりに、フルーツを食べるようにしたら健康的に」



野菜スープで胃を休める

「外食が続いたときのリセット食の定番は、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、にんじん、キャベツ、トマト缶とベーコンなどでつくる、野菜がゴロゴロ入った具たくさんスープ。食物繊維やビタミンがたっぷりとれるうえ、疲れた胃も休まります」



体にイイおやつ＆コラーゲンゼリー＆ドクダミ茶

「資生堂の「綺麗のスメ」つやつやぶるんゼリー。は小腹を満たすのにもぴったり。バナナやプルーンなどの体にイイおやつ、さらにデトックス効果の高いドクダミ茶をポットで携帯しています」



脚を温めるもこもこソックス

「早朝ロケやエアコンの効いたスタジオの中は冷えやすいので、ソックスを持参。メーク中などには脚を温めます。末端を冷やさないことで、体全体の血流や代謝がよくなり元気に動けます」



「メディキュット」.&「ハイ・ゲンキ」

「撮影現場でお弁当が続くときは栄養バランスが偏りがちになるので、健康に必要な栄養素をたっぷり含んだ玄米酵素「ハイ・ゲンキ」が頼りに。むくみやすいので、メーク待ちの長いビューティの撮影現場では「メディキュット」も手放しません」



湯船の中でもみほぐし



「むくみは美脚の大敵。メリハリのある美脚を目ざしたいので、湯船の中でむくみをじっくりほぐすようにしています。親指とその他の指で小刻みに、気になる部分をつまむようにすると手も疲れず、いくらでも思いのままにマッサージができます」

「ダイアナ ビー」のシュガースクラブでマッサージ

「ひざやひじなど、くすみやすい部分を中心にスクラブでケア。シュガーなら、優しく汚れをオフできるので肌に負担が少なく、お気に入り」ココバイ ダイアナ ビー シュガースクラブ 540g ¥4,083



「アルジタル」の泥パック

「海の泥にオーガニック植物エキスを加えたペースト状パック。顔やボディに軽くのばすだけで、泥のナチュラルなスクラブ効果で質感がめらめらに、透明感もアップ！」石澤研究所 アルジタル グリーンクレイペースト 250ml ¥3,600

