

グラマラスモデル
石田ニコルが
ナチュラル食
を堪能!

at 銀座シェ・トモ

ミシュランガイド一つ星に輝く、フレンチの名店。
スタイリッシュ、ゴージャス……etc.、エリアごとに
違う表情を見せる店内のインテリアも必見。

Nicole's Trial!

ニコルもお試し!

ランチコースの野菜のプレートは、見た
目も可愛い、野菜の素材がそのまま
味わえて、すごく美味しい! リッチな
空間で味わえて、かなり満足です♥

ドレス ¥24150 / ギルドブラ
イム渋谷 ベルト ¥11550 /
ザ・ファースト ウィメン渋谷
バルコ店 リング ¥37800 /
バーニーズ ニューヨーク
産店 (アンジェラ)

ナチュラル宣言!

Part3 ナチュラルだけじゃもの足りない!

美人格上げリッチ食

カラダにいいだけではときめけない。かといってやみくもな飽食は美の大敵。
そんな欲張りなグラマラス世代が今選ぶべきなのは、“ナチュラル食”。
カラダに優しいナチュラル素材を贅沢なアプローチでいだだいて、女をブラッシュアップ♥

Photo: Kensaku Kubotaku[model], Takashi Ono[food], Shinya Nishizaki[food], Mami Ishizawa[still] Styling: Sumire Hayakawa
Hair&Make-up: Atsushi[nine] Model: Nicole Ishida Text: Chiharu Nakagawa, Miho Harada Composition: Toru Mitani

ナチュラル食とは?

ナチュラルな健康美容食でありながら、贅
沢な素材をふんだんに使うなどラグジュア
リーな気分も味わえる“食”のカテゴリー。
もちろん、摂取することでココロもカラダ
も喜ぶ、いわば、女をアゲる食べるスキ
ンケア食のこと。

【今回協力いただいた方々】美容食スペシャリスト・飯野輝子、美容家/Riche代表・石井美保、美容ジャーナリスト・上田祥子、Chestyプロデューサー・小川淳子、AULA AULA/AULA/RYZAデザイナー・川島幸美、美容家・小林ひろ美、Pred PRチ
ーフマネージャー・小林三江子、NINE PR・佐藤裕子、IZA代表・田中タキ、エストネーションPR・横田蘭子、医師・友利伸、日本料理「松道家」女将/フードライター・日笠麻理絵、ビューティライター・根谷美由紀、LYDIA代表・本田美奈子、ビューテ
ィプロデューサー・牧野和世、ホームパーティ講座主宰/料理家/パーティオーガナイザー・MAMIE、AMATAオーナー/ビューティプロデューサー・美音、メイクアップアーティスト/ビューティディレクター・MICHIRU、ラ・プレリー コミュニケーシ
ョンマネージャー・矢吹洋枝、MNC New York代表・山本未奈子、uka代表/ネイリスト・渡邊季穂 (敬称略・五十音順)

Nicole's Trial!

飲み続けたら
内側から
改善できそう



ニコルもお試し!

ビルベリーのジュースは初体験。眼精疲労回復の効果もあるみたいだし、継続して飲みたいですね! ほどよい甘さで、飽きずに飲めそう。



ビルベリー1000粒分! 自然の恵みをジュースに

100%オーガニックのビルベリーのジュース。抗酸化物質を豊富に含み、免疫機能をサポート。「自然な酸味と甘さで飲みやすい」(uka代表・ネイリスト渡邊季穂さん)。ritni 250ml ¥1600/バイナップル



水素をたっぷり含んだ水で カラダをデトックス!

「老化や病気の原因となる酸化ストレス。それを撃退する水素を溶解した水素水を、毎日摂取しています!」(美容ジャーナリスト・上田祥子さん)。ナノ水素水 ナノサプリメント 300ml ¥500/インパクト



カカオが70%配合された、 エレガントな香りのチョコレート

「上質なカカオで作られた、ほんのり甘い極上チョコレートです」(ライター・中川知香さん)。抗酸化作用のあるポリフェノールが凝縮。タブレット ドゥ ショコラ カレネロ ¥1050/ルショコラ ドゥ アッシュ



太陽の恵みがぎゅっと詰まった 濃厚トマトジュース

有機肥料で育てられたトマト「キャロルセブン」使用。「リコピンが肌にやさそう」(エステネーション プレス・榎田蘭子さん)。ミニトマト20個分のトマトジュース 80ml ¥294/DEAN & DELUCA 六本木



九州産の鮮度抜群の旬の野菜 が定期的に自宅に届く♡

「野菜が驚くくらいキレイで新鮮で長もち! オーガニックの味は、やっぱり格別です!と絶賛の料理家のM AMIEさん。おまかせで7~9品の野菜の宅配サービス。毎週お届けコース ¥2980(初回)/mamagocoro



世界最高ランクと称される ハワイの「白い」ハチミツ

「ハワイ島に生息するKIAWEという花の蜜から採れるハチミツは、コクのある上品な甘さ」(MNC New York代表・山本未希子さん)。2の白いハチミツ 226.8g ¥5250/NALU GARDEN FARM



もちりした歯ごたえの米は 噛むほど甘く、冷めても美味しい

「米産地群の富山県産のコシヒカリは、絶品です!」(ライター・根田美由紀さん)。有機肥料を中心に栽培され「米・食味分析鑑定コンクール」に5年連続受賞。飯王の舞・白米 5kg ¥3300/さくさく村



ハイブリッドな栄養補助食品で カラダの酸化をブロック!

玄米に大豆、カルシウムに富む冬虫夏草などのキノコ類の抽出液をプラス。「現在ヘビロテ中。肌も体調も絶対調!」(美容家・小林ひろ美さん)。ハイ・ゲンキグルカン入り 3.5g×90袋 ¥10800/玄米酵素



京都すっぽん料理の老舗が出す 無添加の美容スープ

「食べた翌日は、肌の調子もいい感じに」(NINE PR・佐藤裕子さん)。静岡県産の良質のすっぽんの素材をいかしつつ、コンソメ風味に仕上げられた至極のスープ。スッポンコンソメスープ 5食 ¥4800/大市

Nicole's Trial!



クセが
抑えられて
いてビックリ!

ニコルもお試し!

すっぽんのクセが苦手ですが、これはけっこう抑えられていて驚きました。自宅で、美肌すっぽんスープをいただけるのは、かなううれしい♡



やわらかな甘さで魅了する 世界最高級クリーミーヨーグルト

「一日数量限定のヨーグルトでなかなか購入できないけど、濃厚な味は癖になる!」(フードライター・日笠麻里絵さん)。クリームチーズのように濃厚! クレマドール 200g ¥5000/クレマドール ジャパン

自宅で食す!

お家で ナチュリッチ

お家でもめかりなく、
ナチュリッチ食を取り入れたい。
そんな願いを叶えるお取り寄せ!



独自製法で抽出した希少価値の 高いバイオイダン含有が凝縮!

ビューティプロデューサーの牧野和世さんは「免疫力アップしたい時に飲むと元気に!」ビタミン、ミネラルが豊富な海藻エキス基剤飲料。シーフコイダンDX 900ml ¥29400/エムワイエム・インターナショナル



新鮮な野菜や果物がたった 10秒でフレッシュジュースに

アンチエイジングの専門医と共同開発したレシピに基づくジュース宅配。「1杯ずつの真空パックが便利!」(ライター・中川知香さん)。フレッシュデリ健康バランスセット 10セット ¥3900/アンファ

Nicole's Trial!

これなら簡単に
スムージー
が飲める!



ニコルもお試し!

カットしなくて済むから、すこく簡単。これなら、毎朝スムージーを飲むことができそう! 果物がメインだから、味も甘くて私好みでした。