



ほめられ美肌に♡

モアビューティズ 杉下理恵さん
プレミアム プラセンタ

「飲み始めてから『肌キレイ!』って言われる回数が増えました。また、悩んでいた不眠が軽減されたのもうれしい効果♪。プラセンタのほかに、低分子コラーゲンや無臭にんにく、ビタミンEなど、プラセンタと相性のよい成分を厳選して配合。(100錠) ¥10290/スノーヴァ



うるうる肌を実現

美容ライター
小川由紀子さん

ザ・コラーゲン
(タブレット)N

「若い頃、目の下になりにました。毎日飲み続けるのがコツ♪。低分子のフィッシュコラーゲンに高麗人参やはとむぎを配合。(126錠) ¥3150 (価格は編集部調べ)/真生堂薬品
●飲み方: 1日2回、お水で飲む。毎食後、お水で飲む。」

Inner Beauty #01

サプリ

毎日の食生活で不足しがちな栄養素をカバール。飲み続けてわかった肌実感を参考に。



くすみを改善!

美容ライター
石橋里奈さん

フランシラ フィンジェリカ

「抗酸化力が高く、肌のくすみ対策に効果あり! また眼の周りも改善されるので、寝た顔に目覚めると朝の目元がすっきりしますよ。白濁の中で育ったという、フィンランド産の貴重な天然ハーブをぎゅっと凝縮。いきいきとした毎日に。(80錠) ¥8925/伊勢丹新宿店

モアビューティズ
小澤朋美さん

ハイチオールCプラス

「昨年の夏、なかなか日焼けが落ちなかった時に、『飲むと肌の回復が速いよ』とすすめられたのがきっかけ。シミもできにくくなった気がします。肌の代謝を助け、メラニンの過剰な生成を抑制してくれる。(第3類医薬品) (60錠) ¥1575/エスエス製薬



肌の再生力UP

モア編集部
子分ゆりっぺ

ザ・プラセンタ

たった3粒の中に、美肌再生を促すと話題の純度100%プラセンタを10560mg相当量凝縮。『プラセンタ』以外にも、コラーゲンやヒアルロン酸、ローヤルゼリーなども入って超贅沢。夜寝る前、翌朝の肌のハリとツヤが違います!。(30錠) ¥4200/メタボリック



肌の不調を軽減

モアビューティズ
岡本静香さん

C-マックス®

「皮膚科ですめられてとり始めました。ビタミンCには肌荒れや傷の治りを速くする効果があるそう。毎日飲んでいるから、すっぴんに自信あり!。ローズヒップから抽出された吸収率の高いビタミンCを配合。(80錠) ¥2520/日本ダグラスラボラトリーズ



疲れ知らずの肌に

美容ライター
森山和子さん

温美活

オリジナルの和漢植物エキスを配合で、血のめぐりを改善。血流がアップすることで顔色が自然にトーンアップ! 「飲むとすぐに効果を感じたサプリはコレが初めて。疲れを感じさせない薬になるので、仕事が多忙な時期には手放せません!。(30錠) ¥5040/ポーラ



体の中からデトックス

モアビューティズ 木野園子さん

ハイ・ゲンキ(スピリリナ入り)

「野菜不足の時に、体がすっきりします。大豆やカルシウムなどをこうして固めて発酵させ、さらに大豆をプラスした栄養バランスに優れた酵素。ごぼうの約4倍もの食物繊維を含み、便秘にも。 (90錠) ¥5040/玄米酵素
●飲み方: 1日2回、お水で飲む。毎食後、お水で飲む。」

エステティシャン
高橋ミカさん

タカミサプリ

「これを飲み始めてから肌の調子が好調。高濃度のビタミンCは疲れた時にも。1日に美肌と健康に必要な50種類以上の成分を凝縮。女優やモデルに人気の『タカミクリニック』と共同開発されただけあり、効果実感は抜群! (30錠) ¥10500/タカミラボ



お疲れ肌に

ゆらぎ肌が安定

美容ライター
谷口絵美さん

HEBE サプリ

「ハードな仕事が続いても、肌がゆらぎにくくなりました。分子栄養学に基づいた医療発想のサプリ。美肌に欠かせない成分をバランスよく配合。(14セット) ¥5250/松倉 HEBE DAIKANYAMA
●飲み方: 1日2回、お水で飲む。毎食後、お水で飲む。」

「野菜不足の時に、体がすっきりします。大豆やカルシウムなどをこうして固めて発酵させ、さらに大豆をプラスした栄養バランスに優れた酵素。ごぼうの約4倍もの食物繊維を含み、便秘にも。 (90錠) ¥5040/玄米酵素
●飲み方: 1日2回、お水で飲む。毎食後、お水で飲む。」

肌がキレイな人ほど、化粧品やエステなど“外から”のケアと同じくらい、“内から”のケアにも力を入れていた!! 肌トラブル知らずの美女たちが、肌のために食べているものを徹底リサーチ!

♡インナービューティ



“美の大秘法”を
探し出せ!
Part4

取材・文/矢野真央 撮影/魚地武大
イラスト/カツヤケイコ

Inner Beauty *02

ドリンク

効果だけでなく、素材や味にも
こだわる人が多数。おいしくて
キレイになれる逸品が勢揃い!

クリアな肌に♪



ビューティモデル
田中マヤさん

アサイーベリー ビューティードリンク

「朝と夜に1杯ずつ飲むようになったら、肌の透明感がぐんとアップ。撮影でほめられました♥」。抗酸化作用たっぷりのポリフェノールを豊富に含む「奇跡のフルーツ」、アサイーを使用。そのまま飲んでも、紅茶などと割ってもおいしい。500ml ¥5040/セイヴィア



目もといきいき!

「ナチュラルハウス」バイヤー 砂田幾子さん

オーガニック オラキノノジュース

「低血圧で目が立ちやすかったんですが、これで改善。アンチエイジングやダイエットにおすすめの果実「ノニ」を濃縮。900ml ¥6090/ナチュラルハウス
●飲み方ルール「食後は朝起きたら、寝た時には寝る前にも飲むと、幸せホルモンが分泌されてぐっすり快眠」

代謝率がぐんと上昇



モアビューティズ
岡本静香さん

ピオセンシエール ATW ライトボディウォーター

「細胞のリズムが整い、代謝率がアップ。肌力も向上します」。ジュンベリーやゼラニウムなどを配合したアロマウォーター。1.5Lの水にキャップ2杯分を希釈して飲んでも、150ml ¥5040/伊勢丹新宿店
●飲み方ルール「入浴前に飲むと、汗をたっぷりかきます」



ライター 火箱奈央さん

肌研 飲むヒアルロン酸

「飲みやすいピーチ味。肌の乾燥にも効果あり!」。肌の潤いをキープしてくれるヒアルロン酸に加え、オリジナル成分「ヒアロアップ」やコラーゲンペプチドを配合。内側からぷるんと弾む肌に。50ml ¥242/ロート製薬
●飲み方ルール「夜飲むと、翌朝の肌がうるうる♪」



弾力UP!

潤い美肌ゲット

顔色が明るく!



モアビューティズ 小澤朋美さん

コラーゲン ディープイン

「年々肌がしぼんでいくような感じが気になっていた時、サンプルでいただいたのがきっかけ。飲むと肌がもちっと元気に!」。寝る前に飲むと、睡眠中にコラーゲンの合成をサポート。弾力と潤いに満ちた肌へと導いてくれる。50ml ¥262 (価格は編集部調べ)/カネボウ化粧品



モア編集部 子分タカド

潤肌粉 ジンジャーコラーゲン

「ミックスジュースのような味でグビグビ飲める♥。コラーゲンが3000mgも入っているうえ、20kcalと低カロリーなのも高ポイント。保水力を高めるコラーゲンに、ジンジャーエキスを配合。体の中からポカポカ。50ml ¥198 (『セブンイレブン』で発売)/コーセー



モアビューティズ
杉下理世さん

ごちそう酵素

「急に肌が荒れたり、胃の調子が悪かったり。飲み続けると、そんなトラブル知らず!」。80種類の野菜や果物を濃縮。フルーティな味で飲みやすい! 710ml ¥7350/ティーグラウンド
●飲み方ルール「水や炭酸で割ってジュース感覚でぐっぐく!」



トラブルレス肌に!



美容ライター
山下弓子さん

フィフティン酵素

「免疫力を高めて代謝率を上げたりと美肌づくりに必須の酵素は、ドリンクタイプが手軽。なかでもこれは加齢せずに作られていて、植物本来の力を味わえます」。国産の野菜や果物など60種類の原材料を自然発酵により抽出。野菜不足の人にも。720ml ¥9240/イコオ



肌体力を上げる



モアビューティズ 黒木なつみさん

チョコラBBドリンクII

「コンビニで手軽に買えるから、肌の調子がイマイチ、という時に重宝します。昔から愛されている商品だから、信頼度も高い!」。ビタミンB₆、B₁₂など、肌ケアに欠かせない栄養素を配合。肌荒れやニキビ、口内炎にも効果的。【第3類医薬品】50ml ¥315/エーザイ
※パッケージデザインを順次変更中



血色感UP!

疲れも回復



美容ライター 石橋里奈さん

アルフェネオ

「夕方になると顔色がくすみ、疲れがもろに顔に出ていたのですが、コレを飲み始めてから顔色が改善!。翌日の肌荒れを持ち越さないようになりました」。女性に不足しがちな鉄分を補って、体や肌の疲れをたやすくしてくれる。【指定医薬部外品】50ml ¥231/大正製薬



モアビューティズ 永田杏奈さん

美力青汁 beauty

「便秘が原因の肌荒れによく効きます。食物繊維が豊富で、野菜不足の時にはおすすめ!。大葉青汁に加え、ビタミンCやコラーゲン、ヒアルロン酸が入った青汁。飲みやすい味も人気。(30包) ¥6300/ミッシーリスト
●飲み方ルール「お湯で割って飲むのがおすすめ!」



便秘を改善

なんだか調子いい! キラキラ美肌はこの“ひと口”から!
すっぴん美人のおすすめ