

The Winner Goes to...



## ビューティ習慣編

忙しいからコツコツできることを。  
キレイのために続けていること  
BEST 7

2015年は「健効、プームで、ヘルシーな美しさ  
と健康な体づくりのために、体にいい食生活や  
筋力UPを心がけるアラサー女子が急増中。  
今、みんなが習慣にしていることは?



「健康も美肌も腸から、が常識です!

## 腸活

納豆やヨーグルトなどの発酵食品や乳酸菌飲料などを日常的にとる  
「腸活」に励んでいる人がたくさん。そのおかげで肌の調子やお通じが  
よくなるのをしっかり実感できることが、継続できている理由かも。  
発酵食品を多く取り入れた和食中心の食事に切り替えているという人も!

自分に合う乳酸菌を  
探しながら毎日摂取!

(営業・31歳)



夜ヨーグルトが習慣。  
お通じがよい感じに!

(研究職・30歳)



コラーゲンもとれる!

(上の写真) 食物繊維が豊富な玄米を麹で  
発酵。17億個のビフィズス菌やオリゴ糖  
を一度にとれる。玄米酵素 ハイ・ゲンキ  
ビフィズス 顆粒 90袋入り ¥9,600 (左)  
フィッシュコラーゲン1000mgとLB81乳酸  
菌入りで潤いを補給。明治 アミノコラ  
ゲンヨーグルト ¥280(編集部調べ)

(右から) フタ部分にセットした水素パウダーが、開  
封とともに水と反応して水素を発生。レッドホース  
ウェルネス エッセンスオブノース 水素水ピラクア  
340ml ¥400 ドイツ西部で採取された天然炭酸水。  
高硬度と細かい発泡ですっきり爽快な飲み心地。ポ  
ッカサッポロ ゲロルシュタイナー 500ml ¥150

「気持ちいい!」くらいが丁度いい

2位

## ラン&ヨガ

気軽に始められてマラソン大会などイベントも楽しめるラン、  
肩こり解消などプラスαの効果をえられるヨガはもはやアラサー  
女子のルーティン!? どちらも帰宅後や休日に自分だけでできる  
点が、ジムなどに行く時間がない忙しい女子にはいいみたい。

トップス¥5,500・キャ  
ミソール¥5,400・スカ  
ート付きレギンス¥8,  
800(エミ ルミネ横浜  
店(エミ スタジオ))

週2ペースで5kmラン。  
ストレス解消になる!

(受付・30歳)

ホノルルマラソン出場  
を目ざして走ってます

(自営業・32歳)

ホットヨガで  
たっぷり汗を  
かくと快感!

(営業・27歳)

毎日飲むものだからこだわって選びたい

3位

## 体にいい水を飲む

血流UP効果のある炭酸水や、体内の活性酸素  
を除去する水素水など、美容&健康を  
サポートしてくれる水がヒット!  
目覚めの1杯に、運動後や入浴後の  
水分補給に、1日1本は飲みたいからと、  
通販の定期便などでダース買いするそう。

水素水を  
飲み始めてから  
便秘が解消した

(販売・29歳)

半身浴しながら  
炭酸水を飲むと  
大量に汗をかける

(自営業・33歳)

