



Chestyプレス

川人未帆さん

(26歳)

神戸を拠点に国内外を飛び回る「Chesty」敏腕プレス。気になるコスメは試さずにはいられないという自他ともに認める美容通。年5回はソウルを訪れる、韓国好き。

美肌天国、韓国のコスメで陶器肌に

原因不明の吹き出物に悩まされていた時に出会った、韓国のコスメ。相性がよかったのか、トラブルがみるみるうちに改善されてすっかり膚に。最近注目している韓方を取り入れた「ハヌルホス」は、葉草を煮出してつくる韓方抽出液を使った韓流オーガニック。石けん、ローション、保湿クリームで肌を整える。それだけで、肌状態が不安定な時期でもトラブルに負けない強い肌をキープできます。また、毎日のケアで一番気を使っているのが保湿。入浴中は、「エチュードハウス」のマッサージクリームや韓国の皮膚科で購入したシートマスクで乾燥を防ぎ、洗顔後は3秒以内に化粧水をつけるなど、徹底した保湿ケアを心がけています。確かな効果はもちろん、あれこれ試せるお手頃価格が魅力の韓国コスメ。次々に新しいアイテムが出るのも魅力です。使いはじめて早4年経ちますが、これからも使い続けたいですね。

18種類の葉草を使った韓方コスメで肌あれ知らずに

「さらっとしたつけ心地なのに、水分をたっぷりチャージ。オーガニックなので、肌が敏感な時でも安心」右・ハヌルホス プレミアム石けん 100g ¥1200、中・韓方スキン 200ml ¥3000、左・韓方保湿リッチクリーム 50ml ¥3200/ハヌルホス ジャパン



1日中うるおいが持続。韓国・皮膚科発のシートマスク!

「ソウルのアックジョンにある皮膚クリニック「フーズフー皮膚科」のシートマスク。美白、ニキビなど、目的にあわせて選べます。1枚3000ウォンで購入しました」私物



酵素バブルが古い角質を除去。毛穴レスの白肌に

「肌にのせると、乳液状から泡状に変化。酵素バブルが毛穴の汚れを取りのぞき、肌の色が1トーンもアップ。皮膚科のシートマスクとのダブル使用で集中ケア」スム WAマスク 100ml ¥4800/ロステスタイル



バスタイム保湿&ヴァセリン・パック!

「入浴中、エチュードハウスのコラーゲンクリームでマッサージすると、ツヤやハリ感がアップ。お風呂を上がった後、すぐにスキンケアをしてヴァセリンを顔全体にのばし、ラップをのせて就寝。翌朝、おどろくほどもちもちに!」左・エチュードモイストフルCLマッサージクリーム 200ml ¥1800/アモレシフィックジャパン 右・ヴァセリン オリジナル ピュアスキンジェリー 40g・オープン価格/ユニバー・ジャパン



外ごはんも玄米菜食のお店を選びます!

「最近、素敵な玄米菜食のお店が増えたので、いろいろと巡っています。何より、外食しつつキレイになれるのが魅力。中でも、「たまな食堂」は、昼も夜もメニューが充実。大豆ミートのトマト煮など、お肉好きの友人も納得のボリューム感。玄米ご飯に汁物、メイン、惣菜つきで栄養バランスが整ったランチもおすすです」たまな食堂 東京都港区南青山3-8-27 ☎03-5775-3673 営10:00~15:30 (L.O.14:30)、18:00~22:30 (L.O.22:00) 無休 毎本日の一汁三菜 ¥1300 (写真・ランチタイムのみ・内容は日替わり)

モデル・ビューティーフード研究家

室谷真由美さん

(39歳)

モデル・女優業の他、体の内側からキレイになれる食を追求中。3月10日、4月7日には、ビューティーフードパーティを開催。詳細は<http://mayuji.com/>でチェック。



白く潤った肌は玄米でつくる!

3年半前に出会った玄米が、私の肌に劇的な変化をもたらしました。まず食べ初めて1~2週間経つと、洗顔後の肌触りがツルツとすべすべに。さらに肌ツヤもアップして、ファンデが不要なほどにトーンアップ! これは玄米が持つデトックス効果で、体内に淀んでいた老廃物が排出されたおかげなんです。体調もよくなり、「肌も体も食べた物でつくられている」と実感しました。最近では、会う人みんなに、「色が白くなった」「肌が若返った」と言われています。普段はシラルガンというドイツ製の圧力鍋で玄米を炊いているのですが、時間がない日にはレトルトパックの玄米のおにぎりなどを活用することも。無理なく続けることが大切です。また、うっかり日焼けや生理前のゆらぎなど、肌のピンチには玄米+発酵食品で対抗。スキンケアも大切ですが、食べ物のパワーで美肌をつくれると信じています!

体内バランスを整える玄米酵素!

「手軽に糖の成分が摂取できるサプリメントを使用。ちょっとバランスが悪いなと感じたときにすぐ飲める、お守り的存在!」ハイ・ゲンキ スピルリナ入り 3.5g×90袋 ¥5040/玄米酵素



ご飯以外にも、ドリンクや調味料でも玄米を活用!

「メラニン色素抑制効果があると言われている、玄米塩麹。紫外線の強い季節はより積極的に摂りたいですね。ドイツ感覚で生野菜につけるだけでも美味です。玄米ご飯が食べられないほど忙しいときは、玄米ミルクを。腹持ちが良く、元氣も出ます」上・美人玄米塩麹 ¥680/日東醸造 左・美人玄米ミルク 530g×12本入り ¥9600/美人堂



スキンケアはソープとオイルのみのシンプルケアで

「玄米菜食で肌が向上したことでスキンケアがシンプルに。夜は天然素材のみで作られた石けん、朝は水のみでOK。乾燥した部分にシアバター入りのオイルで保湿すればぷるぷる肌になります」左・サバンナ プレミアム ソープ 150g ¥2960、右・ピュアシアオイル 100ml ¥2940/アンバーボタニカル