

女優・歌手
ソニンさん

11月7日から12月31日まで全国6か所公演
『ロッキー・ホラー・ショー』に出演。
その他精力的に舞台をこなす。



「おばあちゃんの知恵的
あっため伝統食材で
免疫力を高める」



大根と生姜おじや

残り物のおにぎりを出汁でクツクツ煮て、大根と生姜おろし、ねぎをたっぷり。仕上げに葛でとろみをつけて、さらに温まるおじやに。「ビーガンなので、温泉卵のかわりに湯葉をのせています」



動物性食品を一切とらないビーガンで、添加物や精製食品などもなるべく避けているというソニンさん。「栄養バランスは普段から気をつけていますが、免疫が下がっていると感じるときは、高濃度ビタミンCや

マルチタイプビタミンミネラルを飲むようにしています」食事では、ねぎ、生姜、梅、大根を積極的にとっています。「どれも風邪を予防できて体を温める食べ物なので、常備しています」

梅、生姜、ねぎを欠かしません

ゾクツとしたら、梅+醤油+生姜+番茶で梅醤番茶。冷蔵庫にはねぎも常備していて、煮物やスープに積極的に入れます。「お料理が好きなので、基本的に手づくりの滋養食で体をいたわっています」

必要に応じてサプリを

ネット通販で海外のサプリやオーガニックフードを購入。「ビーガンはビタミンB12とオメガ3が不足しがち。あとベジタリアン用の乳酸菌も飲んでます」(すべてソニンさん私物)。ビタミンCは、水に溶かして飲むジュエリータイプのもを愛飲。



絶対風邪をひけない
仕事の人実践してる
「ガチ効く」予防策

代わりがきかない、不調なことを周りに悟らせてはいけない…そんな職業につく人たちに、実践している風邪予防対策を教えてくださいました

タレント
上田まりえさん

大の野球好きで、夫も社会人野球選手。
NHK BS1「ワールドスポーツMLB」でキャスターを務める。



「体を鍛えると
変化に敏感になり
不調を予防できます」



忙しい女子こそトレーニング♡

現在、週6本の生放送を担当しながら愛知と東京を行き来する上田さん。「しんどいときは、ある程度体を動かしたほうがラクだと気づいてから、ジム通いは日課です。運動すると、頭の冴えもよくなるし、疲労も早く抜けます」

若いころは、無理をしすぎて倒れたこともあるという上田さん。「周りに迷惑をかけないためにも、本番に必要な体力や瞬発力を培うためにも、『仕事』試合』だと思って、日々の調整を大切にしています。ジムでのトレーニングはほぼ毎日。体を動かすと自分の今の状態がよくわかります。調子が悪くなりそうなきも、すぐに気づいて対処できるので、予防になります」

いざというときは
栄養ドリンク

風邪のひき始めによいと薬剤師さんにすすめられ、予兆を感じたら明治ファルマの「活参28」(上田さん私物)薬局で約¥850)を1本投入。「お湯で割って飲むと、体がポカポカして汗が出てきます」



鍼灸師・エステティシャン
光本朱美さん

東洋の鍼灸と西洋のエステティックを融合させた施術を行うサロン「ハリジェンヌ」主宰。www.harisienne.com/



風邪の入り口、
口元と背中を
重点的にケア

体調が悪いときは舌をチエックするという光本さん。「舌が白いときは冷えているので、熱いお風呂に1分浸かり、寒気をとります。舌の苔が厚いときは胃腸が弱っているので消化しやすい食べ物に。また、口周りの筋肉が硬くなると口が開いて口呼吸になり、乾燥したり菌が繁殖しやすくなるので、顔をほぐす鍼やフェースエクササイズもこまめに行っています」



口角上げて免疫アップ

「口角を上げる筋肉を引き上げると、脳に刺激が届いてナチュラルキラー細胞(免疫)が活性化するので、フランス語の「Oui」と言うように、唇を突き出してから口角をグッと上げる動きを、毎日10回実践しています」



風邪のツボにお灸やカイロ

肩甲骨の間にある「風門」は風邪のツボ。「背中側なので自分では鍼を打ちにくい場所ですが、寝る前に家族にお灸のせてもらったり、季節関係なく、日中はここにカイロを貼ります」

モデル
渡辺佳子さん

本誌ほか、数多くの媒体で活躍。センスあるライフスタイルや、丁寧な暮らしがうかがえる凛とした雰囲気は読者の憧れ。



冷えと乾きを
徹底予防。美容にも
なり一石二鳥です

とにかく、体を冷やさないように気をつけているという佳子さん。「毎日お風呂に入るのももちろんのこと、真夏以外は腹巻きも欠かせません。あと、お尻を冷やすと内臓が冷えてしまうので、冷たい場所に座らないようにしています。また、潤っているほうが風邪をひきにくいと聞いて、冬場はこまめに水分補給したり、湯上がりのボディケアを念入りにするようにしています」



サプリはなるべく天然由来

風邪がみなどきはビタミンC。玄米酵素の「ハイ・ゲンキC」(60包 ¥2,400)は、アセロラ&レモンの天然ビタミン。「あと、のどが不安なときは海外通販で「Wedder spoon」のマカハニーと蜂蜜の飴を購入して舐めています」



腸を健やかに保つ

腸が不調だと、免疫力も低下するといわれています。「夕食後の「ヤクルト400LT」(80ml ¥80)が習慣。食欲のない日は水分補給だけをしっかりとって絶食。胃腸をムダに稼働させると体に負担をかけてしまうので気をつけています」