

大人のおしゃれ手帖

SEP.
2022
特別価格
1100円
(税込)

表紙の人
西田尚美さん

マスクを外した日常に備える
顔の下半身ケア
夏バテに効く
美容賢者の免疫力アップ術
汗でスッキリ
おうちdeサウナ
令和時代の
新・コミュニケーションマナー



猛暑を乗り切る着こなしの知恵

大人世代の 普段着スナップ

銀座・表参道・二子玉川・京都
パリ・ヘルシンキ

— 特別付録 —

ハウス オブ ロータス
HOUSE OF LOTUS



吸水速乾 & ふかふかの肌触り
洗える

サンダル スリッパ

刺しゅうの
ロゴがアクセント



糸でも涼しく快適に



手洗いOKで
いつも清潔

ムレを防ぐ
吸水速乾加工

サイズ(約)
長さ26×幅10cm【最大】
(足のサイズ22〜25.5cm程度)

大庭女子さんの
絶品! 冷凍らくうまレシピ
涼しいのに品がある
夏の着こなし9つのルール
今買って秋まで着られる
コーディネート着まわし帖

3

モデル

AYUMIさん

ローフードマイスター1級などの
資格を持ち、ナチュラルで丁寧
なライフスタイルが人気。



酵素や発酵食品を
意識した食生活を

健康な体に必要な酵素を意識し、旬の野菜や果物をできるだけ生のまま食べるようにしています。自家製味噌や醤油麹、発酵食品も積極的に。健康を意識して1のローヤルゼリーを。冷凍で届くので鮮度のよさが◎。2は悪玉活性酸素をオフする水素ゼリー。携帯して小腹がすいたときにも。ヨガを通して深い呼吸を整えています。



鮮度のよい生のまもの
ローヤルゼリー



1. 生ローヤルゼリーにコエンザイムQ10とプロポリスを配合。冷凍ローヤルゼリーゴールド 120粒 ¥11,800 / SL Creations 2. 甘酸っぱいあまおう風味。高濃度水素ゼリー Vege (右) 10g×31本入り ¥5,400、コラーゲンなど美容成分配合。高濃度水素ゼリー(左) 10g×31本入り ¥4,860 / 新薬

夏の肌免疫低下にご用心

美容賢者7人の 免疫力アップ、信頼アイテム

夏バテは免疫力低下の原因。それが肌にも影響を及ぼします。美容の意識が高い方々に、免疫力を高めるためのおすすめアイテムを聞きました。

photograph: Yumi Furuya (SORANE) styling: Yuumi Sano
text: Chie Sakuma thanks: UTUWA

1

美容ジャーナリスト

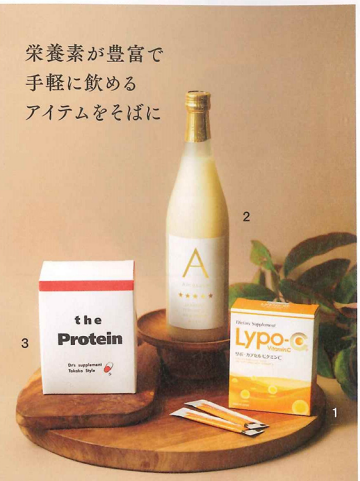
倉田真由美さん

美容ジャーナリストの草分け的存在。雑誌や新聞のコラム、PR誌などで執筆している。

腸内環境を整えるもの、
生活習慣を心がけている

食事や睡眠、ストレスケアがおろそかになると体調に影響が。なにより免疫力は腸内環境と関係しているので、発酵食品や滋養強壮に効くものを積極的に取り入れています。肌や体に万全な働きをするビタミンCは1の手軽なサプリメントで。飲む点滴といわれる甘酒もよく飲みます。2は有益な難消化性たんぱく質が腸まで届く「奇跡の甘酒」。3はドクター監修で信頼性が高いプロテイン。

1. 吸収率にこだわったリポソーム化した液状のビタミンC。リポ・カプセル ビタミンC 30包入 ¥7,776 / スピック 2. 健康と美容に有益な「レジスタントプロテイン」を通常の6倍も含む稀少な甘酒。米麹甘酒 A amasake 720mL ¥2,160 / コラソ 3. たんぱく質の吸収率を高めるビタミンBとマグネシウム配合のプロテイン。代謝を上げ、細胞や血液、骨の材料にもなる。the Protein 30包 ¥4,860 / TAKAKO スタイル



2

モデル

マリエスタさん

オーガニックコスメ美容アドバイザーとしても活躍。透明感のある美しさが支持されている。



体を芯から温めて
健康に必要な酵素を活性化

体が冷えやすくなると、免疫力の低下を感じます。夏でも素足は控え、冷たいものは口に入れないようにしています。よもぎ蒸しや酵素温浴などで体を温めることも。1は湯船に入れるだけで、あっという間に発汗するのでおすすめ。2は健康を保つために必要な酵素の活性力が高い水。よく飲んで、腸を整えることも意識しています。

1. エストニアの沼地で育った泥炭の「ビート」配合。天然ミネラルが豊富で入浴剤として使うと、温泉気分が味わえる。冷え対策に。アエスティ ボディ&バスマスク 1個 23mL (4個入り) ¥2,750 / アエスティジャパン 2. 高野山麓に湧く地下水「金水」と鉱泉水「銀水」をブレンドした無添加ミネラルウォーター。くせがなく美味しい中硬水。月のしずく 500mL ¥270 / ゆの里

