

うるおす! 動く! あっためる! 人気女優に学ぶ

炎天下のロケに空調の効きすぎたスタジオ……過酷な状況でもつねにキレイで健康でいることが求められる女優たちは、いったいどんな方法で夏を乗り切っているの? そんな素朴なギモンに3人の女優が答えてくれました!



「暑い日こそアクティブに! 気持ちを上げて夏を味方につける」
 いつもはつらつとした印象の相武紗季さん。夏バテとは無縁に見えますが、どんな過ごし方を? 「気を抜くと家からまったく出なくなってしまうので、一日中家でゆっくりするのはなく、なるべくアクティブに動き回ります。お休みの日でも朝8時には起きて、犬の散歩や家事をしてから、小さいことでも目標を持って出かけるようにしています。ヘッドスパに行く気分もスッキリしますよ」
 夏と紫外線は切っても切れない関係。直射日光をたっぷり浴びた肌をいたわるには、とにかく保湿に力を入れているそう。「日焼けしてしまふのは避けられない。だからなるべく肌に優しく、日焼け止めを化粧水と混ぜて使ったり、アフターケアに重点を置くようにしています。あとは、発汗作用のある入浴剤を入れて、夏でも朝晩2回風呂に入ります。汗をたっぷりかいて、むくみ防止のマッサージをしてあげると疲れが残りません。入浴後は全身にたっぷりボディクリームを。体の熱を落ち着かせてからベッドに入ればぐっすり眠れますよ」
 また、体内からパワーを活性化させるために、ピラティスやマクロビにも挑戦中だとか。「もともと筋肉質なのでピラティスが合っていたみたいです。腹筋が堅くなり、うっすら割れてきました笑! 運動した後はオーガニック野菜をたっぷり摂ったり、マクロビで体の中からキレイになれるように心がけています」

Question 4 夏バテしない方法は?

A 夏を乗り切るならやっぱり生肉(笑)!

「夏になると生肉が食べたくなくなりますよね(笑)。去年の夏は、毎週のようにレノ刺しを食べていました。青汁や漢方薬も夏バテ対策に欠かせません。疲れが残りにくく、風邪予防にも」
 体調がくずれる前に漢方で立て直す!
 「高麗人参エキスが入った漢方薬を飲むと、お風呂で汗をかきやすくなり寝起きもスッキリ! 疲れたときに頼れる存在です。これで厳しい夏の暑さも乗り切れる!」



Question 5 暑くて食欲がないときは?

A “プチマクロビ”ならおいしくて肌もツルツルに!

「玄米のおかゆは白米よりも食感が強く、塩だけでもしっかり味があっておいしい。食べ続けていたら肌の調子もよくなりました。有機野菜のバーニャカウダは生の野菜をたっぷり摂れるので、おなかの中から元気になれる気がします。食欲がないときにこそ、無理なく食で健康を心がけたいですね」



相武さんがハマったプチマクロビのレシピを紹介!

【玄米リゾット】

風邪のひき始めや、おなかの調子がよくないときに

- | | |
|------------|---------------------------------|
| ■材料 | ■作り方 |
| 玄米…1カップ | 1. 全部の材料を圧力鍋に入れて、圧力を上げてから30分炊く。 |
| 水…4カップ | 2. 梅干しと一緒にいただく。 |
| 自然海塩…ひとつまみ | |

【バーニャカウダ】ソースは冷蔵庫で約1か月間保存が可能

- | | |
|---|---|
| ■材料 | ■作り方 |
| 野菜(にんじん、かぶ、れんこん、アスパラガス、かぼちゃ、セロリ、パプリカ、キャベツなど)…適量 | 1. にんにくは皮をむき豆乳で15~20分煮る。 |
| アンチョビ…30g | 2. にんにくを豆乳から取り出して冷まし、潰す。 |
| にんにく…9片 | 3. アンチョビの油は別にとっておき、アンチョビを刻み、2のにんにくと混ぜ合わせ、さらに包丁で刻んでペースト状にする。 |
| 豆乳…1ℓ | 4. 鍋にオリーブオイル、3. アンチョビの油を入れ、弱めの中火で静かに煮る。 |
| オリーブオイル…500cc | 5. 4を適量取り出し、同量のオリーブオイル(分量外)と混ぜて温め、野菜をつけて食べる。 |



Information

相武さんもハマったプチマクロビが登場! “観ておいしい”映画

相武さんがフードライターに挑戦。イタリアンレストランを舞台に、恋に揺れ動く女性を演じる「恋するナポリタン」(9月11日より全国ロードショー)。映画に出てくる料理はすべて、世界的マクロビオティック・コーチの西郷マユミさんが監修したプチマクロビ! 恋にも料理にも注目です。



©2010「恋も仕事も娘八分目」フィルムパートナーズ

“夏美人ライフ”

その素朴なギモンに3人の女優が答えてくれました!

「暑い日こそアクティブに! 気持ちを上げて夏を味方につける」
 いつもはつらつとした印象の相武紗季さん。夏バテとは無縁に見えますが、どんな過ごし方を? 「気を抜くと家からまったく出なくなってしまうので、一日中家でゆっくりするのはなく、なるべくアクティブに動き回ります。お休みの日でも朝8時には起きて、犬の散歩や家事をしてから、小さいことでも目標を持って出かけるようにしています。ヘッドスパに行く気分もスッキリしますよ」
 夏と紫外線は切っても切れない関係。直射日光をたっぷり浴びた肌をいたわるには、とにかく保湿に力を入れているそう。「日焼けしてしまふのは避けられない。だからなるべく肌に優しく、日焼け止めを化粧水と混ぜて使ったり、アフターケアに重点を置くようにしています。あとは、発汗作用のある入浴剤を入れて、夏でも朝晩2回風呂に入ります。汗をたっぷりかいて、むくみ防止のマッサージをしてあげると疲れが残りません。入浴後は全身にたっぷりボディクリームを。体の熱を落ち着かせてからベッドに入ればぐっすり眠れますよ」
 また、体内からパワーを活性化させるために、ピラティスやマクロビにも挑戦中だとか。「もともと筋肉質なのでピラティスが合っていたみたいです。腹筋が堅くなり、うっすら割れてきました笑! 運動した後はオーガニック野菜をたっぷり摂ったり、マクロビで体の中からキレイになれるように心がけています」

Question 1 夏の乾燥対策は?

A “部分保湿より全体保湿”を徹底しています

「肌の健康を保つために、日焼けしたときほど保湿をしっかりと。手足だけでなく、全身にたっぷりボディクリームを塗って、体全体がうるおうように心がけています。夜はむくみ防止効果があるもの、朝は引き締め効果のあるものと、場合によって使い分けています」

エストのボディ用クリームが大活躍

「夏はやはりさらっとした使い心地がいい。引き締め成分が入っているジェルは運動前、肌を包み込むラッピング効果のあるクリームは入浴後と使い分けています」
 右◇エストボディリファインニングクリーム 180g ¥6,300
 左◇同ボディリファインニングジェル 180g ¥6,300/ともに花王



Question 2 クーラーで冷えてしまったときは?

A 一日2回の半身浴で温まります

「末端冷え性なので、マッサージは欠かせません。『リバティス』は肌の状態に合わせたケアをしてくれる駆け込み寺(笑)。サロンで教えてもらったマッサージをお風呂で実践しています」

どうしても…のときはサロンに駆け込み!

リンパ・マッサージで、体内に溜まった毒素を流しやすい体に。冷え性や肩こり、肌のトラブル解消など、夏のトラブルにもおすすめ。リバティス●東京都港区南青山5-11-14 H & M南青山EAST 408号 ☎03-3797-6016 <http://www.libertess.jp/>



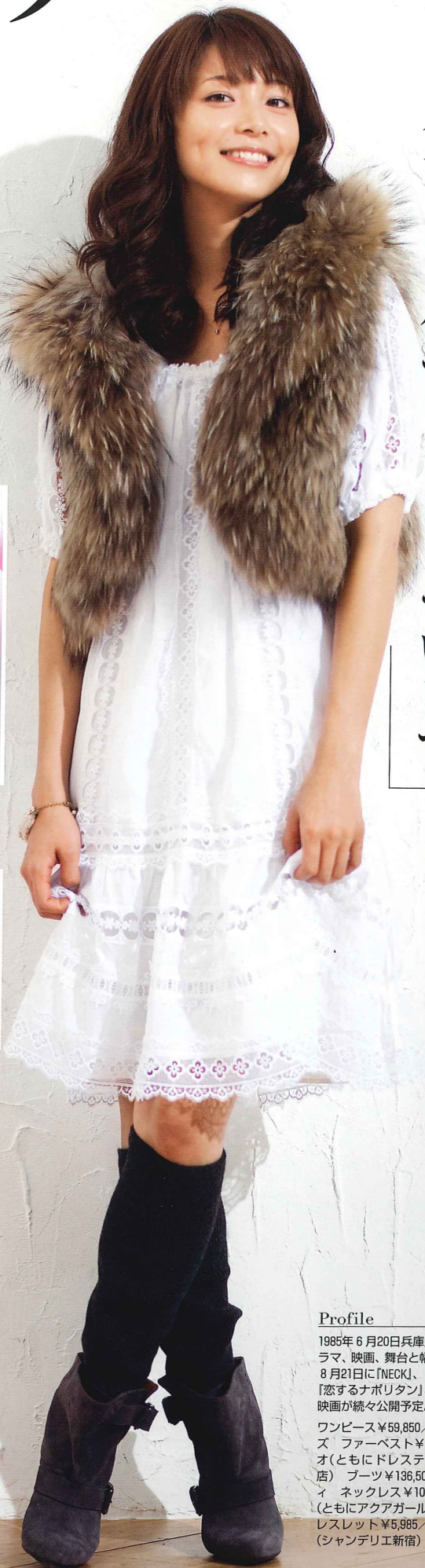
Question 3 夏でも睡眠をしっかりとるには?

A オーダーメイドの枕とストレッチ

「頭の形に合った横向き専用枕に替えてから、寝心地がよく肩こりも解消。入浴後にストレッチをして体を冷ましてから寝るとぐっすり眠れますよ」

ピラティスとマクロビ料理で暑さに負けない体づくりをしています

相武紗季さん



Profile

1985年6月20日兵庫県生まれ。ドラマ、映画、舞台と幅広く活躍中。8月21日に「NECK」, 9月11日には「恋するナポリタン」と2本の主演映画が続々公開予定。
 ワンピース ¥59,850 / チャロルイス ファーベスト ¥77,700 / メテオ(ともにドリスティア 神南本店) ブーツ ¥136,500 / シバシイ ネックレス ¥10,290 / KAORU(ともにアクアガール代官山) プレスレット ¥5,985 / オビュール(シャンデリエ新宿)