

ルチェレ! 8月号 2008年8月1日発行 毎月14日発行

いつでも人を呼べる家の収納&インテリア **ルチェレ!**

ウキウキしたい!
大人の暮らし

ルチェレ!

8
August
2008
定価650円
Benesse®

尾花けい子さんが40代に直伝!!
**目元と眉だけ
新美人セオリー**

大人っぽいのにかわいい!
松本孝美さんの
おうちファッション

私物も大公開!
渡辺満里奈さん
家族3人の
新しい暮らし

大特集
センスがいいねと
ほめられる!

いつでも 人を呼べる家

お取り寄せもできる!
スイーツ&ジュース
**ひんやり
名品図鑑**

かわいいからそのままテーブルに
杉本彩さん&読者の
ル・クルーゼのレシピ

すぐに片づくから、人が呼べる
**無印良品の
収納アレンジ25**

渋谷・品川・目黒・神戸・京都発!
パーティ好きマダムのおもてなしテク

読者が行ってきました
**IKEAでおもてなし
皿・グラス・かご**

オリーブオイル&ごま油
藤井恵さんのオイル
使いこなしレシピ

岡田美里さん、山本浩未さんなど おしゃれ達人の家16軒 / 「ルチェレ!」読者7人 場所別・ご自慢インテリア



"attame" 効果 3
「シミやくすみが改善され美肌効果も期待できます」

スキンケアも重要ですが、体を温めることはもっと大事。温めると血液の循環がよくなり、むくみやくすみが気にならなくなります。長年、温め生活を続けることによって、むくみや解消され、脚が細くなるのを実感する人もいます。もちろん、私も実践していますよ。

今泉明子さん
(皮膚科医)

36歳。聖マリアンナ医科大学付属病院皮膚科、ニューヨーク・ワイルド・コーネル医科大学勤務を経て、現在東京ミッドタウン美容クリニック [Noage] (03-5413-0082) 院長

"attame" 効果 4
「新陳代謝が活発になるのでダイエット効果も」

食べ物には、体を冷やす食材と温める食材があります。ふだんからバランスの取れた食事を心がけることが大切。しょうがや唐辛子、チリパウダー、黒こしょうなどのスパイスを使った食事は、体を温める効果が。さらに、代謝を上げてくれるので、健康的なダイエットの成功も期待できます。

エリカ・アングェルさん
(ミス・ユニバース・ジャパン 公式栄養コンサルタント)

39歳。栄養学者。ミス・ユニバースファイナリスト達を美しく磨き上げる栄養指導法は格別。予防医学や、老化防止対策にも精通。10月に『ゴージャス美女の秘密』(文芸春秋) を出版予定



2009年大河ドラマ
脚本家も参加!

"attame" 効果 5
「心を温めることによって体のバランスもよくなるでしょう」

温めるといっても、体だけでなく心の温めも実は大事。ストレス過多だったり気持ちも落ち込んでいると、思いやりを持てなくなり、体にも影響するはず。心がぽつぽつと解放できたり、無になれる何かを見つけてください。私は、読書や松竹新喜劇で心を解放し、温めています!

小松江里子さん
(脚本家)

46歳。「おもてなしの心」をテーマに、NHK連続テレビ小説「どんど晴れ」をはじめ数々の人気ドラマを手がける。現在は、2009年NHK大河ドラマ「天地人」を執筆中

夏に体を温める?ピンとこない人も多いかもしれませんが、実は冷房や冷たい飲み物などによって、想像以上に冷えています。そこで今すぐ実践できる温め法をご紹介します。

プロダクト

夏の attame

ルチエーレ! 美向上委員会がおくる

女は温めてキレイになる

今、"attame" が大ブーム!?
人間の心身は「冷え」によってさまざまな不調を来します。そこで、温めることによって、本来持っている心と体の調子を取り戻すのを目的に、世界のエキスパートが美容、健康、予防医学に関する新しい生活スタイルを提案し、話題になっています。 <http://www.attame.jp>



「夏こそ"attame"」 5つの効果

温めることが、なによりの美容と健康の方法だと考える、ルチエーレ! 世代5人の美のエキスパートたち。経験に裏づけられた効果とP122からの座談会は必見です。

"attame" 効果 1
「ストレスが軽減されて肩こり、便秘解消の手助けに」

ハードな職業柄、体調をくずしたことも……。そんななか、数多くの医師や美容関係者への取材を通して、「体を温めることがなによりも大事」ということに気づかされました。もう5年近くも、温めることを意識していますが、以前のような肩こりや便秘などの不調もなくなりました。

牧野和世さん
(ビューティ・プロデューサー)

36歳。ビューティ・クリエーター集団「福美神」主宰。数々の女性ファッション誌や広告で、美容や医療などの企画のコーディネーターや記事の執筆をこなす美のエキスパート



"attame" 効果 2
「健康で美しい笑顔が実現するはず」

体が健康だと、元気で前向きな気持ちになります。そんなベストな状態をキープするために、冷やさない工夫をしています。たとえば、シルクの腹巻きやソックスを利用したり、バランスの取れた食事を心がけたり……。体の調子がいいと、常に物事をプラスに考えられるようになりますよ。

岡西敦恵さん
(ヘア&メイクアップアーティスト)

43歳。表参道の人気サロン「Aks」のクリエイティブ・ディレクター。数々の女性誌でヘアメイクも手がける。大人のかわいらしさを表現するメイクは、ルチエーレ! 世代のお手本です



Point 06

リラックスしながら ゆっくり半身浴を

夏だからってシャワーですませず、夜はお風呂でたっぷり汗をかくてデトックスしましょう。発汗を促すバスソルトや入浴剤を利用するのも手。

入浴剤を利用するなら、体をじっくり温めてくれる炭酸ガス入り。柑橘類のさわやかな香り。パブ濃厚炭酸湯 陳皮の芳香浴 75g × 8錠入り ¥900 (編集部調べ) / 花王



真夏にお風呂は辛いという人は、足浴をぜひ。ホーロー製のたらいなら、直火にかけられ使い勝手バツグン。φ40.5 × H13.5cm ¥4,410 / 野田油庫



今泉さんの愛用するバスソルト。「お風呂には必ずバスソルトか日本酒を入れて、たっぷり汗をかきます。珍しいザク口の香り。(今泉さん私物)



お湯に溶かすだけの、お手軽なスティックタイプ。天然効果[®]しょうが紅茶 4.8g × 30本入り ¥2,000 (通郵設定) / ハウス食品

「しょうが紅茶を作るならここがおススメ。よい香りが12種類も！」(牧野さん) (下) コフレアンリ 12缶入り ¥12,600 / マリアージュ レール 銀座本店



Point 05

温めドリンクなら しょうが紅茶がおすすめ

◎向上委員会のメンバーほとんどが取り入れているしょうが紅茶。生のしょうがをおろすのが手間の場合は、粉末タイプのもを活用してみてください。

ルチェーレ! 向上委員会による 座談会

アイテム.....

毎日の生活のなかで 取り入れられる おすすめ



牧野 体を冷やさないように、なにか実践していますか?
今泉 私は、^⑤寝る前にしょうがを入れたお茶を飲んで、温まった状態で寝るようにしています。本当にくっつきり眠れますよ。エリカ 足が冷たいと眠れなかつたり、仕事や家事に集中できなくなりますよ。

今泉 そうなんです。以前、腰痛がひどかったのですが、温めることを始めてから変わりました。
岡西 私は^⑥バスソルトを入れてたお風呂で汗をたっぷりかいて温めています。あとは、体温を逃さないシルクの下着や本指ソックスを愛用しています。
小松 夏は暑くないですか? エリカ 夏こそやったほうがいい



いかもしねえ。冷房は体を冷やしません、厚着をする必要はありませんが、せめておなかや足、自分が冷えている箇所だけでも温めて。夜寝るときは冷房を止めるのが理想ですが、夫が暑がりだったので、止められないかもしれない。そんなときは^⑦腹巻きや^⑧湯たんぽを活用するといでしょう。
牧野 ただ、あまりつらいと続かないので、冷えたら温める、寝る前だけ実践する、と意識するだけでも違いますよ。あとは、^⑨体のコアを鍛えるエクササイズもおススメ。

Point 02

簡単にできる 冷え度チェック

「手足が冷たいのが冷え性」と勘違いしている人は意外と多い。肌表面は温かくても、体深部が冷えている人もいます。

- Step 1 手のひらをわきの下に当てて、体の深部温度をしっかりと感じとる
- Step 2 手のひらをへそ下に当て、体温差をチェック
- Step 3 再びわきの下の体温を感じとり、同様に太もも前面、お尻、二の腕をチェック

朝、目覚めたらすぐ、ふとんの中で行うのが理想的。わきの下よりも冷たいと感じた箇所が1カ所でもあれば、体は冷えている状態かもしれません

1 むくみ、くすみ、シワ、ニキビ.....

美肌の妨げになる

「多くの肌トラブルは冷えが原因になっていると考えられます。たとえば、首回りが冷えると顔への血行が滞りむくみとして症状に現れたり、腹部が冷えて腸の働きが鈍くなると便秘になり、ニキビができやすいこともあるようです。私は、温めることで、むくみやくすみも解消されました」(今泉さん)

2 ストレス、肩こり、頭痛、生理不順.....

心と体の健康に黄色信号

「私たちの体温は自律神経やホルモンなどの作用で調節されていますが、体が冷えるとバランスがくずれ、血行が悪くなります。その結果、頭痛や腰痛、婦人科系トラブルなどの症状が見られることもあります。体を温め、全身の新陳代謝を活性化させれば、トラブルを改善する手助けとなります」(医師・木村雄弘さん)

Point 01

心身が冷えると どうなってしまうのでしょうか

冷えが進行して慢性化すると、血行が滞り、不調を感じるようになります。その影響を確認してみましょう。

ルチェーレ! 向上委員会による 座談会

女性にとって冷えは天敵。 夏から始める 温めの 重要性とは



牧野 夏になると冷房や冷たい飲み物で体は結構冷えますよね。
今泉 そうですね。^①冷える血液のめぐりが悪くなることから、いくら暑い夏といえども、体は冷やさないように気をつけたいほうがいいですね。
小松 そうですか。そもそも、女性にとって冷えが天敵なのはわかるのですが、^②体のどこが冷えているのかわかりません。
今泉 そういふ人は結構多いのですよ。一般的には、体が弱っている場所が冷えるといわれています。腰痛の人は腰が冷えていたり、便秘がちの人は腹部が



冷えていたり...、また、^③冷えの症状も人によってさまざまです。手は温かいのに、足だけ冷たいという人もいます。
牧野 「私は冷えていない」と思っている人も、実際には冷えている人は多いかもしれませんね。エリカ だからこそ意識して体を温めることは大事ですね。また、体と心はつながっています。冷えると筋肉の動きが低下して、体もこり固まります。それが気分にも影響を及ぼします。
小松 ストレスがたまるといろいろなことを感じる余裕すらなくなりますよね。だから、^④心も温めてあげることが必要ですね。心の緊張がほぐれるような、自分なりのほっとする時間を見つけるのがいいと思います。

Point 09

1日10秒×10回で OK! 簡単エクササイズ "ドローイン"

体の軸となるコア筋肉を鍛えると、血のめぐりがよくなり、冷えにくい体になります。方法は、おへその下とお尻に力を入れてぎゅっと引き締め、体深部に意識を10秒間集中するだけ。

さくらんぼの種が入ったビローは、電子レンジで温めて使用。「横長サイズだから肩や首の温めにもおススメです」(牧野さん。チェリービロー (牧野さん私物))

キュートな湯たんぽで 質のよい睡眠を

体が冷えると眠りの質も低下しがち。翌朝に疲れを残さないためにもぜひ。じんわり温めるホットビローや湯たんぽなら熱すぎる心配もありません。

Point 08



医療や介護用としても使用されているドイツ製の可愛らしい湯たんぽ fashy。モデルに愛用している人も多く、おなかや腰の温ために最適です (牧野さん私物)



Point 07

夏でも腹巻きを使って 冷え防止

薄着になる分、夏はおなかを冷やさずになります。薄手で洋服に響かない腹巻きなら、寝るときはもちろん日中でも使えます。特に便秘ぎみの人は必須です。



血のめぐりをよくする植物性炭素繊維オルガヘキサを使用した腹巻き。殺菌効果もあり、遠赤外線作用でじんわり体が温まるのを実感。¥3,100 / セラメディコ



マイナスイオン効果のある極細微粒子のプラチナを使用したボディウォーマー。締めつけ感のないメッシュ加工だから、就寝時の使用も快適。¥16,800 / ステキ・インタメディア・ラボ

Point 04

心が温まる おすすめリラックス術

心を温めることによって、体にもプラスの作用をもたらすといわれています。◎向上委員会のメンバーたちも、「心の温め」を積極的にやっているようです。



牧野さんがおススメするのは写真。[書いているときは気持ちが無くなって、終わるとすっきり。写経用紙は東京の浅草寺で購入]



小松さんが仕事場に置いているヒマラヤ岩塩。「コロンとした形とピンクの色に見ているだけで癒やされます」¥2,200 / 代官山 石の壺



「書道も「心の温め」にぴったり。精神統一することで、心が無に。それによって、日々の疲れやストレスが解消されます」(牧野さん)

Point 03

こんな症状に注意! あなたの冷えタイプは?

冷えの症状は人によってさまざま。体の内部や臓器にトラブルが出てしまう場合もあります。下の表と、02でチェックした箇所を特に注意して、冷えサインを見逃さないでください。

冷えの症状	注意点
手足が冷たい	冷えの初期症状。ほうっておくと、慢性化して体の深部も冷えてしまうかもしれないので、早めの対策を
足だけ冷たくて手は温か	主に30代の人に多い冷えの症状。下半身が冷えているため、水分もたまりやすく、むくみが出やすい状態に
手のひら、足の裏がほてる	ほてりは血液の循環が滞っている証拠。一見、わかりにくい症状ですが、実は体の深部が冷えていることも
上半身がほてる。頭や顔に大汗	汗を多量にかくのは、体内に余分な水分が多いから。水分によって冷えが進行する場合がありますので要注意
トイレが近くなる	冷えによって不要な水分がたまり、腎臓にも影響を及ぼしている可能性が。膀胱炎や関節痛に注意が必要



貼るだけで、シートの温熱効果で体を温めてくれます。◎向上委員会のメンバーでも愛用している人が多い優秀アイテム。シート6枚、サポーター1枚 ¥990 (編集部調べ)/花王



Point I6 **これはいい! 冷えたと思ったら「めぐリズム」**
冷房で冷えすぎたら、こちらでリセットを。いつでも使えるようにストックしておけば安心です。同シリーズのアイマスクも人気。

Point I5 **温める効果のあるサプリメントも賢く利用**
サプリメントでも、血液の循環や脂肪燃焼をサポートするものがあります。温めの補助として活用してみましょう。



今泉さんが院長を務めるクリニックで扱っているサプリ「マキューデトキシファイ」。「冷え防止と血液のめぐりをよくする補助食品として便利」(今泉さん私物)

Point II **手軽に取り入れたい食材&ドリンク**
冷えた場合は、その日のうちに温めリセットするのが大事。いつもの食事にちょこっどプラスできるアイテムを賢く取り入れてみて。



甘さと辛さの風味が絶妙。島根県名産、老舗の生姜糖。2枚入り300g ¥924 / 来間屋生姜糖本舗

牧野さんも愛用の便利なびん入りしょうが粉末。生姜末 45g ¥557 / 無双本舗おばあちゃんの知恵袋



新世代のアミノ酸が入ったノンカロリー飲料。シトルリンウォーター 500ml ¥147 / アサヒ飲料

お手軽なカップタイプ。「冷え知らず」さんの生姜ココナツカレースープ ¥168 / 永谷園

切り干し大根は体を温める優秀食材の一つ。料理に取り入れて(岡西さん私物)

「生のしょうがは紅茶や料理に入れたり、いろいろな場面で活用しています」(エリカさん私物)

Point IO **似ているようで違う! エリカさんにきく「温まる食材」「冷える食材」**
夏野菜などおいしい季節ですが、体を冷やす食材も多いので注意が必要です。かたよりにすぎずにバランスよく食べましょう。

温まる食材	冷える食材
しょうが	レタス
にんにく	きゅうり
シナモン	すいか
卵	トマト
肉(特に鶏肉、魚介類)	ヨーグルト
キャベツ	なす
玉ねぎ	ズッキーニ
レンズ豆	小麦を使ったもの

野菜中心の食生活を心がける岡西さんおすすめの「キレイになるマクロビ教室」(講談社)。「体を温める効果的な食べ合わせなどもわかりやすく解説してくれています」(岡西さん私物)

ルチエーレ! 向上委員会による座談会

毎日の習慣にしたい プラスアイテム & エクササイズ



小松 体も心も、温めは毎日続けたほうがいいですか?
牧野 温めの効果は即効性ではありません。だからこそ、長い目で見て続けることが重要です。無理しない範囲で気づいたらやるというスタンスでいいと思います。ダイエットと同じように、「食べすぎたら控える」感覚で、「冷えたら、温める」で。

今泉 生活パターンのなかに組み込めるものと続けやすいですよ。私の場合は、(6)食後にサプリを飲んだり、家に帰ったらレッグウォーマーをはくのが習慣です。



最近では、(6)温シートの「めぐリズム」や(7)血行をよくするコーディアルドリンクなど手軽に取り入れられるものも増えていきますよ。また、エステでは(8)インディバがおすすです。ダイエットのための施術ですが、体の深部から温めてくれるので健康維持のために利用する人も多そうです。

小松 皆さんそれぞれストレスなく、自然にできることを続けていらつしやるんですね。
牧野 運動は苦手なのですが、最近(9)スパイン・ウェーブというエクササイズにはまってます。楽しながら続けられそうで、温め生活に取り入れてみたいですね。自分に合うものを見つけてのって楽しいですよ。

ルチエーレ! 向上委員会による座談会

体の中から温める しょうががは黄金食材



エリカ 体を温めるのに最も適しているのがしょうがです。(10)夏は、体を冷やす食材が多く出回ります。旬の食材を食べるのはいいいことなのですが、食べるなら温める食材といっしょに取り入れるといいと思います。

今泉 私は、体を冷やすといわれている、南国系のフルーツはとりすぎないようにしています。岡西 冷房のきすぎた室内に一日中いたり、(11)しんから冷えたと感じたら温める食材を必ず食べます。料理にしょうがをすって入れたり、根菜類を多めに食べた。特に、切り干し大根

は腸内環境にいいからおすすめ。エリカ しょうがは日本だけじゃなく、今、アメリカでも人気です。私は、りんごごとくんじんしょうがをミキサーにかけて、ジュースにして飲んでます。
牧野 最近、しょうがの農薬過多が問題になってますよね。(12)自家栽培できる無農薬しょうががあるのは、存じですか? 一同 え〜!? 面白そう!



小松 外食でも、(13)しょうがをたっぷり使ったしょうが焼きを食べれば、温められるかしら? エリカ いいと思いますよ。ほかにも、チリや黒しょうがなどのスパイス類も体を温めてくれます。(14)いろいろなスパイスの相性や組み合わせを知られば、料理の幅も広がりますよ。

Point I9

マイアミで大ブーム! "スパイン・ウェーブ" エクササイズにレッツトライ!
背骨を波のように動かす、新感覚のエクササイズが話題です。体が柔らかくほぐれ、疲労回復や肩こり、腰痛に効果的!

ヨガや太極拳、気功から生まれた動き
波をイメージしたBの動きで、背骨や肩を動かします。内臓脂肪の燃焼率はヨガの5倍もの効果があるそう。パイオウエルネス・ヨガスタジオ (03-3407-3300) <http://www.touch-bws.com>

インディバで冷え解消とスリムボディを!
ダイエットやスタイル維持、婦人病の予防などさまざまな目的に使用されるインディバ。ぜひ一度体験を。インディバ30分 ¥6,300~ (その他コースもあります) Salon de Demain (03-3498-9090) www.salon-demain.com

心も体もポカポカになる エステに行ってみるのも手
体の深部まで温め、血液やリンパの流れを整える、インディバ。基礎代謝を高め、活性酸素の除去にも効果的な優れたメニューです。

Point I8

Point I7

ほっぺたも温まる! 毎日飲みたい コーディアルドリンク
しょうがやハーブをシロップ漬けした、コーディアルドリンクは血行を促進する効果があるといわれています。



紅茶やお湯、炭酸水などで割って飲むしょうがシロップ。風邪予防にも役立ち、カルペパー・ジンジャーシロップ 400ml ¥3,990 / ヴェーダヴィ

ドレッシングやソースなど料理にも活用。ソニックロフトハーブ コーディアル(ピンクジンジャー) 375ml ¥2,415 / サンファーム商事

オーガニックハーブとしょうがの濃縮飲料。ロックス&トゥリーハーブコーディアル 有機クラシックジンジャー 360ml ¥2,100 / 生活の木

新宿伊勢丹[BPOC]と大正製薬が共同開発した、東洋と西洋のハーブをミックスした濃縮飲料。密・hisoca・生姜 490ml ¥5,250 / 大正製薬

ちまたで話題のスパイス検定とは?
シナモンやターメリックなども体を温める食材。そんなスパイスを追究する、スパイスコーディネーターという民間資格に注目!

スパイスコーディネーターになるには?
料理のほか、生活習慣病予防や食育にも活用されているスパイス。それぞれの特徴や料理との適合性を学ぶ教本やセミナーなどがあります。 <http://www.spice-ca.org/>

Point I4

Point I3 番外編

フードプランナー サッシー指田さん厳選! 絶品しょうが焼き厳選3!
体を温める黄金食材のしょうがを外食でもお手軽にたっぷりお楽しみなのが、しょうが焼き。フードプランナーがおすすめ3品をご紹介します。



1 平田牧場の平次三元豚生姜焼き丼
「三元豚肩ロースを使用。特製だれを、口に入れた瞬間にしょうがの香りが鼻を突き抜けます!」 ¥950 東京ミッドタウン店 (03-5647-8329)

2 キッチンランのしょうが焼き定食
「老舗洋食店のしょうが焼き定食はボリューム満点。1959年の創業以来変わらず、甘じょっぱだれはやみつき!」 ¥680 千代田区神田神保町2-24 (電話非公開)

3 たい樹の黒豚ロース生が焼き定食
「大分県耶麻溪の下郷農協から仕入れた、プレミアムな黒豚を使用したいくなく一品。焼く際に油は使用しないのでヘルシー」 ¥1920 (03-3760-3981)



サッシー指田さん (フードプランナー)
かなりの食通として有名なサッシー指田さんは、料理番組の制作に携わったことも。「絶品しょうがだれに注目です!」



必要なのは、無農薬しょうが、土、肥料、軽石だけ。家庭用の鉢で栽培可能。無農薬しょうが(茨城農材) 0299-63-1147

Point I2 **無農薬しょうがを育ててみませんか?**
「農薬や土壌汚染が問題視されている今、手作りしてもおもしろいですよ」(牧野さん)。手軽な無農薬しょうが作り挑戦!