

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2008年12月1日発行 毎月1回1日発行 所収第8巻通巻92号 平成18年5月22日第3刷 郵便4物53

美的 BITEKI



特別付録
BITEKI × déjàvu
華やかEyeは強さが決め手!
目チカラ
POWER BOX

Book in Book
「女も美肌も成長する！」

女と美肌の「絶対進化論」

なんと美白もかなう？

越冬スキンケア 「SUPER保湿」塾

オンでもオフでも主役は私!

心をキュッと
つかむ

対人カUP メイク LESSON

- ① 山本浩未の「手間&濃さ1.5倍で、ハットするデイリーメイク」
- ② 岡野瑞恵の「いつもと違う♡パーティヒロインの華やかメイク」

豪華アッサージから
アフタッシュンまで、
冬冷え解消
3大プロジェクト

脱たるみ
3Dリフトアップ大作戦

「産んだ体」「産まない体」
それぞれの人生

2008年
Xmasコフレ&限定品
White Night
コレクション☆

年末の自分に「ごほうび美容」

- 美容セレブ22人の世界の♡日本の♡絶対極楽SPA、50
- プロが自分買いする「ごほうび美」はコレだ!
- 12月は「毎日シートマスク」でお家ケア

特別定価550yen



見えないところは機能性、見えるところはファッション性重視!

美的セレクト愛用、 あったか^必アイテムリスト

まだまだ見せます!

冷えレベルこそ違っても、自分のウィークポイントをしっかり温めているあたりはさすが。
機能性重視派もファッション性重視派も、思わず欲しくなるアイテムばかりです!

愛用アイテムを紹介してくれたのは



美容ジャーナリスト
倉田真由美さん

冷えレベル★★

代謝が悪いので全身が冷えやすい体質。寒いと食欲が落ち、体力も低下…と悪循環だったが、筋力をつけたり血行がよくなり、冷えもだいぶ改善。「寒さは絶対ガマンしません! ソックスやショール、カイロはバッグに常備し、レストランで室温のリクエストをすることも(笑)」



美容ジャーナリスト
渡辺佳子さん

冷えレベル★★★★

冬に全身が冷え切ってしまうのはもちろん、夏でも手先足先が常に冷たいので、真夏でも自宅では冷房はほとんどつけない。「昨年、『モンクレール』のロングダウンコートを購入。ひざ下までダウンでおおわれていることが、こんなにあつたかといは思いませんでした。ブーツいらずです」



モデル
田中マヤさん

冷えレベル★★

暖房のきいた室内でも足は冷えていることが多い。「寒さは苦手、首、手首、足首、腰はマフラー、靴下、毛糸のパンツなどで温めるようにしています。『コストコ』で売っている靴下、『World's softest sock』は、雲の上を歩いているようなフワフワな肌触りだと聞き、購入する予定」



ビューティプロデューサー
牧野和世さん

冷えレベル★★

足とおなかがかときどき冷える。冷えレベル5から2へと下げた経験を生かし、体を温める情報を発信するウェブサイト「attame」(www.attame.jp)の発起人に。「冷えが原因で膀胱炎になったこともあり、カイロがないと生活できなかつたほど。冷え取りは私のライフワークです!」



ビューティエディター
長田和歌子さん

冷えレベル★★★

手や足の末端の冷えは、以前よりは軽減するものの、おなかやお尻の冷たさは、冬だけでなく夏も気になる。「エステに行くとき、体の部位ごとに体温が違っていると聞き、シルクの腹巻きとレッグウォーマーも、わりと頻りに活用。昨年からはムートンブーツも手放せなくなりました」



ライター
もりたじゅんこさん

冷えレベル★★★

足元は冷えるのに、上半身はのびせやすく首によく汗をかく。「自律神経のバランスが悪いんだと思います。足首や足指を動かすようにすると冷えが緩和すると聞き、靴の中でもしっかり指が動く五本指ソックスを愛用中。家にいるときは、その上からルームソックスを」



ストール& ブランケット

首〜肩から寒さを感じるので 室内でもフル活用

「おなかや腰はカイロを貼るけれど、首には貼れないので、首〜肩をすっぽり覆える大判ファーは必需品。コートの上からだけでなく、寒さを感じたら室内でも使っています。オレンジはありそうでない色なので、コーディネートポイントに」(長田さん/2点とも私物)

医療界でも注目 されている植物性 炭素繊維で血行改善

「100%植物性炭素繊維『オルガヘキサ』は、血流促進効果がすごいんです。ひざの上に乗せて30分もすれば、体はポカポカ。シートの上に敷いて寝ると眠りが深くなり、疲れも取れます」(牧野さん)オルガヘキサリラクスシート(Lサイズ)¥31,500(セラスメディコ)



天気予報とその日の行動を考慮 してインナーと服をセレクト

「ブティックシーンのオリジナルとワコールの『スコイ』は、薄くてフィットするところが好き。半袖、長袖、キャミソールの中からその日ベストな1枚をチョイスしています」(倉田さん)半袖キャミソール各¥6,090(ブティックシーン青山店)

インナー

薄着になれるのは遠赤外線 効果のある腹巻きのおかげ

「繊維に練り込まれた超微粒子半導体パウダーが、人間の成長に必要なとされる生青光線を効率よく放射することで血流を改善。冬でも薄着になれる秘密兵器です」(牧野さん)Pt100 ウエストサポーター(Mサイズ)¥21,000(コスメディカル ジャパン)

レッグウェア



ブーツよりも温かい オーバーニーでエレガントに

「ビエール マントウーのタイツは厚手などところと色、柄が好み。ブーツは脱ぐのに手間取るので、オーバーニー(厚手のハイツックス)をブーツ替わりにしています」(渡辺さん)柄タイツ(MICOLE)¥9,450、オーバーニー(PARIGINA JAGUAR)¥8,925(ヴェルダン ビエールマントウー事業部(ビエール マントウー))

あみ模様はこれ



人目に触れるアイテムは、 おしゃれなもの、がマイセオリー

「センスのいい人と一緒にいるときに、冷えたからといって『いかにも、な冷え対策アイテムを身につけたら相手に失礼だと思うので、見た目も重視しています。チャネルのレッグウォーマーは、さりげないロゴに魅かれました」(牧野さん/私物)

カラータイツとムートンブーツ の組み合わせで足冷えをケア

「オプティチュードのタイツは、ほかにはないバステルカラーがそろっているので、毎シーズンチェックしています」(田中さん)コットン ソリッド タイツ(ピンク)¥2,835、コットン 3×2 リブタイツ(フレッシュグラス)¥3,360(ともにオプティチュード青山店(『EYE, by Optitude]))



靴の中でも指が動く五本指 ソックスで冷え&腰痛を緩和

「五本指ソックスは、5本指の縫製が足にフィットするかが肝! フィットしすぎると指の間が痛くなることも。いろいろはき比べた結果、糸が細くてしなやかな『靴下屋』のシルクがぴったりでした」(もりたさん)シルク5本指 各¥1,050(タビオ(ショセツ))