



今月のゲスト

モデル

大屋夏南さん

数多くの女性誌やファッションイベントに出演する人気モデル。インナービューティへの造詣も深く、ファッションセンスだけでなく、ライフスタイルにも注目が集まる。

もともと寒がりであり冷えを感じやすかったという大屋さん。そのころはむくみや疲れやすいことに悩まされていたが、24歳のときにトレーニングを始めたのと同時にライフスタイルを見直すように。 「トレーニングに通い始めたのは、純粹にからだを鍛えるため。ですが、薬を飲むのが好きじゃなかった私は、そのころから、もしかからの不調を感じたときにどうすれば薬を飲まずに改善できるのか……を掘り下げて考えるようになりました。その結果、アーユルヴェーダや中医学、東洋医学などのさまざまな伝統医学にきついたので」といいます。



ピラティスで血の巡りをよくして温活。ポテンシャルを上げてくれて、細かく自分のからだ向き合える、一番自分に合っているトレーニング。

冷えが原因のむくみや疲れやすいといった不調を感じることも少なくなった。同時に、肌のためにオーガニックコスメを選ぶようになった。からだや肌によいことは、全て点と点で繋がっているのだという。そんな大屋さんにとって、今やピブルは欠かせない存在になっている。 「愛用コスメのほとんどがピブルで扱っているもの。あとは、玄米カイロやクレイの入浴剤、タンチュメールなど、からだを温める効果のあるアイテムもピブルで購入することが多いですね」と大屋さん。温めることが習慣になってからは、体質改善されたばかりか、メンタル面も整い、仕事でのパフォーマンスもアップした。そして「温めて損することはありません。健康であることが、真の美しさに繋がっている」のだと教えてくれた。

第3回

オトナミューズ 健康相談所

Biople by CosmeKitchen

さまざまなからだの変化を感じやすいミューズ世代。特に最近は大きな環境の変化も重なって、病院に駆け込むほどではないけれど、なんだか心がすぐれない「プチ不調」を感じている人が急増中。そんな大人女性たちが快適な日々を送るためのヒントを、**ビーブル バイ コスメキッチン**がお届けします!

photograph: MAYA KAJITA [e7]
text: AKIYO NITTA illust: ASAMI HATTORI

冷えは健康・美容の大敵。 女性のからだは温めて損なし!

今月のテーマ 冷えを解消して元気なからだに

現代女性の約8割に冷えがあるとされています。男性と比べて筋肉量が少ない女性は熱を作るのが苦手なことに加え、エアコンや薄着、ダイエットや自律神経の乱れなどが冷えの原因に。冷えは肩こりや肌荒れ、月経前症候群(PMS)などを引き起こす原因になるので、早急に改善することが必要です。

Biopleのウォームルーティーンアイテム

からだに優しいナチュラルオーガニックなBiopleが注目するウォームルーティーンアイテムをご紹介します。

ミューズ読者限定の スペシャルセット発売



今回ご紹介したドリンク7本と、かかとソックスを約11%オフでゲットできる、オトナミューズ読者限定のセットを発売します。冷えに悩む女性は、このセットから温め生活をぜひスタートさせて!

オトナミューズ
ウォームルーティーンセット
¥4,200



※ 2021年1月4日(月)より順次発送、なくなり次第終了

03. TEA



からだを心を満たす ノンカフェインティー

スーパーフードのカカオニブの他に、ジンジャーミンスなど、からだを心を満たす6種のスパイス&ハーブをブレンドしたカカオティー。からだを温めたいときに。

お湯を注いで飲む他、牛乳で煮出しても美味しい。ノンカフェイン。YAECO カラダを整えるカカオのチャイティー 78g ¥1,600

02. SOCKS



遠赤外線効果で かかと&足首を温めケア

光電子繊維の遠赤外線効果で、女性にとって大切なツボが集中するかかと〜足首を優しく温める。さらに、かかと部分に施されたシリコンによって潤いを逃さずケア。

遠赤外線効果によって体温を利用して温める。抗菌消臭系を使用しているため、ブーツの日でも安心。eume かかとソックス ¥2,980

01. Drink



国産生薬の力で からだの内側から冷えを改善

奈良県産の「大和当帰」を使用した生薬主体のドリンク。当帰は「女性の宝」と呼ばれ、冷え性の他に血行不良や肌荒れ、乾燥などの女性のさまざまな悩みにも効果を発揮。

ドリンクタイプは、手軽で取りやすい点が◎。金陽製薬 Warm routine shot(指定医薬部外品)70mL ¥250、10本セット¥2,200