



今月のゲスト

モデル

橋本麗香さん

10歳でデビュー以来、多くの女性誌で活躍。現在は美と健康に対する高い知識を生かして、クリアリングアドバイザーとしても注目を集める。著書『クリアリング主義 自分を知って楽しく生きる』(ワニブックス)も話題に。

人間がからだを正常に機能させ、健康な日々を送るためにマストな栄養素を、毎日の食事だけで十分に補うのは難しい。ストレスフルな現代社会で、必要な栄養素をしっかり補うことが不可欠である。モデルの橋本麗香さんも、コロナ禍において毎日を心地よく過ごすために、体内に取り入れるものには、気を使っているそう。「お米は太ると感じて、お米を食べない時期もありましたが、ご飯十斤十味噌汁のような食事を取るようになってからは、体調が安定しています。ただ、それだけでは不足しやすいマグネシウム、ビタミンCやD、タンパク質などは、ビープルで購入したサプリメントや健康補助食品で補っています。からだの約6割を占める水分も意識して、1日に1.5リットルは飲むように」。水の選び方にもこだわりがあり、口の中に入れたときに角がなくスツツなじむものが、そのときからだにフィットしやすいと感じているそう。そんなふうからだと向き合い、そのときに必要なものを選んでいくことが、デビュー以来、輝き続ける橋本さんの美



週に2回続けているヨガも、自分と向き合う大切な時間に。からだだけでなく心の柔軟さを保つことも、橋本さんのライフワークになっている。

と健康を保つ鍵。「自分の心身の状態が反映される仕事なので、私生活を整えておかないと、いい仕事できません。そのためにも、常に自分と向き合い、本当に必要なものを選択していくことが大切。例えば、世間で話題の健康法が必ずしも自分にも合うとは限らない。その健康法を多方面から調べて、ちゃんと納得してから取り入れるようにしています。とはいえ、私自身も若いころは周り比べて落ち込むこともありましたが、でもそれは他人ばかりを見て、自分と向き合っていない証拠なんです。自分と向き合ってから、小さな変化に気づき、それをケアすることこそが、人生の向上に繋がるのだな、と。心とからだの健康の連動も痛感しています」。そんな橋本さんの言葉とおり、私たちも常に自分と向き合い、からだの健康を保ち、ハッピーな毎日を過ごしたいものだ。

日々の食生活を見直すことで心身共にヘルシーな毎日

最終回

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。特に最近は大変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、なんだか心身がすぐれない「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、ビープル 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

今月のテーマ

健やかに過ごすためのからだ作り

多忙でストレスフルな日々を送るミューズ世代の女性たち。加えて、コロナ禍であるこのご時世を健康に過ごすためには、食生活の見直しが不可欠。毎日の食事だけでは不十分なビタミンやミネラルを良質なサプリメントで補うことや、体内を巡る水もこだわって選ぶことから始めませんか?

Biople的からだサポートのマストバイ

大人女性がヘルシー＆ハッピーな毎日を送るために不可欠な、3アイテムをご紹介します!

ミューズ読者限定の スペシャルキット発売



今回ご紹介した、健康なからだサポートの必須アイテム3品を、お得に購入できるオトナミューズ読者限定のキットを発売します。元気に新生活を迎えるために、毎日の食生活の見直しをぜひ。

オトナミューズ
からだサポート特別キット
¥9,504



※2021年3月27日(土)より順次発送。
なくなり次第終了

03. protein



イチゴ味が美味! 植物性プロテイン

エンドウ豆、サチャインチ、発芽玄米などの高品質成分を世界中から集め、フレーバーも選りすぐりの天然素材。わずか大さじ1杯で、1日に必要な必須アミノ酸の2/3の摂取がかなう。

フリーズドライのイチゴを使用したリッチなテイストも人気。こちらは25日分。ULTRAFOODS プロテイン リアルストロベリー 500g ¥7,290

02. natural water



猿投温泉の源泉水を 湧出口から直接ボトリング

温泉分析書により飲泉許可を得た、貴重な飲める温泉水・愛知県豊田市にある猿投温泉の源泉水。硬度54.3の軟水で、料理水に最適。お茶やコーヒーも驚くほど、美味しくなる。

霊峰猿投山麓に2万坪の敷地を有する自然豊かな天然ラドン温泉水。奥長良川名水・金泉の水 500mL ¥194 / 24本入り ¥4,665 ※EC限定

01. supplement



健康・美容に必要な 27種のビタミン&ミネラル

F.D.A(アメリカ食品医薬品局)の基準で作られたマルチビタミン&ミネラルのサプリメント。酵母や野菜、海藻、果物から抽出した15種類の天然ビタミンと12種類の天然ミネラル配合。

含有量に加え、ビタミンとミネラルの配合バランスにまで配慮。携帯しやすい小分けタイプ。 MVP マルチビタミンミネラルパック 30包 ¥7,344