

年末年始スペシャル号!

2019年1月28日発行(毎月1回28日発行) 第6巻第2号通巻58号 2014年9月28日第三刷刷上

MUSE

オトナミューズ

N & DELUCA

満を持して登場!

特別付録

& DELUCA

ン & デルーカ

デリバッグ

サイズ(約)
5×30×29×マチ15cm

入るビッグサイズ
水をはじく撥水加工
は横に2つ&中に1つ

2

集
ミューズモデルの
服とプライベート。

FEBRUARY /

n 特別定価

別冊付録 通販コスメBOOK



ンプロテインで 質を チャージ

からだを作
/酸のチャ
新商品が
る植物由
パウダーを
せつせど
たも。

イン
りに。水
ジ。

インブレンド レッドヒート 227g
ラフズ プロテイン チャイスパイス
(ビーブル バイ コスメキッチン)

炭水化物をスーパー グレインにシフト

ミュージックモデルや撮影スタッフの間で安
定人気のもち麦をはじめ、炭水化物を血
糖値が上がりにくいものにスイッチするこ
とで、体調を整えるのがブームに。

もち麦に含まれるβグルカンは、免疫力の向上に不可
欠なNK細胞やマクロファ
ージ細胞を活性化するそう!

ネイティブアメリカンが主食
にしてきたワイルドライスを
食べています。茹でてサラ
ダ感覚でいただきます。

a炊飯不要。たいざいデイズ Toppin'Grain 国産蒸し
もち麦 70g ¥200(ビーブル バイ コスメキッチン)
bマノーミン ワイルドライス 200g ¥950(関田商事)

効果が望める クックを摂取

スーパーフードといえはタ
容関係者の間では料理
、牛乳や豆乳、ハチミツ
にするのがトレンドに。

で肝臓強化
ミルクを定
:解毒作用
けています。

ターメリックに含まれるクル
クミンは細胞の炎症をおさ
えてくれるので、コンスタ
ントに摂取していますね。

b。サンフード オーガニック ターメリッ
¥2,000(アリエルトレーディング)

a 奉納蜂蜜 国産枇杷
135g ¥8,000 ※数
量限定発売(HACC
I) bTRANZ ALPI
NE HONEY NZ オ
ーガニック マスカハニ
ー MG550+ 140g
¥11,006 ※税込み
(AiB) c NAKED
JARRAH ジャラハ
ニ TA30+ 250g
¥5,200(ワールドワ
ントレーディング)

2、3年に一度しか開花しないジャラ
から採れた「ネイキッドジャラ」を舐め
ると、抗菌効果が風邪予防になる。

MG550+のマスカハニーを白湯
に入れて飲めますが、風邪なら喉
の痛みくらいで翌朝には治ることも!

伊勢神宮に奉納された貴重なHA
CCIのハニーをお茶に。枇杷の花か
ら採集したものでフルティさも◎。

早坂香須子さん
MICHIRUさん
編集!

元気が出ないときは火鍋店へ

胃腸を助けるナツメや強壮・解毒効果が望めるクコ……
生薬が入った火鍋のスープは健康飲料のようなもの。
楽しく食べてストレス発散するのも免疫力の向上に!?



《火鍋酒家 笑龍》

東京都渋谷区恵比寿南3-9-15 ☎03-5704-4129 営:
17:30~22:30(L.O22:00) 土日祝17:00~ 休:年末
年始「笑龍コース(唐辛子や山椒が入ったスープには血行
を促進し“氣”を巡らせる効果。コラーゲンたっぷりの「白湯」
スープには美肌効果を期待できる)」¥5,500 ※要予約

《薬膳火鍋専門店 天香回味 銀座中央通り店》

東京都中央区銀座7-9-15 GINZA gCUBE 9F ☎03-
5537-2227 営:11:30~15:30(L.O14:30)、17:00~
22:30(L.O21:10) 休:年末年始「旬野菜と米沢豚一番
育ちコース(数十種類の植物原料や香辛料を煮込んだス
ープが特徴)」¥5,400(ディナーはサービス料+5%)

食後の一服には ハーブティー!

ビューティストが食後やブレイク
タイムに飲んでいるのはコーヒー
でも紅茶でもなくハーブティー。
ハーブによって効能は違うから
お悩みに合うものをチョイス。

血液循環を促すためにヴァ
ンルージュ(赤ぶどうの葉)
やギンコウ(イチョウの葉)
のお茶を飲んでます。

カフェイン断ち中。グリーン
ルイボスにカモミールや靈
芝もブレンドしたお茶を飲
み始めたら風邪知らずに!

aミネラル分を豊富に含むグリーンルイ
ボスが主役。カガエ 香巡茶 15包 ¥2,000
(カガエ カンボウ プティック) bコスメキッ
チン エルボリスティア ティンクス ヴァン
ルージュ 70g ¥2,500(コスメキッチン)



レアハニーの 殺菌効果にあやかる

特に殺菌効果が高いのは、MG値が大き
いマヌカ。また、希少な花から採蜜されたレ
アハニーをお取り寄せしている人も。そう、
ハチミツはただの甘味じゃないんです!

調子が悪いときは笑
龍や天香回味に行き
火鍋を食べて栄養補
給。家で漢方鍋を作る
こともよくありますね。

とにかくすごい! ヘンプパワーを拝借

良質なタンパク質や必須脂肪酸を含む
ヘンプシード、400種もの栄養素が入った
CBDオイル、デトックス効果があると噂の
麻炭etc.、麻由来の食品に脚光が。



「イマリブチョコレ
ト」のコーラケーショ
ン。CBD ローカカオ
バー 27g ¥1,500
(エリクシノール)

麻炭をパウダーにした物を
飲み始めました。まだ実感
はないですが殺菌やデトク
ス効果があると聞いてます。

USでは抗ガン作用もある
と言われるCBDオイル入り
のチョコをおやつに。美味し
くて健康にいいなんて最高。

某メイクさんにすすめられてヘンプシ
ード、始めました。サラダにかけても
そのまま食べてもなかなかいい感じ。



「免疫力」とは?

人体にとって有害な細菌・ウイルスを撃
退するために、からだに備わっている自己
防御システム。加齢とともに低下する傾
向がある免疫力を高めることは、健康維
持のほか、エイジング対策や美肌対策と
しても有効な手段だと考えられている。

揺るがないからだを作る 免疫力アップ術

風邪やインフルエンザに罹ったり、冷えからくるプチ不調に悩まされたり……この時季、体調不良に
陥っている人は多いはず! だからこそ今、高めておきたいのが“免疫力”。食事や腸活、温活etc.、
日々簡単に取り組める免疫力アップ術をビューティストたちから聞き出しました。

photograph:MAYA KAJITA[e7] cooperation:Getty Images edit:CHIIHIRO HORIE

教えてくれた人 /

ラキャル代表 /
美容PR
新井ミホさん

メディカルフィットセラピストの資格を有
し、美容関係者からの信頼も厚い。

メイクアップ
アーティスト
早坂香須子さん

元看護師としての経験やアロマの知識
などを活かし、独自の美容情報を発信。

AULAデザイナー /
AULAAILAクリエイティブ
ディレクター
川島幸美さん

エイジレスな美しさを保ち続けるミュー
ズ世代。食生活にもこだわりあり。

エディター
堀江ちひろさん

新しもの好き。海外のインナービューテ
ィ事情の収集がライフワーク。

ヘア&メイクアップ
アーティスト
菊地美香子さん

本誌でもおなじみの売れっ子。ミュー
ズ界隈の美容・健康ブームの発信源。

まいこホリスティック
スキンケアクリニック院長
山崎まいこさん

科学とホリスティックの両面からのアプ
ローチを試みる、美しき若手ドクター。

ヘアスタイリスト
shucoさん

最新ネタに敏感な早耳の持ち主。さま
ざまな角度からウエルネスを追求。

メイクアップ
アーティスト
MICHIRUさん

朝日を浴びながらのヨガとメディテー
ションで1日を始めるビューティスト。

Celvoke /
F organics ディレクター
田上陽子さん

女性誌で引っ張りだこのクールビュー
ティ。精油や漢方にも精通している。

編集!

スポラでも続けられるメソッドはないも
のか?リサーチを重ねるアラフォー。

BEAUTY INFORMATION / NO.1 / ENERGY SUPPLY OF MEALS

日々の食事で免疫力アップ

栄養不足だと免疫力は一気にダウン。タンパク質やビタミン・ミネラル
を十分に摂るほか、抗菌・抗酸化物質の摂取で揺るがないからだ作りを。

生オイルで揺るがないからだに

熱を加えず圧力かけることで抽出したコールドプレスオイルには、
素材の栄養素が凝縮されている。サラダにかけた
り飲んだり“生”のまま摂取するのがビューティスト流。

7種の非加熱オイルが入っているウ
ドスはオメガ3と6の配合バランスがベ
スト。私の免疫力アップ対策の要。

レモンとオリーブを低温圧搾した油
は抗酸化物質の塊。栄養分を損
なわないよう火は通さず摂取します。

a素材は手摘み。有機
クラッシュオリーブ油
レモン 250mL ¥2,
400(エディット・ジャ
パン) bオーガニック ウ
ドオイル オメガ3+6+9
ブレンド 250mL ¥3,
800(フロラ・ハウス)

おやつには 栄養価の宝庫 “スプラウトナッツ”

発芽する瞬間まで待つ、栄養価を最大
限に高めてから低温乾燥させたのがこ
れ。ビタミンEやミネラルを摂れるうえ、酸
化のリスクが少ないのもポイント。

ミニパックなのでいつもバ
ッグに忍ばせてます。普通
のナッツと全然違うマイルドな
美味しさもクセになる。