

Beauty Oggi

10月号別冊付録

「きれいのプロ」に聞きました！
秋の「知的ビューティ」
実践BOOK

SIDE ①

やっぱり知りたい！
「Oggiモデルズ」
プライベートビューティ
近況報告

おいしく食べてきれいになる
東西人気シェフ競演！
「ダイバーシティな美人食」レシピ

「きれいのプロ」35人に聞いた
内面からきれいになる。
実践帳

関東・関西総力取材！

きれいのプロの
プライベートビューティ
東西対決

ヘルシー美人の食生活はやはり「ダイバーシティ」でした

水

「毎朝にはこたわらず、ゴクゴクたくさん飲んでます。お茶も好きなので、一日でかなりの水分をとっているはず」(安田さん)。「水は少しずつこまめに、なるべく常温で飲んでます」(ACOさん)



野菜

「大好物なので、ほとんど毎食食べています」(安田さん)。「好物をこえて、私には無くてはならないもの。夕食には大量の野菜をとります」(ACOさん)



きのこ

「これからがまさに旬のきのこは秋のご馳走。ローカロリーなもの」(安田さん)。「一番好きな食材。繊維質が豊富なので、いろいろなお料理に多量に使っています」(ACOさん)



豆腐

「お肉が苦手な私にとって重要なたんぱく質源」(安田さん)。「少し高くても有機大豆使用のものを選びます」(ACOさん)



雑穀米

「母が白米好きなので家では食べられないのですが、外食では積極的に」(安田さん)。「五穀米のおにぎりは朝食の定番」(ACOさん)



スイーツ

「スイーツは心のお薬と、自分に許しています」(安田さん)。「特に疲れたときは、ひと口のスイーツが心と体を満たしてくれます」(ACOさん)



納豆

「これも大好物です! ほとんど毎日食べています」(安田さん)。「めかぶやたっぷりの薬味を入れたら、立派なおかずですよ」(ACOさん)

ヨーグルト

「ノンシュガーのヨーグルトに季節のフルーツを入れて、一日に何度も食べます」(安田さん)。「小腹が空いたときのおやつがわりにも」(ACOさん)



野菜ジュース

「外食が続いたときには意識して飲むようにしています」(安田さん)。「私の朝は必ずこれから始まります」(ACOさん)

フルーツ

「旬のフルーツは私にとって最高のおやつ」(安田さん)。「レッスンの合間の間食はだいたいフルーツです」(ACOさん)



「ヨガ・インストラクター」と、すごくストイックな食生活を送っていると思われがちですが、そんなことはまったくなく、少し前までは「焼肉+ビール」。こそ最高のご馳走でした(笑)。ただ、ビールは今でも大好きですが、ヨガを究めていくにつれ、ウジャイ呼吸(横隔膜を引き上げるパングを伴った胸式呼吸)に変えたのを境に、お肉を体が受け付けなくなってしまったんです。人間の体って不思議で、

そして正直ですね。心から食べたい! と思うものが、そのとき体が欲しているもの。だから、甘いものやビールも、心から欲したら我慢しません。自分の体の声に耳を澄ませ、それに従えば、メンタルな部分から健康やかに、きれいになれるはず。我慢しすぎは、絶対禁物です」

ヨガ・インストラクター

ACOさん

“たっぷりの野菜と豆類が中心の菜食生活。でも時には甘いものを”

ヨガ道場にてハタヨガを学んだあと、内外のスタジオ、ワークショップにてアイアンガーヨガ、パワーヨガ、各種ボディワークを習得。現在、Sun&Moonヨガスタジオを拠点に、スポーツジムでもビンヤサスタイルのヨガを指導するかわら、TVや雑誌でも活躍。

