



ビタミン、ミネラルから漢方まで、ストレスをオフして グッドバランス&元気な肌・心・体作り!

疲れやすくなった体を内側からサポートするものから、気持ちをリラックスさせてくれるサプリまで、目的ごとに成分をチョイスして「健康」をキープする読者3名が登場です!

サプリメント1Dayタイムテーブル

7:30●起床

朝食はとらずにほうじ茶orハーブティーを

9:00●出勤

勤務先では冷え防止のためにひざかけを使用

12:00●ランチ

ほぼ毎日手作り弁当持参。外で買う場合も油は控えめ



この日は、発芽玄米を使った手作り弁当に黒酢ヨーグルト、野菜ジュース。ごまとおひじきのふりかけもプラス。

16:00●ブレイクタイム

職場にいたときのお菓子がたくさんあるので、ついつまみ食い

21:00●夕食

自然で粗食が基本。調理油はすべてオリーブオイルを使用



主食は発芽玄米。野菜中心のおかずは、海藻、納豆・みそ汁などの大豆系。プラス魚がほしいのパターン。でも、週に1~2回は外食もするし、お酒も好き(笑)。



お気に入りのαリポ酸とCoQ10はクリニックで購入
「アンチエイジングが目的のグッドホープ総研「SUPER CoQ10」と「ALL in αリポ酸」各(¥8,400)は、行きつけの美容皮膚科「北青山Dクリニック」で購入。毎日飲み続けて約10か月、肌のトラブルもなく、ハリが出てきた気がする!?



◀◀ Special Care

前日お酒を飲んだら
胃に効く春ウコンと、肝臓に効く秋ウコンを混ぜお湯で溶いて飲む。

ベースックサプリはファンケルがDHCを採用。ビタミンCはシミ対策、ビタミンB群は肌あれ予防、マルチミネラルは貧血予防に。老化防止に役立つビタミンEは、ビタミンCと一緒にとると吸収率がアップする。エスエス製薬「ハイチオールC」は昔から飲んでいるので習慣で。サプリメントは食事と一緒にとったほうが効果的と聞いたので昼食と夕食の後に。



ベースックサプリ



1日ひと袋をハーブティーなどの飲み物に入れる。肌によく胃壁保護効果も。マルチ「ゼラリス」

◀◀ Special Care

ストレス解消に
「アクアディサンタ マリアノヴェッラ」(左)と「バッチラフラー」(右)を飲み物に数滴入れると、心がすつと安らぐサプリ。



昼用サプリはケースに。婦人科系トラブルや肌あれにいい太陽食品「ハトムギ酵素」は毎夜の食後に。カネボウ薬品「当帰芍薬散料」と「芍薬甘草湯」は、2週間交代の飲用で生理痛を軽減。



◀◀ Special Care

免疫力アップに

「2週間と続け2週間休むことで免疫力がアップそう。風邪のひき始めに飲んでいます」ノラ-コーレクション「エキナチアRTFFD90」(¥5,670)



断を絶えてひと言!

複数のサプリをこちゃこちととりすぎでは...? と不安だったので、先生の指前にお納得。アドバースとお、朝食の改善と運動をプラスして、今後の体調の変化を見てみたい。

佐藤先生によるサプリ診断

サプリの効果を最大限に引き出す、健やかな体作りを

マルチビタミン、マルチミネラル、ビタミンC・B群・Eをきちんととった上で、コエンザイムQ10やαリポ酸を摂取しているサプリ構成は◎。ただし、婦人科系には漢方やハトムギ、免疫力アップにハーブなど個別の症状とらわれない傾向が。まずはサプリの力を上手に引き出す生活習慣を身につけること。朝食はおにぎり1個でもいいので炭水化物を中心に、昼食後のサプリをすべて朝食後にもつてくるのがベター。発芽玄米だけでなく白米もとるとバランスがいい。散歩など有酸素運動を加えればサプリの効果が実感できます。

●**足すサプリ**
(ベース作りが新たに追加したほうがいいもの)
プロテイン、レシチン、DHA・EPA

●**引くサプリ**
(ベースがしっかりできれば、一時的に摂取を減らすでもいいもの)
コエンザイムQ10、αリポ酸、ハイチオールC、ハトムギ酵素



No.971 大矢レンさん (36歳 ギャラリー勤務)

基礎体力を充実させて、何事にも積極的な毎日を!

20代のころからサプリメントが大好き。当時は深層や夜遊びの罪悪感から「体にいいことをしなくちゃ...」と、サプリをとり始めたのですが、30代になって体力や免疫力の低下を感じてから、かなり真剣にサプリを選ぶように。体にいいといわれているものはとにかく試し、今のレシピに落ち着きました。また、ギャラリーという仕事柄、毎日たくさんの人に会うので、緊張状態が夜まで続き、なかなか寝つけないことも。そのため、気持ちを穏やかにするサプリにも興味があります。食事にも気を遣っていて、玄米を主食とした和食が中心。簡単なヨガやストレッチは毎晩欠かせません。自他ともに認める「健康オタク」の目的は基礎体力の維持。仕事も遊びもまずは体力が基本。私にとってサプリとは、充実した毎日を過ごすためのお守りなんです。

サプリメントプロフィール

備考	現在飲んでいる主なサプリ
①目の下のくま、くすみ、顔全体のシミ、シワ(特に法令線と目元)	●ビタミンB群 ① ●ビタミンC ① ●ビタミンE ①② ●αリポ酸 ①②
②イライラする	●マルチビタミン ①② ●マルチミネラル ①
③疲れやすい、体力低下、貧血、肩こり、頭痛	●コエンザイムQ10 ① ●αリポ酸 ①② ●ハトムギ酵素 ① ●エキナチア ① ●ウコン ①② ●フラワーレメディ ①

あれこれ飲みすぎていような気がするのですが、種類を減らすべきですか?

Total 11種
1か月のサプリ代 約¥15,000

Part 1 SKIN



CoQ10、コラーゲン、ヒアルロン酸…、保湿力をアップして 目指すは美白&うるツヤ肌!

サプリメントをとる目的はとにかく「美肌」。塗るだけでは飽き足りず、体の内側、つまり細胞レベルから美肌を目指す読者2名がサプリレシピを大公開します!

サプリメント1Dayタイムテーブル

7:00●起床

目覚めはいいほう。でもお酒を飲んだ翌日はツライ

7:30●朝食

スキムミルク入りヨーグルトのみで手早くすませる

8:30●出勤

デスクワーク中心。席についた途端、一日中電話の応対に追われてバタバタする日も

12:00●ランチ

コンビニ弁当or外食。メニューにこだわりなし

Option
必ず食物繊維をプラス
コンビニで手軽に買える、野菜ジュース(右)や「ファイブミニ」(左)で野菜不足を補う。



朝は美肌に効果的なビタミンを網羅

「ひと粒に数種類がミックスされているものより、個々に摂取するほうが効果的だと聞き、私は美肌作りに欠かせないビタミンB・C・Eの3種類をセレクト。どれも1日ひと粒でOKなもの魅力です。すべて海外で購入。右から／ひと粒で24時間効果が持続するGOOD'N NATURALの「C-TIME」、同「E-400」、同「B-100」。

15:00●休憩

デスクにはおやつ代わりに「干し梅」が。お菓子は厳禁!

18:00●退社

残業はほとんどなし。週3回は飲みに行くほどお酒好き

19:00●夕食

家族とは別に、自分のごはんはコラーゲンを入れて炊く

Option
お酒を飲むときに「今日はたくさん飲みすぎだな、というときは、ウコンエキスのドリンクで二日酔い防止を。」

24:00●就寝

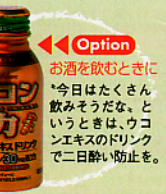
冷え症のため、入浴後でも冷たい飲み物はNG!寝つきが悪いので、好きなDVDを見ながら就寝



話題のコンプ&美白ビタミンCでシメる
寝る前は、コエンザイムQ10とαリボ酸、ビタミンCを。「肌よ、今日もお疲れ様…」



夕食までの空腹時にはゼリータイプの「細胞元気」でコエンザイムQ10を補給。*オールした夜に、というキャッチにひと目ボレ。ブラッドオレンジ味が◎。



Special Care

デートの前夜はヒアルロン酸でうるおいチャージ
寝る前にエクスボアテの「ディープインパクト デルマリヴァイブ」(¥8,400)を飲んで肌レアルUP!「勝負日」前の救世主的存在です!

肌質向上のための最強サプリメント

目の周りや口元の乾燥がひどいので、アンプレッション「飲むPink Crossヒアルロン酸」(¥9,240)で体の内側からうるおいを補給。



No.966 藤田佳子さん (23歳 会社員)

ずっと美肌でいたいから、 今からサプリで先手を打つ!

サプリ通の友人と行った海外旅行先で、美肌作りの基本であるビタミンB・C・Eをすすめられ、購入したのがサプリとの最初の出合い。ちょうど、子供のころからあるソバカスと、3年前から濃くなってきたシミに悩んでいたこともあり、すぐにハマってしまいました。サプリ歴はまだ2年ですが、透明感のあるツヤ肌目指して情報収集に励んでいます。特にヒアルロン酸は化粧品で塗るだけではなく、飲むことで内側からプルプル肌になるらしいと聞いてから、積極的にとるように。さらに、話題のコエンザイムQ10とαリボ酸も取り入れ、疲労回復&老化対策もスタート。*食べるコラーゲン。を白米やヨーグルトに混ぜたり、食物繊維入りのドリンクをランチに添えるなど、肌の曲がり角を迎える前に、しっかりとした美肌作りを心がけています。

サプリメントプロフィール

備 考	現在飲んでいる主なサプリ
① シミ・ソバカス、ニキビ、毛穴、くすみ	● ビタミンB①②④
② 寝つきが悪い	● ビタミンC⑥
③ 便秘と冷え症、むくみ、爪や髪が傷みやすい、生理不順	● ビタミンE⑩
	● コエンザイムQ10⑪
	● コラーゲン⑫⑬
	● ヒアルロン酸⑭
	● αリボ酸⑮
	● ムコ多糖類⑯ (デルマリヴァイブ)
	● ウコン⑰
シミ、ソバカスはもちろん、疲れてくるとのりの周りに吹き出物がポツツと…	● Total 9種
	1か月のサプリ代 約¥15,000

診断を終えてひと言!

食事で栄養をとらずとも、サプリメントで手軽に栄養補給できるからと、サプリメントに頼りすぎな生活に反省。自分の食生活を、もう一度しっかりと見直してみようと思いました。

牧野さんによるサプリ診断

美肌系サプリをとる前に、徹底した食生活の改善を

朝はヨーグルトのみ、量はコンビニ弁当、夜はお酒中心。これでは体に必要な栄養が絶対的に不足しています。慢性的な便秘を招きニキビや吹き出物が出やすい状態に。ヒアルロン酸やコラーゲンは、肉や魚などのたんぱく質、エネルギー源である炭水化物をとった上で補足しないとなんの役にも立ちません。まずはサプリを受け入れるための体作りが先決。ヨーグルトには、コラーゲンよりもシリアルでエネルギー補給を。食物繊維とビタミンCが豊富なキウイもおすすめ。また、年齢的にコエンザイムQ10は少し早い気がします。

