

キレイを目指して
何が悪い!

榎村さとの ハッピー エイジング道



榎村さとる

漫画家

56年生まれ。代表作に「イマジン」
「おいしい関係」(共に集英社)など。パートナーは
性人類学者のキム・ミンガン氏。美容・健康への
関心も高く、「心と体の元気」を目指している。現在
「YOUNG YOU」にて「BELIEVE」好評連載中

今月のお試し

24時間オープン 女性専用くつろぎサロン

都心で自堕落できる!? 女子校ワールド発見

残

業で終電を逃してしまったり夜更け、夜遊びが過ぎた明け方。そんな時に迷える女子の駆け込み寺があったら…。そう思ったことありませんか? 24時間オープンの女性専用くつろぎサロンができたという、行かないわけにはいきません! 新人賞の選考会を終えてへろへろ状態のある平日の22時、駆け込みました。

訪れたのは今年3月恵比寿駅近くにオープンした「ラヴィ・ドゥ・ラ・ヴィ」。気分や目的に合わせて好きな空間を選び、時間単位で施設利用料を支払うシステム。ふん、漫画喫茶みたいねえ…と、エントランスに入ると「おかえりなさいませ〜」と迎え入れられ、早くもソックダウン。受付を済ませると、重い荷物はロッカーに預けて、靴を脱いで館内へ。パリの風のインテリアで床すべすべ、素足が気持ちいい。50メートルあるという長い廊下が非日常空間へ誘います。「コンセプトは、第2の家が。くつろいでくださいな」と店長の越智加奈子さん。母のような笑顔です。

しかし、広い広い。22坪もあるという広

心の元気UP度



体の元気UP度



これでもか!と至れり尽くせりのサービスに脱帽。恵比寿みたいなおしゃれなエリアで、こんなにダラダラできるとは…。漫画喫茶より安心、ホテルより気軽なところが新しい。ありそうでなかった「ちょーどいいお気楽空間」かも!

大な施設は迷路のよう。お一人様用の個室が22部屋、2人以上で過ごせる個室が5部屋。個室以外にも、最新セルフエステ器具が使い放題のビューティーエリアも魅力的。出勤前にスツピンで立ち寄り、ここで何もかも仕上げていくツワモノもいるらしい…。女はたくましい!

人気なのは24時以降朝まで2000〜4000円のパック。シャワールームもあり(週末は争奪戦)、個室のリクライニングチェアは快適なので、そのまま寝ちゃう人がほとんどだそう。基礎化粧品・メイク用品は自由に使えて、クリーニングサービスもあり、下着も購入可(生理用品・歯ブラシは無料!)…というところは、手ぶらOKつてことよ。しかも、フードやドリンクも女好みのメニューが揃ってる。ノートパソコン貸し出しも無料なので、一日中こもって仕事をしていた人もいるとか。隣の編集担当者がやけに真剣に話を聞いているのが気になります。

24時間いつでも予約OKというマッサージュもあり。リフレクソロジーを試しましたが…、くつろぎすぎて寝てしまい、ご報告できません(謝)。「恵比寿で自堕落たあ」とつぶやいたのは覚えてます…。

話題のサプリ「αリポ酸」は美肌、代謝アップに効果アリ!

最近、テレビなどで話題になっている「αリポ酸」という成分
美肌やダイエットに効くってウワサは本当?

今月のトレンドチェック!

αリポ酸

αリポ酸は、人間の体の中にもある抗酸化物質だが、加齢とともに減少していくと考えられている。もともと肝臓の薬として使われてきた成分で、肝臓の働きを促進し、体内の毒素排出を助ける働きがある。ホウレンソウなどの食物にも含まれているが、ごく微量なため、効果を期待するならばサプリメントで摂るのがおすすめだ。

北青山Dクリニクの阿保義久院長は、「抗酸化作用で肌の老化を防ぐ作用があるほか、肝臓機能が改善されれば肌もシミやしわ、ニキビなどの肌トラブルに強くなるはずです」と話す。

また、αリポ酸には、タンパク質や糖をエネルギーに変えるのを助ける役割があるので、ダイエットの効率アップも期待できる。「1日100gを目安に2〜3回に分けて、空腹時に飲むと吸収がいい」さらに、αリポ酸は、水溶性としても脂溶性としても働くことから、抗酸化成分のビタミンC(水溶性)やE、コエンザイムQ10(脂溶性)などと一緒に摂ると、その働きを助けて再活性化させ、効果を持続させるといわれている。

αリポ酸に期待できる3大健康効果

- 抗酸化作用
シミやしわ、生活習慣病など、活性酸素が原因となる不調や病気を予防
- 肝臓機能サポート
肝臓機能をアップさせて、体内を解毒。美肌・美白効果も期待できる
- エネルギー代謝アップ
エネルギー代謝の良い体質になり、エクササイズの効率アップ。ダイエット効果アップにも期待できそう