Pick Up

高知県のしょうがを使用し、上白糖と一緒に釜でていねいに炊き込んだシロップ。素材も作り方もシンプルにこだわった一品。吉平の土佐あわせしょうが360㎖ ¥1,050 ㈱吉平商店 ☎0889-43-0107

しょうがパワーで冷えを解消

「使っているのはショウガと砂糖のみというオーガニックなショウガエキス。カラダの内側から冷えを退治したいときに、お湯で6倍に薄めて飲んでいます。とても飲みやすく、カラダがポカポカしてきます」。しょうが本来の香りと味を楽しめるよう、生絞り、無添加で手作りで製造。紅茶や焼酎に入れて飲んだり、調味料としても使用できる使い勝手のいいエキス。カラダの中から温まるので、冷え性に困っている女性にオススメのアイテム。

Healthy 健康のために

シャーベット状にして食感を楽しむのも◎
黒ゴマ三景プリン¥399
㈱フカツコーヒー ☎0120-037-965

デザートもカラダにいいものを

「ごまの風味がすばらしいプリン。甘さは控えめなので、甘いものが苦手な私でもおいしくいただけます。抗酸化力が豊富なごまは、ヘルシーで美肌効果も抜群」。"100%純ねり黒ごま"を使用し防腐剤、保存料無添加。黒ごま成分が三層に分かれた健康的なプリン。黒みつやきな粉をかけて食べるのもおすすめ。

Skin 肌のお手入れ

肌に3種類のビタミンを補給

「潤いながら美白ケアができる美容液で、軽い使用感がとても気に入っています。これを使い出してから、肌のトーンがかなり上がりました」。ビタミンA・C・Eを同時配合し、集中的に肌に届ける。

ハリと透明感を導く薬用美白美容液。コルセスホワイト コンセントレート チャージャー A・C 2.0㎖×14本 ¥8,400 ㈱アルビオン ☎0120-114-225

天然成分でつくられた肌に優しい美容液。プラセンタ原液30㎖ ¥9,450 ㈱ビービーラボラトリーズ ☎0120-72-72-73

「プラセンタ」が肌力をアップ

「洗顔後につけるだけのシンプルなケアで肌の違いを実感。スーッとなじむ感触も気に入っています」。プラセンタがもつ天然の美肌成分をギュッと濃縮した美容液でくすみのない透明感のある美肌へ。

植物エキス発酵化粧水。肌をすこやかに保ち、潤いとハリを与える。ヘーラールーノ（120㎖）¥2,310 ㈱大高酵素☎0134-54-7311

肌にハリを与える自然派化粧水

「50種類の植物を自然発酵させた引き締め効果たっぷりの化粧水。カラダも顔も使えるので、家族全員で使用しています。引きしめるだけでなく、しっとり感が出るので、化粧下地としても◎」。

セブンフロー ハーブサーキュレイトオイル200㎖ ¥8,610 問美・ファイン研究所 ☎03-5414-2388

スリムボディになるための必需品

「ハーブ&フルーツエキスを贅沢に配合した全身用マッサージオイル。サラサラしていて浸透力が高いので、毎晩お風呂上がりにつけています。むくみが治まるので、外出のときは必ず使用しています」。

モイスチュアライジング フェイシャル マスク ¥5,040 ㈱ポール&ジョー ボーテ ☎0120-766-996

ぷるぷる肌を作る高性能アイテム

「拭き取るタイプのマスク。肌の水分不足が気になるときに愛用中。手軽に使えて効果も高いので手放せない一品です」。肌への浸透力が高い美容成分を配合し、内側からふっくらとやわらかい肌に導く。

美容ジャーナリスト

小林ひろ美さん

Hiromi Kobayashi

PROFILE

「美・ファイン研究所」主宰。美容をはじめ、さまざまな視点からライフスタイルの提案を行っている。「スプーン1本! 小顔マッサージ」（主婦と生活社）発売中。

自然のアイテムを使用して、内側からきれいになる

小林さんは年齢を全く感じさせない究極の透明肌の持ち主。「普段はミネラルウォーターを多く飲むように心がけています。あとは毎日両腕を100回振って、血液の循環をよくしたり、ストレスを溜めないように、その日の嫌なことやストレスは日記に書き出して発散。スキンケアに関しては、高いものをケチケチ使うより、安いものを惜しみなく使うようにしています」。日々のメンタルケアや体内から美しくなる生活が小林さんの美肌を作っているようです。つるつるの肌が魅力的な小林さんの愛用アイテムをチェックして、中からも外からもきれいになるケアを始めましょう。