



ピラティスで
肌も内臓も活性化

カカオ85%チョコで
速効リラックス

パツクしながら
ヘアドライヤー

超多忙な時は
成長ホルモン促進
ドリンク

全身エツク習慣
2分

空前の
大特集

がんにならないために、美肌のためにやってることは？

女医101人大調査



徹底した保湿・紫外線対策やピーリングケア、発酵食品を多くとるなど、美と健康に気をつける日常がしつかりと身についていた女性ドクター。美しい肌、健康の理由、専門家が言うなら納得です！



内科
院長
里見英子さん 62

還暦を過ぎても
あきらめないこと

**ボケ防止に
平均台歩き**
直線上を歩くことで平衡感覚を鍛錬。ボディラインの引き締めや認知症予防にも。



**お風呂タイムに
変顔を小顔に**
口をすぼめ、右に寄せ5秒キープ。反対も行う。慣れたら素早く。フェイスラインの引き締め効果的。

**毎朝、欠かさず
納豆と乳酸菌2
種の黄金トリオ**
納豆には大根おろしやヨーグルトを混ぜて。カゴメのラブレ、明治のR-1とともに定番の朝食メニュー。



**暇があれば首を
伸ばしてしわ取り**
あごを上げて首筋を伸ばし1分キープ。化粧水やオイルをつけて下から上にマッサージ。

「還暦を過ぎても美と健康はあきらめていません。とくに気を付けているのは腸。肌は腸の状態がよく出るので、いかに排出するかが重要です。朝は乳酸菌飲料と大根おろしなどを混ぜた納豆を。納豆はカルシウムも豊富で骨粗しょう症対策にもいい最高のアンチエイジング食材。お通じ効果も抜群なんです。仕事や家事の合間には、平均台歩きやかかとの上げ下げでまめに動くようにしています。救急病院で人の生死に関わってきたことで、人生を楽しく生きることがモットーになりました。友人との会食や家族との時間を思い切り楽しむことも、大事な美習慣です」

エステもジムも行かない生活のすべてが美の習慣