

でキレイになる

おもしろガールの
ための
ワンテーマ・マガジン
〔フラウ〕

COVER GIRL
木村佳乃

6 June 2015
650 YEN
毎月12日発売

ービスに注目。
で、PCで、
も
が読めます！

スポーツ
ラン千秋 すみれ
がココロとカラダに
理由

BEAUTYチャージMAP
キャンプに出かけよう
吸が身につく
吸」とは？

“私が変わる”新習慣！

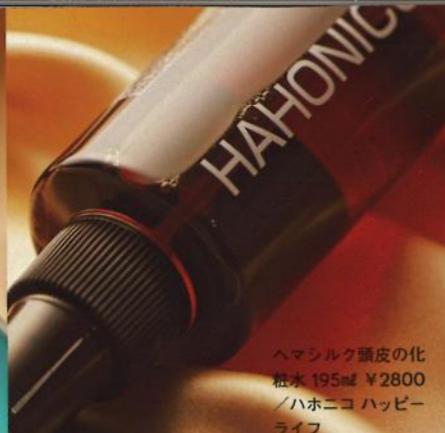
美女はなぜ、
スポーツが好き？

CHANGE MYSELF!

「早」的な

ザ・ヘアケア フェン
テフォルテ サーキュ
リストソーダ 130g
¥2300／資生堂プロフェッショナル

フルトレール
ラ フルイド
¥6000／ア



ヘマシルク頭皮の化
粧水 195ml ¥2800
／ハホニコ ハッピー
ライフ



インヴァティ スカル
ブ エッセンス(医薬
部外品) 150ml ¥70
00／アヴェダ



チノ 透明感とともにもういいこ、エクササイズがいきわたって肌の特徴といえば、健康的な“生命感”だと思うんだけど、その辺さりげなく強調する“ウエア”も欲しいかな。青白い印象を拭拭し、ヘルシーな肌感に補整してくれるツヤツヤファンデーションとか、どう？

千晴 ええそうね。生命力をキュンキュン感じさせるヘルシーチューンをツヤで表現したいわ。ジバンシイのスプレーファンデーションとか、シャツと吹きかけるだけで即効ヘルシーなツヤ肌になるし、ボール＆ジョーの瑞々しいコンパクトとか、アルビオンの濃密ツヤが叶うクリームファンデだったら、イメージどおりに仕上がると思うわね。

チノ ツヤっぽさが高まるせいで、肌もピンと張って、インナーマッスルがきちんと鍛えられている肌って感じ！ あと、ディオールとかブルーリマヴィスタのリキッドも、エクササイズ後にシャワー浴びてさっぱりしたときみたいな穏やかなツヤ感が演出できていよいよ。こういう肌の質感って夏にもぴったりだし、早速取り入れていきたいよ！

オツム環境

明仕

チノ 巡りギアのどこでもお話したけど、根本的な身体の状態を上向きに整えることも、“肌エク”メニューの一環だし、インナーケアものもセレクトしておきましょうか。

千晴 そうね。そもそも身体が疲れ切っていたら、積極的に“肌エク”する気力も出ないし、効果も十分に出ないですものね。体内環境改善して、疲れににくい状態になれるのあったら是非とも知りたいわ。最近、なにかいいのあった？

チノ インナーケアマニアのお友だちによると、チアシードってやつがいいみたい。血行改善効果のあるオメガ3が豊富なんだって。スーパー フードのNUTIVAチアシードをお料理に入れたり、オーガニックチアスクイーズっていうゼリードリンクで摂ってるそうですよ。あと、良質な酵素が沢山摂れるザ・ディ・スバのKoso Collectionsとか、身体のリズムを整えて巡りと代謝の底上げをしてくれるエクエル、腸内環境を整える定番・ラブレもいいって言ってたよ。

千晴 そちら全部、大至急ご用意して頂戴！



この際、ラウンド・オール・バラン・ザ

チノ ところで、先生の筋肉痛、いかがですか？ 白熱議論でお身体も心なしか温まったことですし、少しは緩和されてたり……？

千晴 なわけないでしょ！ はうっ……しまった……またお声を張りすぎたわ……タタタ……。

チノ ごめんなさい余計なことをごめんなさい！

やー、でもホントその先生のご様子拝見するに、普段からお身体の巡りを整えておくことの重要性をひしひしと感じますよね。全身が巡れば、肌エクにも効果大でしょし、先生の一日も早いご全快も願って、“巡りギア”集めてみましたよ。まずはオシコちら、ラクナール！ 姿勢を正すことで巡りも良くなるストレッチベルトなんですけど、腰痛とかも緩和されるんだよ。

それから、やっぱ使い勝手のいいローラー系なら、頭皮まで全身をほぐせる、breoバスリフレとか、ヤーマンのトルネードEMSローラーが使い勝手抜群！ で、お顔の巡り改善に特化するならば、モルトベーネのモエモエがオススメです。先生もその筋肉痛治った瞬間に、こういうので体中をしっかりと巡らせて、二度と今回のような憂き目に逢わぬようご用心なさって！



チノ お顔ばかりか、お身体の中も、そしてお髪に至るまで、ものすごくバッキバキに鍛えた感触だよね、今日は。筋トレだったら、3日くらい後に動けなくなるくらいの密度！ さ、もう今度こそやり残したことはないですね？

千晴 そうね。わたしたち、よく頑張った。あ、じゃ最後に、鍛え上げられたお顔に見合うよう、お身体の肌もすべすべ、キュー！ な質感に整えて、お終いにしましょうか。

チノ 賛成！ シャワーのときとかに、お水が玉のように弾け軽け落ちているようなパンとした肌質感ってそれだけ巡りの良さを感じるもんね。イグニスのジェリーベースのソルトボディスクラップ兼マッサージ剤で、ミネラル補給して、湿った肌状態でアロマテラピーアソシエイ

千晴 順調すぎるくらい、順調ね、わたしたちの“肌エク”計画。このままいけば、夏前には、かなりの“魅せられる肌”になっていそうじゃない？ フフフ……。

チノ ですね！ そうなるとあれですよ。その鍛え上げたお肌をより素敵に見せる“綺いもの”も新調したくなるってもの！ ジムとかランとか始めて、ノットくると、みんなトレーニングウエアとかに凝りだすけど、ああいう気持ち、初めて分かったよね。楽しー！ ってことで、鍛えた肌に綺いだ“ウエア”とか選んじゃう？

千晴 望むところね。やっぱり“肌エク”して肌が動き出すことで一番に変わることってなんといっても“透明感”だと思うのよ。これをさらに強調するために、長時間透明感を維持できる下地、欲しいわ。なんかいいのあるかしら？

チノ あるある！ 疲れを感じさせないピュアな明るさを出すAQミリオリティとかツヤと光を回すSHISEIDOとか、清潔感あるクリアをキープできるクラランスのピンクとかね。あと、黄・赤・青すべてのくすみを強力隠していくセルホワイト、毛穴の影を寄せ付けないエスプリークのCCもいいと思うよ！ これつけてクリア肌がよけ引き立つ、またエクササイズにも力に入るし素敵なお循環。すぐ取り入れましょ！

上から時計回り：グロー エンハンシング プライマー SPF15・PA+ 30g ¥4000／資生堂インターナショナル UV-プラス マルチ デイ スクリーン ピンク SPF50・PA+++ 30ml ¥5300／クラランス AQ ミリオリティ メイクアップ エッセンス01 SPF20・PA++ 30ml ¥1000／コスメデコルテ エスプリーク 毛穴カバー バーフェクト下地 CC SPF50+・PA++++ 30g ¥2800(編集部調べ)／コーセー サエル ホワイト CCクリーム クリアリスティ SPF50+・PA++++ 25g ¥4500／ディセンシア



チノ あら、かわいい。リップもチークもオレンジ祭りですね。なんかおいしそうな色と質感。

千晴 でしょでしょ。エクササイズの特徴として、透明感と生命感がいま挙がったけど、血色感っていうものもそこに入るかなと思って、ちょっと並べてみたのよ。それに、エクササイズ習慣も定着して、ちょっと自分の“鍛錬”自信が出てくると、それに伴い、ウエアも鮮やかな色を選びたくなるんじゃないかな、って思つたりもしてね。

チノ 努力して鍛え上げた、この肌を見て！ みたいな誇らしい感じですよね。テンション上がりそう。ま、わたしたち、まだまだ“肌エク”ひよっこですけど、今後、そのレベルに達した時のために、鮮やかウエア、準備しちたいな。ご参考までに、そちらのオレンジラインナップ、ご紹介いただいているですか？

千晴 もちろんよ。じゃ、チークからいくわ。

千晴 お黙りなさい……ここまで盛り上げてきたのに、またぞろ出てきたわね、あなたのトレードマークであるお急ぎモード！ 聞かなかつたことにするから、一日も早くこのセットを堂々と纏えるようになるよう、邪な気持ちは捨てて、エクササイズに励みなさいな……。



チノ お！ ぱっとお顔が華やいで、すっかり肌エク上級者の風格が出るラインナップですね！ あら？ ちょっと待って下さいよ……。え？ もしかしてなんすけどこれあれば、エクササイズせずとも、“エク・レディ”感出たりし……。

千晴 もちろんよ。じゃ、チークからいくわ。

千晴 肌に溶け込むように自然にのびて、血色をプラスする、シロップみたいなエレガансのリキッドチークに、ヴィセのRD-1とかrms beautyのcurious、そして、やや強めのバールがより頬の上気感を際立たせるNARSの2色組ブラッシュ

上から：イレジスティブル グローリップス 03 ¥300／RMK Division コフレドール プレミアムステイルージュ OR-115 ¥2500(編集部調べ)／2発売 カネボウ化粧品 キッカ メスマリック グロスオレンジ ¥2800(5・13発売)／カネボウ化粧品 AQ MWルージュ クロウ OR250 ¥3500／コスメデコルテ ディント リッププロテクター フラワーパワー SPF20 ¥2500／アティクション ピューティ