

暮らしの今がある、ステキ情報マーケット。

どこよりも早く、旬を身近に感じる「マルシェ」のように。おしゃれや文化にはじまり、気になる暮らしのアレコレを満載。今を楽しめるフレッシュな情報を毎月お届けします。
次回の「ボンマルシェ」3月中旬掲載予定です
 「ボンマルシェ」のお問い合わせは bonmarche@asahi.com
 「ボンマルシェオンライン」<http://www.asahi.com/ad/clients/bonmarche/>
 Facebook <http://www.facebook.com/asahibonmarche>

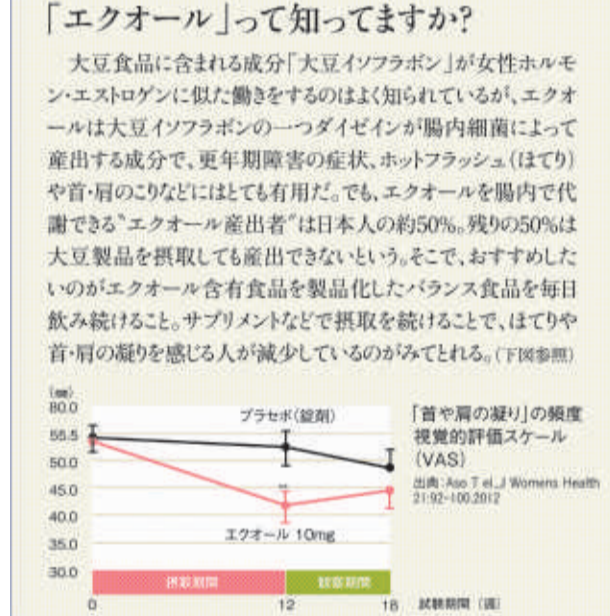
BON MARCHÉ BEAUTY 美しい歳の重ね方 vol. 58

「きちんとする」だけで、人はたちまち10歳若返る

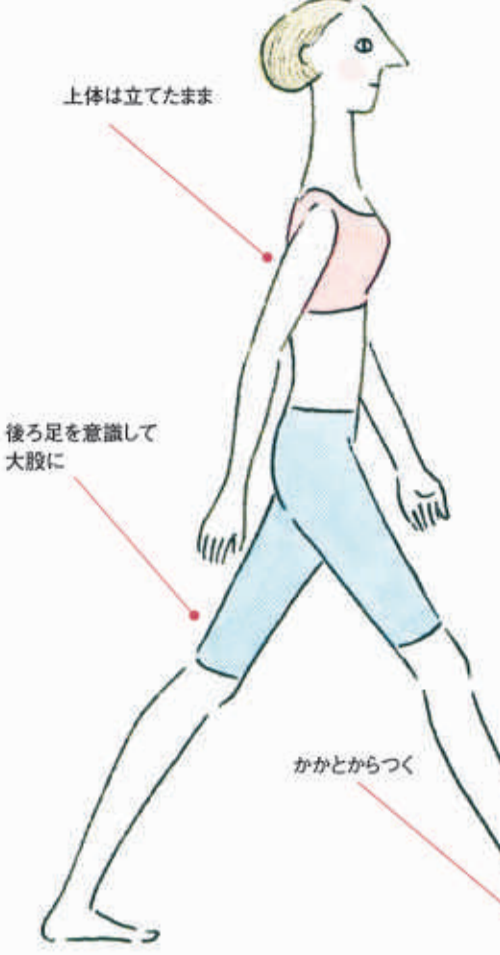
今や多くの人が、実年齢の7割の「気持ち年齢」を生きていると言われる。40歳が28歳の気分を生き、50歳が35歳の気分を生きている……そう言われれば確かにそうなのだろう。年齢と気持ちのギャップは、年々激しくなるばかり。しかし、実際の「見た目年齢」をそこに合わせていくとすると、やはり無理がある。強引な若返りは逆効果。ところが見方を変えるとアンチエイジングは、びっくりするほど簡単になる。つまり肌づくりや髪形やファッションで、具体的に10歳若く見せようとする、随分と手間のかかることに思えるが、そういうことではなく、むしろ、2、3秒で、一瞬でできる若返りもあるということ。それが、とても単純に「きちんとする」ことなのだ。
 きちんとする……よく整っていて乱れたところのないさま。それを意識してやってみる。服選びに服の着方、立ち方、歩き方、座り方。そして姿勢。口紅やマスカラの塗り方も……。体でつくる「きちんと」は、たぶん無限にあるのだと思う。言葉遣いやおじぎの仕方まで、それこそきちんとしはじめたらキリがないほどたくさん「きちんと感」が存在する。もちろんすべてとは言わない。でも自分でできる「きちんと」をいくつか、それを心がけるだけで人はたちまち若返る。10歳若く見えるなんてアツと言期間。逆に言えば、老けて見えるのも簡単。大人は「だらしないさ」だけで、アツと言期間に10歳年をとるといふことなのだ。
 毎日、いくつかのきちんとを持って出かける。たとえば、ストッキングをとりわけていかに履く。シャツの裾をパンツにきちんとおさめて、はつれ毛もきちんと整える、それだけで心がけられる。何より大切なのは顔の表情。ピンとして引きしまった顔立ちを心がける。それだけでころりたるアンチエイジングを始めたいのだ。

さいとうかおる 女性誌編集を経て美容ジャーナリスト/エッセイスト。多数の連載エッセイを持つ。美容記事の企画、化粧品開発アドバイザーなど幅広く活躍中。「The コンプレックス 幸せもキレも欲しい21人の女」「人を幸せにする美人のつくり方」「大人になるほど愛される女は、こう生きる」など著書多数。

「エクオール」って知ってますか?



ボンマルシェ FEBRUARY 2015 BON MARCHÉ



体の中心=骨盤の中まで マッサージして全身の血流を促す **大股歩き**

「脚をつけ根から動かす、お腹全体、骨盤の中までが刺激されます。骨盤は体の中心。骨盤の血行がよくなれば、必然的に体は温まります。脚は血液の循環を動かす大事な筋力なので、歩くことが大事。横断歩道を渡る間など、普段歩くなかで(家の中でも)大股歩きを差し込んでみてください」

教えてくれた先生 奥谷まゆみさん 「からだクイックリカかん」代表。体を動かすことで不調の改善に導く整体師。著書に「不調が消える! 40歳からの体の動かし方」(PHP研究所)

血液、リンパ液の循環が、冷えや肩こりの改善に **おっぱい体操**

「胸部は体の中で最も動きが鈍いところ。おっぱいを支える大小胸筋を鍛えれば、柔軟な筋力がポンプの役目を果たして、血液やリンパ液の巡りがよくなります」

- 1 左腕、左胸から始める。肩幅に足を開き、腕を肩と水平の高さまで上げる。息を吸って手首を上に向けて曲げるときに鼻からゆっくり息を吐き出す。この状態を5秒キープ。手首を水平に戻し、これを5回繰り返す。
- 2 手首を下に曲げ、1と同じ動きで5秒間そのままに、ゆっくり元に戻し、これを5回繰り返す。
- 3 真横に伸ばしたままの腕を、内側から外側に向かってしっかりとねじる。5回。外側へねじるときに息を吸い、内側へねじるときに吐き出す。
- 4 3の呼吸で、腕をねじりながら上げていき、上げきいたら、さらに上へと伸ばす。
- 5 頭の後ろで左腕のひじを曲げ、右手でそのひじをつかむ。ひじは頭の真ん中まで。
- 6 鼻から息を吐きながら、体を右側に倒す。ゆっくり戻しながら息を吸う。5回。
- 7 曲げていた腕をねじりながら下げる。呼吸は3と同じ。※右腕も同じように1~7を行う。
- 8 両腕を左右交互に、肩甲骨を上へ引き上げるように腕を伸ばす。左右の上げ下げに合わせて鼻から吸って吐く。3回。
- 9 頭の後ろで、左右の手でそれぞれ反対側のひじをつかむ。後ろにゆっくり弾みをつけて倒す。腕を倒すときに鼻から息を吐き、前にもってゆっくりと吸う。5回。
- 10 ひじを組み替えて、9と同じように5回。
- 11 右手を左の鎖骨に置き、左肩全体を後ろに大きく回す。10回。息は肩を後ろに引いたときに吸い、戻るときに吐く。右肩も同様10回。

教えてくれた先生 神藤多喜子さん ウェルネスライフ研究所所長。近著に「キレイ」を育てる 女性ホルモンを整えよう (池田書店)がある。動画で神藤さんのおっぱい体操が一部見られます!

東洋医学のきほん「気・血・水」を知ってますか?
 こんなんでも! 編集部より情報①

東洋医学では、人間の生命活動に必要な3要素を「気・血・水」と考える。気は生命エネルギーで、各機能を動かす。代謝をよくなるもの。血は血液で、体内を巡って栄養をすみずみまで行き渡らせるもの。水は体内の水分・体液で、体を潤し、体温を調整したり老廃物を体外に排出するもの。この3つが円滑に作用していれば血流もおのずとよくなり、体の冷えや肩こりなどにも好影響が。「気・血・水の流れが滞らないように、自分にあった食品や生薬を摂ることを習慣化することをおすすめします」 (村岡奈弥さん・国際中醫師・中医学講師)

Lifestyle 「冷えよさらば!

体内で熱を生むのは筋力。男性より筋肉量の少ない女性が冷えやすいのは事実ですが、実は「冷え」は自分で解決できるもの。冷えの原因である血行不良を解消するために、まずは体を動かしましょう。(イラスト:平澤おこ/文:藤田 健)

- 12 左右の肩甲骨を寄せるイメージで両肩を同時に後ろに回す。10回。
- 13 左腕をまっすぐ上に伸ばし、ひじから腕のつけ根に向かってこする。10回。
- 14 腕は上げたまま、右手を前から背中に回し、肩甲骨の下側から脂肪をおっぱいに寄せるようにマッサージ。
- 15 手を熊手の形にし、指の腹を使って脂肪をかき上げ、凝り固まったおっぱいをはがす。肋骨に沿って横、斜め、下から各10回。
- 16 集めてきたおっぱいを逃さないよう片手で支え、鎖骨の中心に向かって斜めにゆらす。10回。
- 17 そのま真上に向かって揺らす。10回。※右腕、右胸も同じように13~17を行う。
- 18 左のおっぱいを右手で寄せ上げる。鎖骨の中央までおっぱいを寄せて持ち上げ、斜め上に向かって揺らす。1秒間に2~3回のペースで25~30回繰り返す。右胸も同様に。
- 19 両手で両胸を下から支え、中央に寄せると、しっかりとち上げて上に向かってゆらす。
- 20 手の甲を胸の前で合わせて、左右の胸の間を下から上にこする。10回。
- 21 両手で左右の鎖骨の下を肩に向かってこする。10回。

「おっぱい体操」は動画でも見られます!
 方法は簡単! 1 スマホやタブレットで「朝日コネク」を検索し、アプリ(無料)をインストール。
 2 起動して日付を2月12日に合わせて、左のイラストにかなすと、指導をして下さった神藤多喜子さんが実際に「おっぱい体操」をしている動画が見られます。※13から21までのポーズを紹介中。
 対応バージョンなど詳しくは <http://t.lasahi.com/connect> で

冷えと血行について 「養命酒」さんに聞いてみました

体を動かすことに加えて、「冷え」のためにできる解消法のひとつに「薬酒」があります。さまざまな生薬の力を取り入れて、体を内側から温める「養命酒」を日頃の生活習慣に加えるための基本情報を養命酒製造さんにかかりました。(イラスト:平澤おこ/撮影:末田志津美/取材:藤田 健)

Q1 養命酒って何ですか?

自然の生薬をお酒に漬けた「薬酒」です
 生薬とは、自然界にある薬効成分を持った産物を乾燥・蒸すなどの簡単な加工を施したもの。「養命酒」は14種類の自然の生薬をアルコールに漬け込み、薬効成分を抽出した薬酒です。お酒であることも理由があります。まず、生薬の薬効成分はお酒によく溶け出すこと。そしてお酒の力で生薬の薬効成分が体に吸収されやすくなるためです。
 右の絵のように、生薬には体を温めたり、体力や内臓の働きを補ったり、血を巡らせたり、その効果は分かれます。数種類が組み合わせることで、さまざまな不調に対応することができ、冷えや疲労、胃腸の不調など幅広い症状に効果を現していきます。
 「体の冷え」には、体を温めることに加えて、冷えによって失われた体力や体質を「補う」ことも大事なことです。東洋医学では、この「温」と「補」を合わせて「温補」と呼び、寒い季節の養生の第一とします。

養命酒に使われる「温性・補性」の生薬(一例)

- 桂皮: 体を温める
- 紅花: 血を良くする。婦人用薬として多く用いられる。
- 芍薬: 根を生薬に使う。緊張を緩和。血の巡りをよくする。
- 杜仲: 薬はお茶に、樹皮は生薬に使う。虚弱体質に有効。
- 地黄: 古くから血を補い、体力をつける効果で知られる。
- 養命酒の王様と呼ばれる、胃腸を活性化し、疲労回復に効果がある。

Q2 いつ飲めばいいのですか?

1回20mLを空腹時にお飲みください
 薬効成分は胃から吸収されるので、効率がよいのは空腹時(食前)です。冷えが気になる人は就寝前もおすすめ。血の巡りがよくなり、手足が温まって入眠しやすくなります。

Q3 どこで売っていますか?

薬局、薬店、ドラッグストアでお求めください
 養命酒は第2類医薬品なので、サプリメントや健康食品の棚にはありません。医薬品コーナーで見つからない場合は、窓口にお声かけください。

「養命酒」を飲んでみました
 「想像していたよりもサラッとした口あたりに驚きました。甘みもあり、飲みやすく、体の中からじわじわと温まるのがわかりました。続けて飲みました。続けて飲んでみようと思います。(能さん)」「シナモンの香りにいい気分になりました。養命酒の香りにはリラックス効果もあり、飲み続けたいと思います。まずは2カ月飲み続けてください。冷えが気になる能さんの体にも、何かしらの変化を感じることができそうですよ! (小杉さん)」

薬用養命酒 × BON MARCHÉ

体を中から温める「薬用養命酒」
 14種の自然の生薬を原酒に漬け込んだ滋養強壯の薬酒。血行を促進し、新陳代謝を高めて、体を温めます。冷えや疲れなどを改善していく効果が期待できます。効果・効能/冷え症、肉体的疲労、血行不良、胃腸虚弱、食欲不振、虚弱体質、病中病後の滋養強壯用法・用量/成人1回20mLを食前または就寝前に服用希望小売価格(税込み)/700mL・1,674円、1,000mL・2,376円

「温補ブック」をプレゼント
 Q&Aのなかでも登場したキーワード「温補」。冷えた体を温め、不足した体力や体質の弱点を補うことを東洋医学では「温補」と呼びます。温補をわかりやすく解説し、実践法をまとめた小冊子(写真)と薬用養命酒に関する資料を差し上げます。ご希望の方は、はがきまたはメールに①住所 ②氏名 ③年齢を明記の上、下記の宛先までお送りください。
 (はがき) 〒150-8563 東京都渋谷区南平台16-25-6 養命酒製造(株)「ボンマルシェ」係
 (メール) asa@yomeishu.co.jp
 ※お客様の個人情報は、ご請求いただいた資料の発送に利用させていただきます。
 お問い合わせ先 養命酒製造(株) お客様相談室 ☎03-3462-8222 (9時~17時、土曜・日曜・祝日を除く) <http://www.yomeishu.co.jp>