

ガッツリいきたい肉食女子の欲求を叶える“肉づくし”な完全保存版!

KELLY

9

ナゴヤの“女”系マガジン
[月刊ケリー]
2013 SEP No.314
定価 480YEN

この夏食べたい、肉のオールスター64軒!

LOVE♥お肉!!

みんなて食べると
よりおいしい!

肉バ
熟成
焼き
ホルモ
サムギョプサ
ビアガーデ
ハンバーガ
唐揚
焼



第2特集
目指すは、ナゴ美的
ヘルシー&ビューティー
編集部が注目する、
夏の美容
メソッド

教えて! 母親になるってどんなこと?
“先輩ママの子育てライフ”
[特別企画] おいしさの理由を徹底解剖
お肉の専門店スギモト物語

Topics 03

身体の中からデトックス! 酵素断食のススメ

断食とは、身体に食べ物が入らない状態を続けることで、脂肪を燃焼させデトックスを促す健康法。また体内酵素の持つパワーを活性化し自己治癒力を高める効果もあるとか。でも断食って辛かったり、難しそう…。そんな人におすすめなのが、食事の代わりにミネラル豊富な酵素ドリンクを取り入れる酵素断食(ミネラルファスティング)だ。酵素ドリンクで断食に必要な栄養を補給しながら安全に行えるので、ビギナーでもトライしやすい。



編集部の
ここが注目!

断食は前から気になっていたけど、酵素断食なら酵素パワーを使って手軽に実践できるのがうれしい!

〈3日間ファスティングの流れ〉



準備期(3日間)

ファスティングの効果を十分に発揮させるのに必要な期間。豆、ゴマ・ナッツ類、海藻、野菜・根菜類、魚、きのこ、イモ類などをバランス良く取り入れた和食を中心に過ごして。



ファスティング期間(3日間)

食事を取らず、酵素ジュースとミネラルウォーターで過ごす断食期間。激しい運動やサウナなどは避けよう。軽いウォーキングやリラククス系のヨガは◎



復食期(3日間)

断食終了後は、胃や腸に大きな負担をかけないよう、玄米の重湯などから始めて。その後も酵素ドリンクを毎朝続けて飲むのがおすすめ。

教えてくれた人



Yoga Beauty Instructor
(社)分子整合医学美容食育協会
名古屋緑支部 支部長

井上靖子さん

profile

ヨガを始め、美容、食育、ファスティングの指導などを行うータルビューティーのインストラクター。ヨガスタジオ「フィレックス」(www.phylex.jp)では講師としてクラスを担当。ameblo.jp/ysk8angel/

井上さんおすすめ! 酵素ドリンク

マナ酵素

有機栽培や無農薬で育てた約60種のハーブや野菜、果物と、50種の乳酸菌や酵母で発酵熟成させた100%原液の酵素飲料。ファスティング時に必要な栄養を捕うほか、毎日の栄養補給や美容ドリンクにも。8900円
ファスティングライフ株式会社(0120-978-934)
※電話注文時に「KELLYで井上さんの記事を見た」と伝えると購入がスムーズです



Topics 04

夏冷えにはお風呂で温めケア。 炭酸泉で巡りを促進!

エアコンの効いたオフィスや肌を露出したファッションなど、夏の身体は意外に冷えている! 冷えはやせにくい状態を作ってしまうほか、お腹周りを冷やすと子宮や卵巣の機能を低下させ、婦人科系の病気や不妊を引き起こすことも。そんな冷え予防に役立つのが、毎日のお風呂ケアだ。夏でもきちんと湯船に浸かり、さらに巡りを良くするには炭酸泉が効果的。入浴剤を使えば自宅で炭酸風呂が味わえる!

編集部の
ここが注目!

冷えは女性の大敵! 炭酸効果に加えてリラックスできる香りや発汗作用など、入浴剤で楽しみながらポカポカ美人に。

身体の内からポッカポカ!
炭酸系入浴剤



うるとろ炭酸ボール

クリーミーな炭酸ガスの泡が広がり、お湯の潤いベールが優しく肌を包み込む。プチ贅沢なひとときに。ラベンダー・バナナ、パーチレモングラス、ピオニーローズ各368円



Loyly(ロウリュ)

人気の北欧フィンランドバスソークの新シリーズ。炭酸ソーダベースの入浴剤が湯に溶け込み、天然保湿成分配合でお風呂がりの肌はしっとり。花白樺、君影草各210円



スキンケア タブレット / ブルブル

フルーツエキス、植物エキス配合の発泡タイプ浴用化粧料。まるでバスタブ全体が化粧水のように、全身を包んでスキンケア。心地よい香りにも癒される。ローズ、ラベンダー、オレンジ各105円



リラク泉 炭酸ゲルマバス

弾ける炭酸の湯に身を沈めれば、全身に気泡が広がり汗たっぷり。ゲルマニウムと炭酸のコンビで、身体の内まで温まる! シュワシュワとして湯上りも爽快。399円



きき湯 ファインヒート

炭酸ガス量が従来品に比べて約3倍にアップ! さらに温泉ミネラルと生薬ジンジャーの有効成分配合で温浴効果を高め、血行も促進。グレープフルーツの香り158円