

内から外から栄養チャージ。

食事とコスメで 翌朝肌は 変わります。

エクラ世代なら誰もが目ざす、内側から輝くような「発光肌」。その秘訣を、さまざまな角度から美容ジャーナリスト・倉田真由美さんが知識と経験をもとに伝授します。第一回は食事とコスメ、内から外からのパワーを再認識する強力メニュー。美肌は一日にして成る？

花王PR
 清水美香さん

「たまのエステより毎日マッサージ」と週2ペースでホットヨガという清水さん。「今日はすごい量を食べたのに、胃もたれなし！ 脂っぽくないのにびっくりしました」

エステ・ローダーPR
 鈴木ハル子さん

「食生活の乱れがすぐに肌にくる」という鈴木さん。食事は野菜をたくさんとれるメニューをチョイス。家では鍋ものが多いという鈴木さん。いろいろな種類のきのこをたっぷり入れる鍋がお気に入りです」

肌にも大切な食事はメリハリのある食べ方で楽しむ

「20代の一時期、ベジタリアンだった私ですが、その経験から学んだのが、食べ物は肌とココロのガソリンだ」ということ。ハリのあるつややかな肌には、野菜だけでなく適度な脂分やタンパク質も必要。それを実感した今は、肉や魚も食べるし、コラーゲン料理も大好き。今の食生活の基本は野菜中心ですが、そこに良質なタンパク質、魚や鶏肉を加えたり、月に2〜3回はスッポンや肉料理などをつかって食べる。このメリハリストレスもたまりません」

そんな倉田さんが、かねてから一度試してみたいと思っていたのが中華の宮廷料理「満漢全席」。「美肌といえば、やっぱりコラーゲン。なかでもよく食べているのが『酒梅鮑』のツバメの巣のスープです。上品な澄んだスープのおいしさもさることながら、口にくんだそばから唇はしっとりとのりがついたよう。このスープだけのために通いたいほどなので、満漢全席ともなれば究極の美肌料理が並ぶはず。期待しちゃいます」

倉田さん同様、女性の美に携わるエクラ世代の美容仲間を誘い、ついに実現した「満漢全席」。宮廷料理の名店「酒梅鮑」ならではのサプライズのスタート！

Part 1. 私の行きつけ「発光肌レストラン」

肌が潤う「コラーゲンたっぷり料理」から、毒素排出の「雑穀&野菜料理」まで。女友だちとリピートしている、お気に入りレストラン9店をご紹介します。

あおいクリニック院長
 中野あおいさん

多忙な診療の合間をぬってヨガやジャイロトニック、小唄と幅広い趣味を楽しむ中野さん。初めての満漢全席には大満足。「化粧のノリが全然違って、感激しました！」

ヘア&メイクアップ
 アーティスト
 千吉良恵子さん

美肌作りは食事からと、既にコラーゲンたっぷり料理を意識した食生活を送る千吉良さん。「よく行く鶏鍋屋の女将さんの肌は、本当にツヤツヤのピカピカです」

美容ジャーナリスト
 倉田真由美さん

自他ともに認める食いしん坊ゆえに、今回の企画は自らの体験と欲望が絶妙にクロスした倉田さん。「満漢全席は効果てきめん。翌朝のお肌はべつものでした」

