

そのシミ、
これで消せます!

次になにが流行るの?
早わかり図鑑

GISELE

09 SEPTEMBER 2008
平成20年9月1日発行 (毎月1回1日発行)
第4巻第9号通巻34号
ジゼル

AROUND30の
恋愛事情

ブームはなんだ?
WORLDオシャレ
TOPICS

大人のヌードメイク
STOPパサ髪! 自宅でする
サロン級トリートメント

COVER GIRL

ジェシカ・アルバ

プラントBAGのつわものたち
靴から始める秋したく
H&M オープンまでのカウントダウン

Part 1 セレブに学べ!
人気アイテム着こなし術

Part 2 オシャレ人File
「ワダン流の着まわしはコレ!」

Part 3 GISELe スタイリストにQ&A
夏→秋スタイル
CHANGE SHOW

Part 4 今から着られる
秋の流行即戦力

手持ち服を5倍活用!

着まわしびびるナビ

NOMORE セルライト!

はい(♥)ご好評をいただき、うれしやうれしや、第二回目的「Norikaちゃんねる」のお題は……泣く子も黙る!?「セルライト」です。

は?なんでまたセルライト!?と思うみなさま方、セルライトって何がどうなって、こうなって、で、どうやってなくしたらよ〜く知っていました?

セルライトは脂肪層のせいで、肌がこぼこぼしてなめらかさを失ってしまった状態のこと。

脂肪細胞のまわりに水分がたまり、肥大化したかたまりとなり、酸素や血液などがまったく届かない状態になり……ついには燃えない脂肪となるんだそう。怖い〜!

簡単に言うと、石のように冷たかったいぶどうのようなかんじ。そんなぶどういりませ〜ん(II)よ。私のHPPに届いているメールでも「NORIKAちゃん、セルライトなんてないんでしょね。いいな〜etc」などなど、書いてきてくれるのですが……。いやいや、私も実は「HAVEセルライト!」なのでミスバリでセルライト退治をやってもらっているであります。

セルライトができるのは、食べすぎや運動不足だけでなく、睡眠不足や疲れ、この時期の冷房なども原因。血液やリンパ液の流れが悪くなり、余分な脂肪や水分を外に出にくくさせます。太ってしまったときだけでなく、こんなにも原因があるんだからほんとに多くの働く女性はセルライトとは無関係ではないんだと思っつわ。

ぼつやりさんだけでなく、見た目が太っていない人でもセルライトはできてしまつもの。やせていて、冷え性の人、下半身にお肉さんがつきやすく、

太ももの裏側、ひざの内側、おなかまわりのセルライトに要注意。

セルライトには3タイプあり、いちばんポピュラーなのがソフトセルライト。広い範囲にわたって皮膚と筋肉の間にできるもので、流動性があるのでよく動き、やわらかいシワやたるんだ皮膚の間に入ってしまうこともある。エデマセルライトは、むくんだ状態が慢性化してパンパンにはってしまつているというもので、たとえば、よく見かけるのは韓国のおかすりややつてくれるおばちゃんや、日本の温泉や銭湯で見かけるめっちゃおながが出てきたような脂肪をお持ちなおばちゃんたちが持っているものです。

そして、ハードセルライトは太っていない人にも多く見られるもので、筋肉に癒着しているのが特徴。見た目は引き締まっているけれど、皮膚の乾燥が目立ち、肉割れが……。

さあ、みなさんもセルライトチェック

太ももがいちばんわかりやすいみたいで、両手で太もものお肉を寄せてみて。皮膚がぼこぼこしてオレンジの皮のような状態になったら、YOU HAVE セルライトつす。

一度できてしまったセルライトは、野放しにしておく、ますますかたくなり、ぐんぐん雪だるま式に増えていき、一生セルライトとベストフレンド状態に! いらない! そんな親友は(II)。理論から言うと、酸素も栄養もいかなないのでまさに離島。有酸素運動でも燃えてくれないなんて手ごわしセルライト。

とにかく、通常のマッサージではセルライトはなかなか消えないそう。そこで! 私はセルライトバーンを愛用中。セルライトマンズールという液



藤原紀香の

Norikaちゃんねる

今月のお題 | 美BODYの敵、セルライトと戦うなり!

誰もがうらやむパーフェクトボディの持ち主、紀香さん。天から授かった美しさに加えて、紀香さんは「美」への追求がハンパない! 今月は、セルライトとの戦いについて教えていただきました。紀香さんのバースデーパーティリポートもごらんください!

文・撮影/藤原紀香 デザイン/山谷吉立(Ma-hGra)

体をつけ、丸いロールでコロコロと脂肪を巻き込みながら一個一個に砕いていくイメージ。聞けば痛そうなんだけど、そのコロコロはけっこう痛みつきになるかんじ(笑)。

あつたかベッドで、カラダを温めながら、酸素や血液が通りやすいような脂肪の状態にしてあげる。やわらかい燃えやすい脂肪へと。いわゆる、やせやすいカラダになるために。

実はこのセルライトバーン、セルライトをとってくれる以外にも、通常のマッサージの前にはやると、かなり中までほぐれ、リンパなども流されるので、マッサージの際、指が入りやすくなつてくれるの。

だから、今、猛特訓中の舞台のダンスレッスン(バレエやジャズダンス、アクロバティックね)のあとのマッサージにも最適で、泥のように疲れたカラダをほぐしてもらつ前にファットバーン↓セルライトバーン↓アロママッサージというコースをしています。終つたあとはすつきりで、明日への充電満タンなり!

セルライト防止対策としては、カラダを冷やさない、運動、マッサージを怠らない、水分もきちんと摂取、夜8時以降は炭水化物をひかえめに。エステティシャンいわく、「夜、炭水化物を多く食べている方はすぐわかります。肉質がぜんぜん違つんです。全部がばーん! とはつてらつしやるかんじで……」。老廃物がパンパンにあふれ出ているかんじです。恐ろしいよね(II)。カラダは正直。食べたものはダイレクトに出ますからお気をつけを。



↑セルライトバーン中。ファットバーンの後にやると効果的です。



←6月28日がお誕生日だったので、バースデーWEEKはたくさんのお祝いをしていただきケーキも作っていただきました! まずは最近、夫とゴルフに凝つて通っている、和歌山の「朝日リゾートホテル白浜」の皆さんが作ってくれた似顔絵ケーキ(^^)。そっくり!!!と、コンパ仲間にも大評判(♥)



↑これは福岡のフレンチレストラン「ジョルジュ・マルソー」で、K-1のあとに連れて行っていただきましたが、こだわりの食材を使ったお料理とスイーツに感激!



→愛する仲間たちがお祝いでくれた〜(^^)/「表邸」での628バースデーパーティ。黒毛和牛の鍋、美味でございました!