

直感で「オッ！」と思ったものは
とりあえず試してみよう。試してみ
ると「健康に関する」ことを試すのが好きで、
アロマ関係はもう行き着くところまで行
って、今は少し落ち着いてますね。意識
していろいろ取り入れてると、それなりに
効果はあらわれると思います。劇的に
よくなる、というのではなく、現状を保

細胞レベルで体を癒す プラセンタサプリメント

「これはプラセンタエキスの入った
牛の胎盤とかのものを出てきたんですが、こ
のほかに健康維持に役立つ人の出産後使
って、滋養強化ドリンクと違って、疲れ
を癒してくれるような感覚があるの
がすごくいい。あとやけどをした
ときに飲むと治りが早いんですよ」とさ
とうさん。価格は15000円、ちょっと高め。
COH-JIN CRINIC



ストッキングを履く前に ベルガモットの香りを

ボディショップからマンゴーのボ
ディミルクとシャワージェルが出
たのをきっかけに、同ショップの
製品をチェックして見つけたとい
うパウダー。「香だし、爽やかでほ
のかかな香りを身にまといたいと思
って、お風呂上がりとか、ストッ
キング履く前とかにつけると、女
らしい気持ちになりますよ(笑)」。
気持ちをほぐしてくれるベルガモ
ットの香り。ザ・ボディショップ
アロマボディパウダー ¥800



さとう珠緒さんの愛用グッズ

待ち焦がれたマンゴーの香りが 日本でもついに発売された!

「ハワイ島で見たマンゴーのボディクリ
ームが忘れられず、日本のショップを探
したんですけど、同じような匂いのも
のがなかったんですよ。もうずっと探して
いたんですけど、最近やっとボディショッ
プから出たんです!」と、さとうさんが
2年待ち焦がれていた匂いがコレ。ザ
ボディショップ ジュース イット
マンゴー&ピーチ ボディミルク
¥1500、シャワージェル¥900



水にもこだわりを発揮! パワーが出る「回帰水」

青田典子さんに教えてもらったとい
う健康にいい水。「回帰水」。これ、
実は長島茂雄監督が飲んでる
ということでも有名だそう。「回
帰水」は最近飲むようになって
いた。それまでは「現水」であ
った。それを飲むようになった
のは、水がかわらなくなるとい
うのが原因。回帰水はちょっと硬
い味で、パワーが出るらしい。また実
感してないけど、楽しみです。
回帰水 (発売元092・524・1999)



って体の調子を整えるというかも
メなのもありますよ。朝鮮人参は味がち
よつと苦手ですが、美容成分は入
り。新しい健康法や美容法にしても、美
容情報には常にアンテナを張っている
というさとうさんが、リアルタイムでハ
マってるものを大公開!

新しい健康食品は要チエツク 自分に合うものを選ぶことが大切

食事を見直して ますますパワーアップ

アロマセラピーに各種健康食品、美容
製品まで、少々健康オタクっぽいなところ

「いろいろ試すけど、自分にぴったりな
ものは結構シグマなものはないで
すね。最初から「よし、絶対続けるぞ」
って思ってたんですけど、でもそれでいい
本当に興味本位だから、でもそれでいい
と思ってるんですよ」
入浴をはじめ、普段の生活に溶け込
ませる形でいろいろなものを試す。それは日
常的にする。水。にも言えること。
「今は「回帰水」っていうのを飲んでる
んですけど、前は「現水」っていう水
を飲んでました。老廃物を出すらしく、
飲みきれないうちはお腹をくだす人もい
るらしいです。私は大丈夫でしたけど」
ローヤルゼリーにプロポリスなど身体
にいい、といわれると興味を持ってトラ
イ、結果を見るのが楽しくてハマる。
「目的としては痩せよう、というよりも
身体の調子をよくしようっていうほうが

強いかな。便秘をなくそう、内臓を強化
しようといった感じで、根本的な部分で
健康になれば美容にも影響するし」
健康オタクのこといろいろ試してい
るせいか、ここ数年風邪知らずだとい
う。でも健康食品って、十分な休息、睡眠
が取れているときは必要ないんですよ。
疲れているときに利用すると、効果が感じ
られるんですよ」
基本的に食事は三食しっかり摂る。
「最近 お肉ってやっぱり必要だな、っ
て見直したんです。というのも、寝不足
が続いたときにお肉を食べたら、元気に
なって、「お肉ってすごい!」って思っ
て、それから忙しいときにはお肉を食
べてパワーをつけるようにしています。前は
あまり好きじゃなかったんですけどね」
自分の身体に対して関心を持ち、でき
る範囲で健康管理を行うという姿勢は、
ぜひ見習いたいものだ。

さとう珠緒

Tamao Sato

PROFILE

1974年1月3日生まれ。千葉県出身。A型。身長156cm。女優・タレントとして活躍中。「新・真夜中の王国」「王様のブランチ」「お金の達人」などバラエティではおなじみ。連ドラ「お見合い結婚」(00年)ほか、単発ドラマに多数出演。今後インターネットドラマ「肉まん」(http://www.kyoming.com)、映画「悪名」に出演予定。

キレイの3カ条

- 1 内臓を強化して、新陳代謝をよくすれば、自然に美容やダイエットに影響してくるはず。
- 2 なにが理由で体が変化するかなど、自分の体に対して常に意識的な姿勢を持っている。
- 3 野菜をたくさん食べることも大事だけど、パワーをつけるためにお肉は外せない!