

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。劇的に保
つて体の調子を整えるというかも、でも
メなものもありますよ。朝鮮人参は味がち
よっと苦手ですが、美容成分はいいです。
新しい健康法や美容法にしても、楽し
む方向でトライするのをストレスになる
ことはないそう。というわけで、健康
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!

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が入っている健康食品。牛の胎盤とかのものも出てくるみたいなんですが、ここのはきちんと健康診断してパスした人の胎盤を使ってるそうです。滋養強壮ドリンクと違って、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らしいですよ」とさとうさん。価格は15000円で、ちょっと高め。COH-JIN CRINC



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が、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



水にもこだわりを發揮! 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」っていうのを飲んでたんですが、せっちはやわらかくまろやかな味だったんです。「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)



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!」って思ってトライするわけじゃないって、本当に興味本位だから。でもそれ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にいろいろものを試す。それは日常にできる。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、飲みなれないうちはお腹をくだす人もいます。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し、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」
健康オタクのごとく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、寝不足が続いたときにお肉を食べたら、元気になるって。「お肉ってすごい!」って思ってます。それから忙しいときにはお肉を食べる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顔。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 なにか理由で体が変化するのかなど、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!