

影響される女性になる、私のワンテーマ・ガイド

# ONE

[ワン]  
2011  
March  
vol.3  
¥840  
WANI  
MOOK

初心者でも安心  
**本気で! 美容  
クリニックガイド**  
私のキレイの味方にしたい  
人気美容クリニックを完全網羅  
読者のリアルな  
体験を追跡!

Cover & 巻頭  
**優香**

## 美容の エキスパートが 教える!

“积ビューティ”の真骨頂!  
积由美子の  
くびれの作り方

女の子も憧れる  
ほしのあきの  
バスト&ヒップの秘密

美脚クイーン直伝  
優木まおみの  
美脚メソッド

ストイックビューティ! 私服も大公開  
長谷川理恵の  
超ヘルシーダイアリー

目からウロコの美容ネタ!  
はるな愛の  
全方位徹底美容

知りたい♡  
モデル・美香の  
美容ガイド

真似したい!  
竹下玲奈の  
美容時計

タカラジェンヌ  
それは挑戦する人、美しい人—  
宝塚歌劇団 月組  
龍 真咲  
明日海りお

### 美しい人が本当に実践している

最前線  
美トレ

# 美容習慣

## とことん教えます!

みんなの  
“しない美容”  
も紹介!

テレビで人気爆発!  
今一番予約がとれない占い師  
波動占術師  
諸喜田清子  
ONE Men's  
ヘアメイクアップアーティスト  
Eita

いくつになっても  
チャーミング!

## アーモンド

「ちょっと小腹が減ったときに何か食べるなら、お菓子よりはいいと思って(笑)。ビタミンEもとれて美肌効果もあり、とても腹持ちがいいので、携帯してます」



無塩タイプのアーモンド  
香ばしくフレッシュな味わいが魅力。Vマーク 無塩アーモンド 120g ¥298/八社会



## 生姜 ドリンク

「冷えやむくみを和らげる効果があるという生姜。液体なら、手軽に摂れるので愛飲しています。もちろん料理にも使えます。ピリ辛の刺激もくせになります」

ビーバー・フルーツファームのジンジャードリンク  
10倍希釈にして、有機コーディアル ジンジャー 500ml ¥1575/ユーキトレディング



黒豆茶庵・北尾の黒豆茶  
大豆イソフラボンも摂取できる美肌茶。冷やしても◎。京・丹波ぶどう黒豆茶 (13g×10袋) ¥840/北尾商事

## お茶

「最近お茶にハマっていて気に入ったものをいろいろ飲んでいます。効果効能もフレーバーも本当にたくさんあって飽きません。冷え性ですが、熱いお茶を飲んだ夜はよく眠れます」



ティーフォルテのミニリボンボックス  
10種類のお茶をセレクト。ティーフォルテ ミニリボンボックス 29.5g ¥2100/オリジナルスタイル

## マン・ネンの 柿の葉茶

ビタミンCが豊富に含まれた柿の葉を100%使用。柿の葉茶ティーパック (5g×40袋) ¥840/マン・ネン



ミツカンの「金のつぶ」納豆  
出汁の効いた付属のタレも大人気。金のつぶまぜうまカップ3 (30g×3カップ) ¥148/ミツカン

## 納豆

「昔から大好きなんです、納豆! 自宅の冷蔵庫にいつも補充しています。女性ホルモンもしっかり活性化しておかないとですね」

## はちみつ

「お砂糖より血糖値が一気に上がらないと聞きましたし、いろいろな種類があり、紅茶に入れたりパンにつけたりと楽しみ方も◎」



スペインのローズマリーはちみつ  
穏やかな花&ナッツの香り。ロゼンド氏 ローズマリー 250g ¥1780/はちみつ専門店ラベイクセレクト

## 水

「お水はなるべく飲むようにしています。炭酸水ならカロリーゼロで、しゅわしゅわしたのど越しを味わえます。」

ドイツのゲロルシュタイナー  
強めの炭酸がスッキリとした味わい。ゲロルシュタイナー 500ml ¥157/サッポロ飲料



## お肉

「お肉は本当にアガりますよね! 元気がないときもぶわっとパワーがわきます。焼き肉、焼き鳥、唐揚げ……全部好き♡」

