

be-story.jp

美ST

40歳、今の私がいちばんキレイ!

[美ST]

着るためのすべてが美容です

「もう一度 ウェディングドレス」 現象!

ひとり5本使いは当たり前
40代のベースメイクの
主役です

「私の美肌は
コンシーラーで
できている」

4 April 2013 齋藤 薫の読む美容液
TEAM美魔女

[特集②]

悩める40代のヘアスタイルの総選挙!
美ST世代778人に大調査!!

「人生最後かも」の ロングヘア、 どうしよう?

[特集③]

自覚してない「老い」に気づいた時が
キレイになるチャンス!

「ダメな自分」を知る あなたこそ美しい。

[特集①]

キレイな人はいつも思い描いている〇年後もキレイな私..



40代、これからです!

「美来予想図Ⅲ」



おかげさまで
絶好調!
デジタル通販マガジン
「セSTORY」
第23弾!

「蔵の中にいるだけで肌はキレイになる」全国純米酒蔵美魔女名鑑

酒蔵の美魔女たちには代々伝わる美肌習慣があります

純米酒、飲んで塗って、白麴肌、

広島 榎酒造
 一握りの酒粕をお風呂場へ。お湯で伸ばして酒粕パック
 お湯で伸ばした簡単酒粕パックは保湿、美白効果が絶大です。少量の晩酌でも血流がよくなり美肌。
私の美に効くこの1本
 華鳩 大古酒果醸(純米酒で造った貴醸酒古酒)375ml ¥3,180 呉市音戸町南隠渡24-15 ☎0823-52-1234
 榎 真理子さん(53歳)

長野 宮坂醸造
 日本酒を少量入れた炭酸水で洗顔すると明るい顔色に
 出張や接客に忙しい毎日ですが、血流がよくなり、疲れしらずの明るい顔になります。
私の美に効くこの1本
 しぼりたて生原酒のあらばり真澄(純米吟醸)720ml ¥1,575 諏訪市元町1-16 ☎0266-52-6161
 宮坂 公美さん(52歳)

茨城 森島酒造
 酒粕をガーゼでくるんで湯船に入ると肌しっとり
 飲めば体が温まり、阿武隈山系の硬水を使ったミネラルの多い日本酒の酒粕で乾燥肌が解消されます。
私の美に効くこの1本
 日本酒の巨匠・横山大観命名の大観(純米吟醸)1.8L ¥2,730 日立市川尻町1丁目17-7 ☎0294-43-5334
 森島 昌子さん(37歳)

愛媛 酒六酒造
 晩酌と就寝前に違う銘柄を味わうことで美肌
 晩酌はコクのある純米吟醸、寝前は甘口仕上げを美味しく味わうことが癒やしとなり美肌に繋がります。
私の美に効くこの2本
 純米酒(純米吟醸)1.8L ¥2,753 深山(特別純米)1.8L ¥2,480 喜多郡内子町内子3279-1 ☎0893-44-3054
 武知 美佳さん(43歳)

兵庫 山名酒造
 ヒアルロン酸化粧水を酒粕に混ぜて風呂でパック
 酒米の最高峰、山田錦100%の贅沢な日本酒の酒粕とヒアルロン酸の相性がよく、うるおいが増します。
私の美に効くこの1本
 澄んだ味の奥丹波・木札(純米吟醸新酒)1.8L ¥3,885 丹波市市島町上田211 ☎0795-85-0015
 山名 みどりさん(49歳)

栃木 松井酒造店
 薄めた日本酒にひたしたタオルをチンして髪に浸透
 超軟水の良質な湧水を仕込み水とした日本酒で髪トリートメント効果が毎日、つやつやになります。
私の美に効くこの1本
 透明感のある味わいの松の寿(純米吟醸)1.8L ¥3,150 塩谷郡塩谷町大字船生3683 ☎0287-47-0008
 松井 真知子さん(39歳)

高知 アリサワ
 毎日の2合と日本酒風呂で肌はつるつる美白です
 湯船におちよこ1杯ほど入れると体が温まり、肌がツルツルになります。飲む方も効果を実感できます。
私の美に効くこの1本
 文佳人 リズール(純米吟醸)和洋食に合う。1.8L ¥2,940 香美市土佐山田町西本町1-4-1 ☎0887-52-3177
 有澤 綾さん(37歳)

大阪 秋鹿酒造
 めるめの日本酒風呂で汗が出るまでゆっくり
 4合ほどの日本酒を入れ、ゆっくり入ると体が温まり、肌がすべすべになります。酒粕料理も欠かせません。
私の美に効くこの1本
 無濾過生原酒(純米酒)70%精米の山田錦を使用。1.8L ¥2,730 豊能郡能勢町倉垣10-07 ☎072-737-0013
 奥 眞理子さん(54歳)

新潟 尾畑酒造
 酒蔵で仕事をした後は、日本酒風呂にゆっくりと
 蔵は発酵と麹パワーに満ちあふれ、美容には最高です。冬の乾燥肌には日本酒風呂が欠かせません。
私の美に効くこの1本
 淡雪のような味。真野鶴(純米吟醸)720ml ¥1,418 佐渡市真野新町449 ☎0259-55-3171
 尾畑 留美子さん(47歳)

福岡 若波酒造
 純米酒をローションとして塗れば顔も手もしっとり
 日中はハンドローションとして、寝る前は化粧水として。飲酒は「量より質」を心掛け、肌の調子が良好。
私の美に効くこの1本
 若波(純米酒)1.8L ¥2,625 パナ香のすんなりかな波のような食中酒。大川市鐘ヶ江752 ☎0944-88-1225
 今村 友香さん(35歳)

島根 旭日酒造
 楽しく美味しく嗜むと翌日の肌がよりつややかに
 楽しくお酒を嗜むと美肌効果が高まると感じています。野菜豊富な搾汁はよくいただき、酒粕パックも。
私の美に効くこの1本
 生酛純米 十旭日(純米酒)昔ながらの生酛造りで深い味わい。1.8L ¥2,800 出雲市今市町662 ☎0853-21-0039
 寺田 菜里子さん(37歳)

石川 白藤酒造店
 毎日の晩酌と酒粕料理で肌トラブルがありません
 子育てと酒造りで忙しくても、美肌がキープされているのは、半合の純米酒と酒粕料理の恩恵です。
私の美に効くこの1本
 奥能登の白菊(純米吟醸)低温発酵で柔らかい甘み。1.8L ¥3,500 輪島市松島町上町2-4 ☎0768-22-2115
 白藤 暁子さん(40歳)

蔵元に嫁いで知りました。純米酒は美肌美容の長と
 4年前、東京から岐阜の三千櫻酒造に嫁いだ山田和枝さん。嫁いで驚いたことは、周りの人が美肌なこと。[純米酒は美肌美容の長]と教えてもらい、飲んで、塗って両頬の大きなシミが消えました。

杜氏の手が白くてスベスベ、というのは有名な話ですが、蔵元の女性たち、とくに純米酒を醸す蔵人たちは美肌ぞろい。晩酌を楽しむだけでなく、その美容法はじつに多彩。白い麴のような美肌はその効果の証明です。
 撮影：岡本卓夫、小林愛香、ヘアメーク：高梨舞、大山なほみ、フォトスタイリスト：町山千保、取材：楠沢順子、兵藤美香、デザイン：向井寛代子

毛穴レスでファンデがいりません
 純米美容で最近では30代に見られます
 杜氏の私は蔵に居るのが美容法です

岐阜 中島醸造
 肩までつかれる日本酒風呂はデトックス効果で若々しい肌
 お風呂にコップ2杯の純米酒を入れます。湯上がり後はスベスベでポカポカ感が持続します。
私の美に効くこの1本
 小左衛門梅酒(純米酒ベース)500ml ¥2,300 瑞浪市土岐町7181-1 ☎0572-68-3151
 中島 千晶さん(44歳)

岐阜 三千櫻酒造
 手作り純米酒化粧水を全身に。純米酒粕パックは毎日コソコソ
 精製水と1対1の手作り化粧水は入浴後にスプレー、酒粕は毎日顔に2~3分置いて流します。
私の美に効くこの1本
 愛山 袋吊生原酒(純米酒)蒸餾甘み。1.8L ¥4,130 中津川市田瀬25 ☎0573-72-3003
 山田 和枝さん(50歳)

岐阜 渡辺酒造
 蔵に居るだけで美白効果が純米酒粕も上手に利用して簡単甘酒を作ってよく飲みます。就寝と翌朝はしっとり。化粧のりがいい
私の美に効くこの1本
 白雪姫(純米大吟醸)高賀の森水使。3.570 大垣市林町8-1126 ☎058-
 渡辺 愛佐子

福島 鶴乃江酒造
 日本酒を造ることで肌がすべすべになります
 純米酒は地元の米と酵母にこだわって造っています。冷酒で飲むのがおもしろくて、肌にもいいです。
私の美に効くこの1本
 口当たりのやさしい辛口ゆり(純米大吟醸)720ml ¥2,625 会津若松市七日町2-46 ☎0242-27-0139
 林 ゆりさん(39歳)

宮城 佐浦
 コンディショナーにときどき日本酒を混ぜます
 髪がしっとりするのに加えて、育毛作用があるのを実感します。おかげで、私の髪はつやつやです。
私の美に効くこの1本
 味と香りのバランスがとていい浦霞(純米吟醸)720ml ¥2,268 塩竈市本町2-19 ☎022-362-4165
 佐浦 美奈子さん(42歳)

岩手 月の輪酒造店
 純米酒美容法は「飲む！」私にはこれが一番です
 毎日、2合ほど燗で飲みます。血行がよくなりくすみのない肌。日本酒風呂、日本酒入り足湯も時々。
私の美に効くこの1本
 生原酒 月の輪(特別純米酒)味わいすっきり。1.8L ¥2,761 紫波郡紫波町高水寺字向畑101 ☎019-672-1133
 横沢 裕

純米酒サロンに集うポン酒好きCA・美の秘訣



天空倶楽部・日本酒サロン主宰 鶴飼仁美さん

大手航空会社を退職してから、日本酒サロンを主宰しています。在職中から、日本全国の蔵を巡り、産経新聞にて「空飛ぶき酒師」のコラムを担当。サロンでは、純米酒をメインに造り手の思いまで紹介しています。純米美容法は、純米酒粕での顔のマッサージと化粧水代わりに純米酒を使用しています。おかげさまで美白です。



元後輩たちが多い12の会席した「ごちそう飲み」という美容法が、多く、4から1升を飲むという方も、日本酒風呂、日本酒入り足湯、甘酒、手作りの日本酒アロハ化粧水等々、皆さん美肌!

この日はタンパク質を多く含んだ、イタリア・トスカナ料理のミラポ、500gのコーン料理を合わせて、4種の日本酒を飲みました。メー、イ、丹波の黒麹。

それぞれの料理に合う日本酒を紹介しながら、美味しい飲み方、日本酒のマナーも指導。

右・生飯 米しずく18ℓ ¥3,045
左・花垣・純米無濾過生原酒18ℓ ¥3,500 大野市元町6-10 ☎0779-65-8900(ともに南部酒造場)

カリスマ日本酒バイヤーの「美人になる飲み方」



カリスマ日本酒バイヤー、日本醸造協会セミナー講師 中野恵利さん

米と米麴で醸された純米酒は、美肌効果のある飲み美容液です。まずは飲んで内側からキレイになって! アルコール度数が気になる方は割り水をしたり、ロックアイスを入れたりして、グラスにスプーン1杯の水でアルコール度が下がります。軟水だと日本酒の味を損ねません。濁り酒をお飲になると血流をパワーアップさせます。

美容効果が高い古代米仕込み

古代米仕込みのお酒は、アントシアニンやポリフェノールを含み、各種ビタミンが豊富。

伊根満開(古代米・紫こまち)720ml ¥1,680 京都府与謝郡伊根町平田67 ☎0772-32-0003(向井酒造)

天吹 吟乃紅衣(古代米・黒米)佐賀県三養基郡みやき町東尾2894 ☎0942-89-2001(天吹酒造)



硬度約10、水源は伊ビエモンテ州。ルリージア500ml ¥230(イーター代官山店)

炭酸とミネラルのトリプル効果で美肌!
炭酸ミネラルウォーターで純米酒を割れば、純米酒の効果、炭酸の効果、ミネラルが摂れます。

真似してみたら簡単&キレイ! 中から外から酒造美容



飲んで食べて
体を温め栄養まるまる
いただきます

純米の酒粕のパック&スクラブで肌みがき

美味しい酒粕トーストで
アミノ酸と食物繊維を摂取

酒粕にはアルコール分があるので、お酒の飲める方にお勧めです。酒粕をパンに載せてトーストします。その上にバターをのせると、ブルーベリージャムやハチミツをつけるとさらに美味しくなりますよ。(榎酒造・榎真理子さん)

毛穴の汚れが取れる
酒粕ボールでエステ気分

酒粕も純米のものを。原材料は国産の米とこぶしのみ。酒粕1kg ¥625(松井酒造店)

酒粕をガーゼでくるんで輪ゴムで留め、水分をふくませて酒粕ボールに。顔をやさしくはたくと、毛穴の汚れが取れます。湯船につかりながらぼんぼんすると効果が倍増し、やみつきになります。(松井酒造店・松井真知子さん)

飲むだけじゃなく。
塗っても純米酒はキレイに効く

純米酒は顔の血流をよくする救世主なんです

朝、起きると、顔が悪いときがあります。そんな時、純米酒をコップに1/2入れて、レンジで人肌に温め、洗面器に入れて、ばしゃばしゃと何度も洗顔すると、血色がよくなります。(山名酒造・山名みどりさん)



栄養価の高い酒粕を
毎日の味噌汁に解き入れて

味噌汁に味噌より少し多い分量で酒粕を入れています。酒粕を入れると血行がよくなり、体が温まります。粕汁はもちろん、魚の酒粕漬け、人参の粕和えと、酒粕は毎日の食事に欠かせません。(白藤酒造店・白藤暁子さん)



パスタにもカレーにも
料理には日本酒を入れます

和食はもちろん洋食の料理にも日本酒を入れています。日本酒のアミノ酸はワインの3~4倍なので、コクと旨みが増しますし、日本酒を入れたお料理は日本酒が美味しく進み、飲む美容効果が高まります。(月の輪酒造店・横沢裕子さん)



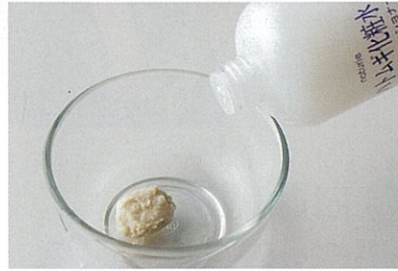
小腹がすくとササッと
手作り酒粕甘酒で美チャージ

コップ1杯のお湯に酒粕を大さじ1杯、お好みでハチミツや砂糖などを入れて電子レンジでチンするだけ。体が芯から温まります。夏にはミキサーで酒粕、ヨーグルト、ハチミツを混ぜたものもお勧め。(渡辺酒造醸・渡辺愛佐子さん)



純米酒粕スクラブで
全身が白くしっとりします

柔らかい純米酒の酒粕を使用します。酒粕をたっぷりひじやひざなどについたら、すぐに優しくマッサージをしていきます。どんどん酒粕が吸収され、乾いたら水でマッサージをしながら流します。(三千櫻酒造・山田和枝さん)



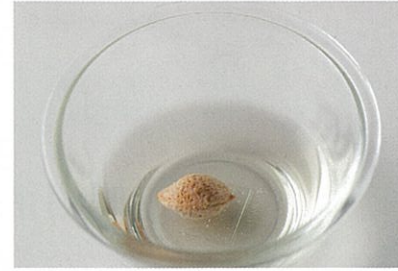
酒粕がパックに早変わり。
肌が潤うこと間違いなし!

酒粕をコップに入れて、レンジで温めます。そこにコンビニでも売っている手軽な化粧水を入れれば、パックのできあがり。湯船につかりながら5分ほど顔につけると、みるみるうちにすべすべの肌! (佐浦・佐浦実奈子さん)



ワセリンと純米酒で極上の
ハンドクリームのできあがり

気温が下がる冬の会津は、ハンドクリームでは足りません。頼りになるワセリンも硬くなってしまいます。そこで、ワセリンに純米酒を混ぜるワセリンの伸びがよくなり、手荒れと無くなりました。(鶴乃江酒造・林ゆりさん)



梅干しの種+純米酒で
ブースター美容液を手作り

梅干しの種を洗って乾燥させ、純米酒につけて半日ほどおきます。これを洗顔後すぐに顔に塗り、あとは通常のコスメでスキンケア。ブースター効果、通常のケアよりも肌がしっとりするを実感。(宮坂醸造・宮坂公美さん)

酒のなかでも純米酒がお肌にいいのはなぜ?

秋田大学名誉教授・医学博士 滝澤行雄先生

純米酒は、米と米麴と水で造られるお酒で、アミノ酸、アミン、ビタミン、糖類など120種類以上の栄養成分が含まれ、グリシン、トロン、アラニンなどの保湿成分も含まれています。純米酒の効能は美白・美肌効果で、皮膚の表皮の温度を高め、保温・保湿効果があり、発汗を促し、ハリのある艶やかな肌を保ってくれます。

「ポン酒大好き!」美魔女が真似しました

シンガポール美魔女 今村亜矢さん(39歳)

私の美の秘訣は純米酒。仕事が終わった後、自宅でのくつろぎの一杯は、お酒より味がまろやかで濃厚なたまご酒です。明日の仕事に向けて気合を入れるには、にんにく酒が一番!