

今さら聞けないビューティー用語「レチノール」……ビタミンAの化学名で目の健康に必要な成分。コラーゲンの生成を促す働きなどがあるため、化粧品にも多く使われている。

Beauty Runner Forum Report



美しく楽しく元気に走ろう！ 「ザバスビューティーランナーフォーラム」

トモズが協賛したこの「ビューティーランナーフォーラム」。女性ランナー向けのイベントとして6月3日に開催されました！

第一部は、楽しく走りながらキレイもめざす女性ランナーに必要な栄養素についての講演。第二部は、走るときのメイクやスキンケアについてのアドバイス。

聴講者は全員女性。効果的に美しく走るための専門的なお話、みなさんにとって勉強になったようです。

ランナーのための栄養学とメイク&スキンケア学

第1部 ザバスビューティーランナー栄養学

明治製菓 管理栄養士 黒崎礼子さん

より楽しく走るための体作りとして、まず大切なこと。それは、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素をとることができると「栄養フルコース型」の食事をすることです。

とくにたんぱく質は、走った後の体の修復、基礎代謝を上げるための筋力アップ、肌や爪、髪の毛の材料としても欠かせません。美容とダイエットの両面から考えて、ランニングの後に高タンパクで脂肪ゼロの「ザバスランナープロテイン」をとることはおすすめです。

また、ダイエットをめざしているからといって、空腹の状態であることはNG。エネルギーがないと、車と同じようにガス欠を起すハメに……。走る前には、走るためのエネルギーをしっかりと補給しておきましょう。さらに、ランニング中にかけた汗で、ミネラルも失われています。糖分やミネラル入りのスポーツドリンクで水分もしっかり補給してくださいね。



第2部 ランナーメイク&スキンケア学

ビューティースタylist 橋本和子さん

ランニング中は紫外線や外気の汚れなども気になります。まず、日焼け止めクリームは、顔だけでなく、首や首の後ろ、耳の後ろなども忘れず念入りに塗りましょう。

ファンデーションは、日焼けしやすい目の下や鼻を重点的に、残りをほおにのばすように塗ること

とがポイント。メイク後は、ティッシュを一枚顔にのせ、

その上からミスト状のウォーターを吹きかけておくことで、汗をかいた後の見た目に差がでます！

また、走った後は、足に疲れを残さないようにフットクリームなどでアフターケア。足の裏と甲、くるぶし、アキレス腱、ふくらはぎの順に足をしぼるようにマッサージしましょう。



ジョギング中に飲む水なら⑤「XYZ」。吸収や代謝にすぐれたクラスター水でデトックスダイエットにも◎みたいです。また、たんぱく質補給には④「ザバスランナープロテイン」。それから、忘れてはいけないのがスキンケアですね。①「アネッサパーフェクトUVサンスクリーンAA」は、SPF50+/PA+++で強力に紫外線カットしながらサラサラ感が持続します。メイクの上には②「アベヌウォーター」でメイクをしっかりキープ。走り終わった後は、③「APSフットクリーム」でのケアがおすすめです。

①アネッサ パーフェクトUVサンスクリーンAA 60ml ¥3,150(資生堂) ②アベヌ ウォーター 50g ¥735(資生堂) ③APS フットクリーム 120g ¥1,365(住商ドラッグストアーズ) ★ ④ザバス ランナープロテイン 6包 ¥546(明治製菓) ★ ⑤XYZ(サイズ) 500ml ¥250(グローブサイエンス) ★



TOMOD'Sのビューティーナビゲーター

TOMOKO

AUTUMN
2010

<http://www.tomods.jp>

特集

めざせ! 美健ボディ 秋の夜長の“ながら美容”

プレゼント実施中!
P.20をご覧ください

