

## W水素ボトルに出会ってから 全てが上手くいく(笑)



水素ガスの吸入、水素水の生成ができるボトル。テクノイストのダブル水素ボトルは本人私物

OMG!

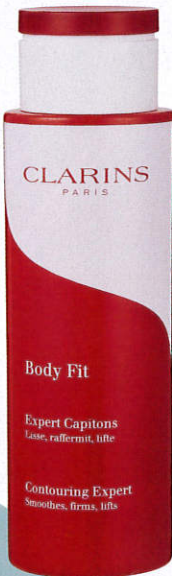
『The 100』を観ながら、水素ガスを吸入するのが至福の時間。病院の先生にすすめられたのがきっかけなんです。あまりにもからだや肌のコンディションがよくなって自分でも驚き！ 周りにもオススメしてます

## ナイスバディを目指して……

モデルなものでちゃんと意識はしてますよ！ ただ、ジム通いだっただけはなかなか続かないので……、せめて自宅でするボディケアを。ハリのあるバスト、引き締まった腕とお尻が理想です



「お風呂上がりにバスト用クリーム&引き締め用のクリームを使ってマッサージ」。左から：アンティームオーガニックbyルボアのプレスト ケアクリーム、クラランスのボディフィットは本人私物



心地のいいものを  
着て寝る！

## 毎日7時間は 寝ています

21時にはベッドに入り、携帯ゲーム(テトリスor キャンディークラッシュ)をして一度「無」になって22時には就寝。5時55分に起きますが、確実に7時間以上は毎日寝る！

Help me!  
I need you!  
I need you!

## 1カ月に1回は エステに行く

やっぱりプロの力は偉大！ シミ・たるみ予防や肌荒れ対策として、1カ月に1回はエステやクリニックのお世話になっています。これ以上、ババアになりたくないって思ってるから必死なのよ

### エンピロンス銀座

「お啓ちゃん(白幡さん)が使ってその効果を実感したエンピロン。コスメも好きだけど、エステも最高」。イオン導入×密着マスクでビタミンと潤いをお肌の隅々までいきわたらせる「クールビタミントリートメント」を。東京都中央区銀座6-5-13 CSS Building III 9F ☎0120-255-264 ☎10:30~20:30 日・祝10:00~17:00 ☎月



### ティーアイクリニック

「サブリを処方してもらったりしているクリニック。肌コンディションが格段にアップします」。都内でもまだ導入台数の少ない先端光治療器BB Lslによる、従来のフォトフェイシャルを超えるフォトフェイシャル、リフトアップ、ニキビ治療で知られる。東京都港区北青山3-5-17 はる木ビル4F ☎0120-18-9270 ☎11:00~20:00 ☎日

## 紅花茶を飲む

RESALONで購入した紅花茶も飲んでます。ビタミンEがたっぷり、その強力な抗酸化作用により更年期障害の予防やアンチエイジングの効果が期待できるそう。味も美味しいよ

女性特有の悩みを解消してくれるハーブティー。RESALONで購入できるRE KANPOU KOUKA-CHAは本人私物



## 食事は野菜と肉 !!

私は大体肉と野菜でできています。家にいてひとりで食事をすると、なるべく意識。Uber Eatsでオーダーすることもあります。お気に入りのお店、紹介しますね！

### THE B

「メニューのほとんどが100%植物性のヴィーガン。私は納豆やキムチがトッピングされたファーマンテッドミックスとデトックス効果のあるチャコールスムージーが好き」。東京都港区南青山5-6-16 ススカビル1F ☎03-6805-0587 ☎9:30~21:30 無休



## 他にもオススメ！ SHOP リスト

### 筋肉食堂

「高たんぱく低カロリー料理専門の食堂。お店の名前のとおり、トレーニングしている人が通うお店のよう。いつも赤身のお肉をオーダー。大満足です」。渋谷店 東京都渋谷区道玄坂1-18-6 秀峰ビル1F ☎03-6416-5929 ☎11:00~15:00、17:00~23:00、土11:30~23:00、日・祝11:30~20:30 無休

### GOOD LIFE FACTORY

「肉と野菜に加え、酵素玄米がセットされたお弁当をセレクト。食材ひとつひとつにすごくこだわっているの、安心して食べられます。オリジナルのスムージーもすごくからだにいい感じがする(笑)」。東京都港区南青山7-11-4 H.T南青山ビルディングIII1F ☎03-6805-0240 ☎11:00~22:00 無休

# PART 4 ミューズモデルが “キレイのためにしてるコト”

アラフォーとは思えない、美しい見た目をキープしているミューズモデルたち。そのキレイの秘訣とは一体何なのか。今回はなかでも美容をこよなく愛する4人に、愛用しているコスメをはじめ、食事などのインナービューティーのサロンなど、リアルなところ取材させていただきました。それぞれのこだわりが光る美容事情、ぜひ参考に！

※モデルが着用している服、小物は全て本人私物です。

( MUSE MODEL 01 )

# MAYUMI SADA

佐田真由美

美人という言葉がびったりの真由美。まわりが「これ以上キレイになってどうするの?」とツッコみたくなるほど、美容に対して貪欲なんです。気になるものは全部試してみないと気が済まない、そんな彼女が今ハマっているものとは?

photograph:YASUTOMO SAMPEI(model),MAYA KAJITA[styling]  
hair:MIKI SAYUHDA make-up:AIKO ONO[angle]



## スキンケアは美白

(これ以上黒くなりたくない)

昔から焼けやすい体質でして、とてしうね。これ以上黒くなりたくないので、日焼け止め塗って、美白バックし、コツケアする日々です。油断で



朝・晩、美白バックよ!



さらに上から!  
気分に合わせて  
使い分け

起きたらすぐに  
日焼け止め

「いろいろ試してよかったものたち。出かける前にもう1回、きちんと日焼け止めを」。左から：レ・メルヴェイユーズ ラデュレのモイスタライジング メイクアップ ベース、RMKのUVフェイスプロテクター50、SUQQUのエクストラ プロテクター 50は本人私物

「朝起きてすぐに塗る日焼け止めはこれ」。エンピロンのラドローションは本人私物