

0代からもつと

美肌生活特集号

きれい

てきな奥さん

NE

2008

¥840

の赤ちゃん肌美容法

野明海さんの  
代の赤ちゃん肌メイク

林ひろ美さんの  
重視の洗顔法

嶋マコトさんの  
体・髪のエイジングケア

& interview

貴子さん

年賀状のススメ

貴恵さん

型別美女の作り方

ない体になる19の方法

40代のローションパック  
佐伯チズ

さんの  
&

宝田恭子  
さんの  
循環力エクササイズ





“世界一の美女”になる!

# 血液型別 美肌&美ボディ術

ハリウッド・セレブも

大注目のビューティ法

日本初上陸!

「血液型別診断」といえば日本人は「血液型別性格占い」が好き。でも欧米では、血液型別の美容・健康法が脚光を浴びているのです。ここではその一部をいち早くご紹介。

取材・構成/長谷川 華 イラスト/里美教子 取材協力・資料提供/匹田友紀子



知花くららさん

モデル/リポーター

A型に合った食事指導で  
美に磨きをかけたくららさん

2006 ミス・ユニバース世界第2位のくららさん。悩みだった冷え症を、エリカさんがアドバイスした、血液型を生かした食事指導とライフスタイルによって克服。「パンは精製されていない小麦粉を使った茶色いものを食べるように」とエリカに言われたときの驚きを、いまでも覚えています。美しくなるためには内面からのケアも大事ということを知ったの」とくららさん。



監修:

エリカ・アンギアルさん  
Erica Angyal

ミス・ユニバース・ジャパンの公式栄養コンサルタント。健康衛生科学学士・5級士。"内面からより美しく、健やかに輝く"をコンセプトにした食とライフスタイルを発信。オーストラリア生まれ日本在住12年。A型。

森 理世さん

2007 ミス・ユニバース

完璧主義のA型・理世さん  
には、リラックス法を伝授

「理世の実家のお魚中心の食事は、A型にとってパーフェクト! ただし理世には水分が不足していたの」と語るエリカさん。上手に水分をとる方法のほか、自分を追い込みがちでストイックなA型の理世さんに、ヨガや瞑想など、緊張しているときでも上手にリラックスするコツを伝授。そのかいあって理世さんは見事2007 ミス・ユニバース世界第1位に輝きました。



欧米では、血液型は性格より  
体質を判断するためのもの

グウィネス・バルトロウなど美容  
通のハリウッド・セレブをはじめ、  
欧米で多くの人に実践されているの  
が、血液型別の美容・健康法。

「ミス・ユニバース・ジャパンのフ  
ァイナリストたちに指導したことの  
うち、最も重要なことのひとつがこ  
の方法です」とエリカさん。

その効果は、ミス・ユニバース世界  
大会第1位・2位の輩出という結果  
が証明しています。日本初紹介とな  
る血液型別美容&健康法。目からウ



## こんな運動が○

### A型

神経が疲れない  
ゆったりしたものを

ストレスをため込みやすく、何かを始めると「毎日やらなくては」と生真面目に考えすぎてしまうのがA型の特徴です。ヨガやウォーキング、太極拳など、ゆったりとした動きで楽しみながら続けられる運動がいいでしょう。

### O型

最も運動が必要で  
激しいものも◎

血液型としていちばん古くから存在するO型は、肉などのタンパク質を分解する能力が高く、血液の性質もいちばんタフ。そのため、エアロビクスやサイクリング、マシンを使ったトレーニングなど、激しい運動が向いています。

### B型

性質はA型とO型の中間  
頭を使うような運動を

それほど激しい運動ではなく、そこそこ体力を使いつつ頭も使う、たとえばテニスやゴルフといった運動がおすすめです。また、楽天的な面もあるので、楽しみながら体を鍛えるダンス系も向いているといえます。

### AB型

静と動を組み合わせた  
エクササイズを

たとえば、3日間激しい有酸素運動をしたら2日間はヨガ、というふうに、静と動それぞれの面を持つ運動を組み合わせたものが最適です。これはAB型がA型とB型の両方の性質を持つことに起因しています。

# Fight!



## Q

比較的的日常に取り入れやすいランニング  
ウォーキング。どんな方法が向いている?

**O** ランニングマシンなど  
長時間ハイペースで  
走ってもOK

ハードな運動に最も向いているのがO型。マラソンのような持久系の有酸素運動、サイクリングにジョギングなどもおすすめです。

**A** 自分のペースで行  
軽いジョギングや  
ウォーキングを

激しい運動はA型にとってかたてストレスに。軽い運動を楽しみながら続けるのが一番。ほか、ガヤガヤなども向いています。

**A** 走る日と  
**E** 走らない日を  
バランスよく交互に

ランニングなどの有酸素運動を3日間したら、ヨガなどの軽めのエクササイズを2日間などと、緩急をつけた運動メニューを。

**B** 山歩きで  
汗を流せば  
気分も爽快

O型ほどではないにしても、激しい運動に向いている血液型でテニス、サイクリング、ゴルフもいいでしょう。

## Q

エクササイズをするときは  
どれくらいハードに?

**O** ハードに  
動きまわるものを  
好きなだけ

激しく運動することに最も適している、持久力もあるのがO型です。エクササイズも思い切り体を動かしてしまってもかまいません。

**A** リラックスを  
兼ねて  
ゆったりとしたものを

ハードすぎるエクササイズは、逆にストレスになってしまいます。スローな動きのもので、心身ともにやすらげるようなエクササイズを。

**A** 激しいものと  
**E** ゆったりしたものを  
組み合わせる

A型とB型の両方の性質を持っているため、激しいものとゆったりしたものを日によって交互に、同じくらいの頻度でできるように調整を。

**B** O型ほどでは  
ないけれど  
比較的ハードに

割とハードなエクササイズにも向いている血液型です。心身ともに達成感を味わえるようなエクササイズを選ぶといいでしょう。

## Q

フィットネスで、無理せずムダなく体を絞りたい  
スッキリ体型になるには?

**O** 激しく動けば心身爽快  
ブートキャンプ系  
ワークアウトもぴったり

心のバランスをとるのにハードな運動が適しているのがO型。激しく動くことで心身ともに爽快になります。持久系の有酸素運動もおすすめ。

**A** ゆったり深呼吸しながら  
体をほくすヨガやピラティス  
などがおすすめ

ストレスを受けやすいA型は、あまり激しい運動は向いていません。ゆったりとリラックスできる、体に負担にならないものがいいでしょう。

**A** ただ体を動かすのではなく  
バランス感覚を養  
うようなものを

バランスのとりに方が難しいバランスボールや、バレエ系エクササイズなどの有酸素運動がおすすめ。頭と体を両方使うのがAB型向き。

**B** 激しく楽しんで  
体を動かせる  
ダンス系エクササイズを

マイペースで感覚的な面のあるB型は、達成感のあるエクササイズや、踊りながら体を引き締めるラテン系ダンスなどの有酸素運動が◎。

## Column

スポーツの後は  
クールダウン&  
リラックスを!

エクササイズやスポーツをしたあとは、十分なクールダウンが必要。これはどの血液型にいえることです。たとえばいいにストレッチをしたり、スポーツクラブならジャグジー入ったり、何向けになって目をつぶるだけでいいのです。そのほか、時間がある場合は、昼寝や瞑想もおすすめです。お昼寝はあまり長い時間だと、夜の睡眠の質を下げってしまうので注意。10〜15分程度にしておきましょう。瞑想は、ヒーリング用の音楽をかけて、目閉じて深い呼吸をするだけでも効果があります。

自分に合ったマッサージで  
心と体を丸ごとほくして

運動後のリラックス方法としてマッサージ効果大。アロマオイルを使ったものや、リンマッサージのほか、指圧やタイ式、ハワイ式、ロミロミマッサージなど、日本で受けられるマッサージは種類が豊富です。マッサージの種別に血液型は関係ないので、自分好みのマッサージを見つかるといいでしょう。

精神的なストレスが重いと感じるときにも  
マッサージは効果を発揮してくれますよ。





Q

寒いこの季節は何といても鍋が最高  
血液型別にどんな食材を選ぶべき？

**O** タンパク質が  
たっぷりの  
水炊きを

タンパク質を消化しやすい性質を持っているO型は、牛肉や鶏肉などがおすすめの食材です。鍋にするなら鶏の水炊きや、牛肉のしゃぶしゃぶやすき焼きも。このほか魚介類もO型向けの食材なので、寄せ鍋も向いています。

**A** 魚が中心の  
寄せ鍋や  
ブイヤベースもOK

A型にとってベストは魚中心の和食メニュー。鍋の食材にも、さけやいわしのつみれなどを選ぶといいでしょう。かにやえびなどはあまりおすすめできません。そのほか大豆もおすすめの最近人気の豆乳鍋にしても。

**A/B** 魚介類中心の  
鍋がおすすめ  
牛肉と鶏肉は避けて

A型同様、さけやいわしなどはAB型にも向いた鍋の食材です。たいやたらなどの白身の魚もAB型向き。牛肉と鶏肉はNGなので、すき焼きや鶏肉系の鍋よりも、海鮮鍋やブイヤベースを選ぶといいでしょう。

**B** 魚介類も向いていますが  
すき焼きなど  
お肉系を

牛肉も鶏肉もOKなのですき焼きなどがB型に向いています。鶏肉はNGなので、水炊きや鶏だんごなどはやめておいたほうが無難。魚介類もたらやいわし、さけなどはおすすめですが、かにやえびはあまり食べないように。

Q

一日のスタートに大事な役割を担う朝食  
それぞれの血液型に最も向いているメニューは？

**O** タンパク質に  
野菜や果物を  
プラスして

消化器官が強い性質を持つので、卵焼きや目玉焼きなど卵を使ったものに、果物や野菜を組み合わせるといいでしょう。逆に、パンなど小麦粉を使ったものや、ヨーグルトなどの乳製品はO型には向かない食材です。

**A** 卵やさけを  
具にした  
雑炊やリゾットを

米や和食の食材がいちばん合っている血液型です。ごはんのみそ汁、お魚といった、馴染みのある食事でもOK。また洋風の朝食では、オートミール、豆乳、ライ麦パン、ピーナッツバターなどを使ったものもおすすめです。

**A/B** フルーツやナッツに  
ヨーグルトや  
和食も○

A型とB型の両面を併せ持ったAB型は、食べていい食材、控えたほうがいい食材についても複雑。お米は食べてもいい食材ですが、小麦粉は向いていないため、パンはおすすめできません。朝食には卵、豆腐も向いています。

**B** ヨーグルトや  
バナナなどの果物に  
飲み物は紅茶を

4つの血液型の中で、最も多数の食材を楽しむことができるのがB型です。これはB型が3番目に誕生した血液型で、遊牧民族がルーツともいわれていることに原因があります。このほかにも卵や野菜も朝食におすすめの食材です。

Q

疲れたときにおすすめの  
食べるとパワーが  
わくメニューは？

**A** さけとアボカドの  
組み合わせが最強

アボカドがOKなのはA型のみ。アボカドとさけをごはんで巻いたカリフォルニアロールや、タルタルサラダはぴったり。あっさり系ならおそばも。

**O** 焼き肉屋さんで牛肉がおすすめ  
ジンギスカンもよし

タンパク質がいちばん合っているのがO型です。焼き肉、ジンギスカンのほかにも、鶏肉もおすすめなので、焼き鳥などでもいいでしょう。

**B** 肉ならジンギスカン  
おすしでも満足できる

最も合う肉はラムで、豚肉や鶏肉は避けたい食材です。おすしなら、ネタはまぐろや帆立、いかなどをチョイスして。

**A/B** まぐろなどの魚介類のほか  
ラムやターキーも○

B型と似て、魚介類におすすめのものが多いためにAB型の特徴です。ほかにさばやたら、巻貝もOK。牛肉、豚肉、鶏肉は避けたほうがいい食材。



Q

野菜や果物、豆の種類で  
食べてもいいもの、避けたほうがいいものは？

**O** 葉もの野菜やさつまいも、かぼちゃは○  
じゃがいもやカリフラワーは避けて

O型におすすめなのは葉もの野菜や小豆、グレープフルーツなど。逆にNGなのはきゅうりやカリフラワー、とうもろこし、アボカド、じゃがいもなど。

**A** 向いているのは葉もの野菜や大豆など  
トマトやオレンジは×

豆はとてA型向けの食材で、豆腐や納豆以外にもレンズ豆もおすすめ（ひよこ豆はNG）。野菜や果物は多くのものがありますが、なす、しいたけ、トマトやオレンジなどはNG。

**A/B** 野菜はほとんどのものが○  
果物はNGなものに注意を

NGな野菜はアボカドとピーマンくらいですが、避けたほうがいい果物が割と多く、バナナ、グアバ、マンゴー、オレンジ、柿など。豆に向いているのはピーナッツ、大豆になります。

**B** 野菜も果物もバラエティ豊かに  
食べてもいい傾向

食べてもいい野菜類の選択数は広いのがB型の特徴です。避けたほうがいいものは野菜ならトマト、かぼちゃ、ラディッシュ、アボカド、果物なら柿くらい。



こんな  
食事が○

## A型

ストレスを感じやすいA型は魚や野菜中心の和食を

日本人に最も多いA型は、人類の歴史が狩猟民族から農耕民族へと移行する段階で発生した、2番目に古い血液型。消化器が敏感なため、野菜や穀物、魚などを中心とした和食のような食生活がベストです。肉類や脂肪分の高い乳製品などは向いていません。

## O型

動物性タンパク質を消化しやすいので魚や肉をメインに

いちばん歴史の古い血液型がこの型です。ほかの血液型よりも動物性タンパク質を消化しやすい体質なので、高タンパク質である肉や魚に、野菜や果物を合わせた食事がベスト。NG食品は小麦粉を使った食品や乳製品です。

## B型

いちばん多くの種類の食材を楽しめる血液型

その地にある食物を食べて生きていく遊牧民族をルーツに持つのが型。このため、ほかの血液型よりも合わない食べ物少なく、肉類、穀物、野菜、果物、乳製品など多くの食材を楽しむことができます。特筆すべきNG食品は、鶏肉やおそば、とうもろこしです。

## AB型

2つの血液型の性質を併せ持つ

2つの血液型で最後に出現した血液型で、A型とB型のよいところと悪いところの両方を併せ持つ複雑な血液型です。AB型にだけ適している食材も少なくありません。おすすめはA型向けの食生活に、乳製品とたっぷりの魚介類を足した食生活です。

## Q

### 食後には欠かせないのがデザート類 血液型別におすすめのスイーツは？

**O** 小豆を使ったようかんのほか  
バナナフランベなどもグッド

小豆を使った和菓子、バナナをバターでソテーしたバナナフランベなどがO型向けのデザートになります。小麦粉は避けたい食材なのでクッキーやケーキなどはおすすめできません。

**A** 特におすすめの組み合わせが  
**B** キーウィとリコッタチーズケーキ

キーウィはAB型にだけ向いている食材なので、リコッタチーズを組み合わせるとケーキに。ほかにAB型に向いている食材の、すいか、サワークリームを使ったデザートがおすすめ。

**A** 果物のシャーベットや  
豆腐プリンなどが向いています

ベリー類を使ったシャーベットや、小豆や豆乳を使ったデザートなどもおすすめです。トマトやトロピカルフルーツは避けたいほうが無難。そば粉を使ったクレープなどもいいでしょう。

**B** クリームブリュレや乳製品使用のもの  
果物ならクランベリーやぶどうを

乳製品の選択幅が幅広く、生クリームもOKなのでクリームブリュレのようなデザートも。フルーツでは、クランベリーがOKなのはB型だけ。パイナップルやバナナも合います。

## Q

### 水分も人間の体には不可欠 それぞれの血液型に向いている飲み物は？

**O** 炭酸水にレモンを  
絞ったものを  
紅茶はNG

4つの血液型の中で、唯一炭酸水がおすすめなのがO型です。とはいえ、市販の炭酸飲料は多くの砂糖が含まれているので、できればソーダ水にレモンをギュッと絞ったもので代用を。緑茶は◎ですが紅茶は避けたいほうがいいでしょう。

**A** お茶系は緑茶のみ  
ジュースはクランベリーや  
チェリー、レモンなどを

紅茶やコーヒーはできるだけ避けて。ハーブティーや緑茶はリラックスにも最適です。フルーツジュースにおすすめの材料は、ブルーベリーやクランベリーなどのベリー類のほか、すいかやパイナップルもいいでしょう。

**A** コーヒーや  
緑茶が  
おすすめです

緑茶はどの血液型にとってもおすすめです。ぜひ積極的にとりたいたいもの。ほかにコーヒーはA型だけによいとされています。とはいえカフェインのとりすぎは体によくないので、1日2杯程度までを心がけてください。

**B** 紅茶と緑茶がおすすめ  
果物のジュースは  
糖分に気をつけて

B型だけに向いているとされている紅茶はもちろんおすすめです。それ以外にはどの血液型にも向いている緑茶のほか、パイナップルジュースも向いています。ただし、ジュースは糖分が多いので飲みすぎにはくれぐれも注意を。



## Q

### たまにお楽しみでいただくアルコール類にはリラックス効果も 血液型別で合うお酒はこんなに違う！

**O** あまりお酒には向いていませんが  
飲むなら日本酒か赤ワインを

特に日本酒はカロリーが高いので、飲むのなら1~2合にしておくべき。ほかに赤ワインは飲んでもいいアルコール類ですが、白ワインとビールはおすすめできません。

**A** 特に日本酒がおすすめですが  
**B** ビールとワインもOK

AB型にはお米を原料とする日本酒は特におすすめですが、米麹耐や泡盛などの蒸留酒はとなると、全血液型にNG。ビールや、ワインは赤白両方とも飲んでもいいでしょう。

**A** ポリフェノール豊富な  
赤ワインでアンチエイジング効果も

赤ワインが美容と健康に有効な唯一の血液型がA型です。赤ワインは抗酸化作用があるポリフェノールを含むので美容にも◎ですが、飲むなら酸化防止剤が含まれていないものを。

**B** 日本酒、ビール、赤・白ワインと  
オールマイティに飲むことができます

とはいえ、A型にとっての赤ワインのように「おすすめ」というわけではなく、どれも「飲んでもいい」程度ということですから、飲みすぎにはくれぐれも注意したいものです。