

1 ギンザ
2005
January
580yen

GINZA
GINZA · TOKYO · JAPAN

買い物あとのお楽しみ
表参道で夜ご飯

しびれるほどのおいしさ
「辛い鍋」に夢中

クリスチャン ルブタン
vs. マノブラニク

'05年も使いたい
本物のベストコスメ

ピンク/エスニック/白
ZUCCAワールド'05年

最強の表参道 完全取材

役立つ地図付き

表参道ショッピングクルーズ

シャネル、ルイ・ヴィトン、グッチ、プラダ、
TOD'S、YSL、マルニ、フェンディほか

個性派セレクトSHOP10軒

知る人ぞ知る
表参道シークレットアドレス

'05年春夏 トレンド速報

鋭いアンテナでランウェイを斬る!
野口 強&祐真朋樹
コレクション対談

ミラノ&パリコレ
早耳ジャーナル

SHIHOのコレクション
おしゃれダイアリー

春、確実にはやる
ポイントを押さえよう

特別とじ込み
コムデギャルソン
'05年春夏の
エッセンス

一般にミネラル含有量の多い水ほど飲みづらいが、それだけ栄養効果も高い。ボトルの裏にある成分表に注目し、あとは味の好みで飲み分けよう。



エリカ・アンギルさん

●栄養学者、ヘルス・コンサルタント

来春、『30日でゴージャスな肌を手に入れる』をオーストラリアで出版。水ばかりでなくさまざまな美容情報に詳しく日本でも活躍中。

ファステイング中の水はどんなものを選べばいいのか。
「ベストはナチュラルミネラルウォーター。天然のミネラルを多く含む、そのままボトルリングされた水を指します。ミネラル成分の中でもカルシウムとマグネシウムが大切。2対1のバランスが理想的」
ただファステイングでは1日1〜2リットルの水を飲むのが常識。
「ミネラル分の多い重たい水だとたくさんは飲みづらい場合もありますから、バランスよくミネラルを含むのであればOKと考えて。堅苦しく考えすぎないのも重要」