

# BOAO

Beauty & Diet Book  
ビューティ&ダイエットの  
裏ワザ総力取材!

保存版

スーパーボディ!  
知花くらの秘密に大接近

いますぐ始めて **3**kg 痩せる!  
夏の最速ダイエット

書き込み式  
ダイエット  
カレンダー  
付き!!

きれいに痩せるための3つのアドバイス。

- 1 **いい油と悪い油、いい炭水化物と悪い炭水化物を見極めること。**  
カロリーだけに縛られないこと。例えば、ペーグル&コーヒーの朝食より、ヨーグルト&フルーツを選んで。
- 2 **無理は禁物。80%はストイックに、20%は自分を甘やかして。**  
毎日ケーキやドーナツはNGだけど、たまには食べることを楽しむのがエリカ流。
- 3 **良質な睡眠はダイエットの近道。きちんと寝ないと、痩せられない!**  
良い眠りはホルモンバランスを崩し、肥満ホルモンとも呼ばれる「インシュリン」を分泌させてしまう。



エリカ・アンゲルさん。栄養士、ヘルスコンサルタント。3年前からミス・ユニバース・ジャパンの食事法、生活法などのアドバイザーを務める。

3 栄養士の「エリカ」は、何でも相談できる頼れる存在。

知花さんの食生活に関しよきアドバイザーとなったのが、栄養士のエリカさんだ。エリカさんに、ポアオ読者のための食生活のアドバイスをいただいた。「日本の女性はとくに、カロリリー、や、脂肪分、だけを気にしがち。でも本当に大切なのは、食べ物に含まれる「栄養」を自分の目で見極めること。脂肪を削ぎ落とすと、魚に含まれる脂肪にはホルモンバランスを整え、肌を潤いを与える効果があります。いっぱいマーガリンやドーナツに含まれる脂肪には、細胞膜を固くしてしまう作用があり、あまりおススメはできません。体に必要な栄養を摂らずに体重だけ減らしても、5年後の肌がガサガサだったら……本当に美しいとはいえませんね。」

憧れの女性

4 理想は自然な雰囲気的女性。3人の女優さんがお手本です!

知花さんが目指す理想的女性は、「という問いに対して挙げられたのが個性豊かな3人の女優たち。映画や舞台を観ることが大好き、という感受性豊かな知花さんの一面がうかがえる。「エマニュエル・ベアールとアヌーク・エメは、ナチュラルな雰囲気が好き。無理してストイックに、体を作っている」という印象がないんです。それでいて魅力的なボディだし、女性としてのセクシーな部分も強く感じられます。」

「やっぱり、理想のボディの持ち主はイタリア出身のモニカ・ベルッチのこと。キュッとくびれたウエストに、丸くて大きなヒップ。女性はある程度丸みがあったほうが断然美しいと思いますね。」

モニカ・ベルッチ



「ダニエラという女」配給 クレスタインターナショナル

エマニュエル・ベアール



DVD『美しき運命の傷痕』好評発売中 ¥3,990(税込) BB BF-6230発売元: スタイルジャム 販売元: ハビネット® S.A.P.FILMS



アヌーク・エメ 『男と女 特別版』 ¥3,129(税込) ワナー・ホーム・ビデオ

ポータータンクトップ ¥15,750(サロメイ) ニット ¥77,700(オート) デニム ¥37,800(ノティファイ)/以上アマン



ストレスケア

5 体が疲れたときは心も疲れているとき。カフェやバスタイムでくつろぎの時間を。

「体が重いなど感じるときは、きつともストレスを感じて重くなっているはず」と話す知花さん。そんなときは、なるべくリラクゼーションタイムを作るよう。「のんびり散歩して、カフェでコーヒーを飲みながら好きな本を読むのが私にとって一番のリセット方法。ほかにも、ハーブの香りの入浴剤を入れたぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのも、ホッとする時間です。」

また、「ア時間がないと、前日の疲れが取れない」とも、「ベッドルームのインテリアは、深くリラクゼーションできるように私仕様にアレンジ。ダウンライトと紫のシャンタンのカーテンで暗めに演出しています。パリで偶然見つけたアンバーのルームフレグランスも、心地よい雰囲気作り役に役立っています。」

食事

知花さん特製、玄米フレークサラダの作り方をチェック。



サラダ

オクラはゆでて輪切りに。ホウレン草は生食用を水で洗って適当な大きさに切る。玄米フレークをボウルに入れ、刻んだオクラとホウレン草をのせて、下のドレッシングをかける。

ドレッシング

オリーブオイル、白ワインビネガー、塩、こしょうを好みの量混ぜるだけ。