

基盤のある女性は、強く、優しく、美しい

# VERY

10

October

[ヴェリイ]

平成24年9月7日発行  
[毎月1回7日発行・発売] 第1期  
平成7年9月14日第三種郵便

荷物も多いし、  
ペタンコ靴の日も多いからこそ、  
パンツ選びは命がけ

# 主婦的、 細見え服

洗えるモッズコート&ひし形ボン  
**公園アウター**  
この秋冬の2トッ

「古風」と「色っぽさ」の絶妙バラ  
「歳の差婚」奥様の  
妻だけいい女ファッショ

働くママに  
切り替えワンピ

多忙主婦の  
快眠ビューテ

子供のけんか  
親が出る

料理研究家が常備す  
「MY手作り調味料」

表紙モデル：井川

この2タイプさえあれば、  
ぶっちゃけ春まで乗り切れる  
**トレンドニットとベーシックニット**  
両方ないと始まらない!

親近感セレブ、ママスタイリスト、  
ミラノマードレに学ぶ

**秋の運動会&遠足は  
肩肘張らないオシャレで参戦!**

あるママのフェイスブックの  
コメントがきっかけでした  
**関西ママの公立志向・座談会**

●連載  
桐野夏生  
小島慶子  
高嶋ちさ子  
東尾理子  
谷村新司  
水野 学ほか

寝具選びから下着まで、睡眠中にキレイをリード

# 多忙主婦こそ

# 快眠ビューティ！

一日の約3分の1を占めると言われる睡眠時間。多忙主婦にとって、この無意識のうちにキレイになれることは嬉しいことではないはず。効果的に眠る方法とは？ 知らぬ間に美へと導いてくれるグッズとは？ 究極の短時間ビューティ術を伝授します。

撮影／小野美季子 イラスト／中村友美 取材文／瀬谷真紀子  
デザイン／野澤享子 (Penmant Yellow Orange)

## 「快眠ビューティ3カ条」

1

快眠  
ビューティ  
3カ条

寝返りを打ちやすくし、  
血行及び新陳代謝を促す

寝返りは、寝ている間、一定方向にかかりがちな力を分散し、血液やリンパ液の循環をよくする効果があります。反対に寝返りにくい寝具であると血流が悪くなり、老廃物が滞ったり、代謝力が低下したり……寝具は「柔らかすぎず、すぎず」が選ぶ際のポイントです。



入眠儀式を作って、  
スムーズな入眠を習慣づける

スムーズな入眠は快眠ビューティに欠かせない第一ステップ。リラックスを促す行動を習慣づけることで、自然に心地よい眠りに誘われるようになります。赤ちゃんを寝かしつける子守唄もそのひとつ。香りやライティング、音楽などで習慣を作り、自然にOFF、モードへ。美への扉が開かれます。



1 電気も熱も使わず簡単にアロマでリラックス。ベッドサイドでも安心。アロポックル オイルセット フラワー／ウッド各¥2,310 (アットアロマ) 2 おやすみ前に枕や寝具にシュッとひと吹き。毎日同じ香りに包まれ質の高い眠りへ。持ち運びにも便利。左上・ピロースプレー Seimin ¥2,940 30ml (株式会社彩生舎) 中・ザ・ナショナルトラスト ピロームスト スウィートローズ／ホワイトフローラル 各100ml 各¥2,100 (ノステルアポセカ) 下・ラベンダー ピロームスト 100ml ¥2,940 (ロクシタンジャパン) 3 三橋美穂先生による優しいナレーションとリラクゼーション音楽が快眠のイメージを高め、本来持っている能力を引き出してくれます。CD「快眠メディテーション」¥1,890 (デラ)

# 賢く眠れば、30代の2大悲願 「潤う」「シェイプアップ」が寝ている間に叶います

column

睡眠中も冷えは大敵！  
脚とお腹を温めて  
代謝促進

右から、ロゴムがほとんど入っていないストレスフリー靴下。シルク ユタリおやすみソックス¥1,260 (杜納社) シルク混の優しい肌触りで心身ともにリラックス。快眠へ導きます。レッグ&アームウォーマー¥1,680 おやすみ腹巻き¥2,940 (ともにネルネ/砂山靴下)



寝つきをよくし、睡眠中の血行を促すことがキレイに磨きをかけます  
睡眠中に分泌される成長ホルモンは新陳代謝を高め、肌のターンオーバーを促したり、脂肪を分解する役割があります。このホルモンは眠り始めの3時間にまとまって分泌されるので、心身共にリラックスしてスムーズに入眠できれば寝ている間に潤い、シェイプアップも叶うというわけです。さらに寝返りをサポートする寝具やあったかグッズを使って睡眠中の血行をよくすることで効果はアップ。シルクは保湿効果に優れ、余分な皮脂や角質を取り除いてくれるのでオススメです。さらにピンクは女性ホルモンを高めると言われています。寝具に取り入れてみては？ 高すぎる枕を使い続けると噛みしめの原因になり、法令線ができることにも繋がるので要注意です。



快眠セラピスト  
三橋美穂先生  
寝具メーカー研究開発部門長を経て独立。睡眠を多角的に捉えた実践的でわかりやすいアドバイスに定評あり。豊かな眠りが世界中に満ち溢れることを願いながら日々活動中。

column



パジャマ選びは眠りの質を  
高める重要アイテム

1 着心地がよく可愛く美しい、そんな女性の願いを叶えたパジャマ。ボディウォーマー付きであったか。ワンマイル セットアップ¥21,000 (アマニディエ/昭和西川) 2 オーガニックコットン使用。着ていることを忘れそうな心地よさ。トップス¥16,800 パンツ¥10,290 (ナナデコール/サロンド ナナデコール) 3 シルク100%素材で肌に潤い。パジャマ¥11,550 4 伸縮性のある素材と体の動きに合わせた伸びのよいパターンで寝返りに対応。背中や腕周りがつばりにく、心地よい眠りを誘います。パジャマ¥12,600 (ともに睡眠科学/ワコール)

## 寝ている時間を有効に使ってキレイになる! これが

快眠  
ビューティ  
3カ条

### 無意識のうちに機能する 他力本願グッズを活用する

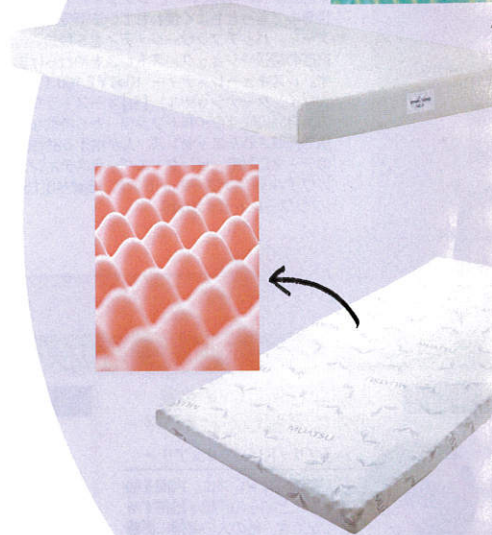
お手入れする時間が十分取れなくても、もう大丈夫!?  
あなたが夢の中にいる間に機能を発揮し、眠っている間にビューティケア。  
スッカリ、スベスベ、ウルウルへと導いてくれます。  
他力本願で目覚めたらキレイになっている。そんな優秀グッズをご紹介します。



1 睡眠中の足の動きで指圧パッドがお腹をブッシュ。これで朝は快腸に!? ナイトレギンス ネモミーナ¥3,990 (ワコール) 2 国産シルクに匠の技をプラス。シルク100%のなめらかな肌触りで全身しっとり。シルク ブランケット¥68,250 (イヤシヤ/昭和西川) 3 睡眠中の手の保温ケアに。おやすみ手袋¥2,100 (ネルネ/砂山靴下) 4 水分で取り囲まれたプラスマクラスターイオンで美肌効果。プラスマクラスターイオン発生器ベッドサイドタイプオープン価格 (シャープ) 5 睡眠時、バスタの皮膚が重力ではされすぎないようにサポート。ナイトアップブラ¥4,200 (バルファージュ/ワコール) ナイトアップブラとセットでさらに保温。ナイトビージェル¥5,250 (ワコール)



快眠  
ビューティ  
3カ条



1 豊富なラインナップから中身の素材をチョイス。さらに高さ調整はベースマット着脱で調節可能。まくらボセレクション¥5,000 (モリシタ株式会社) 2 寝返りを打っても常に頭を支え続ける「80cmの幅広」サイズ。スマートフィット ピロー¥16,800 (パラマウントベッド) 3 頸椎サポート機能とメイキング映える美しさの両立を実現。リファージュ¥16,800 (日本ベッド) 4 従来の等反発技術に水の力をプラス。体にフィットし、どんな寝返りも受けとめる。スマートスリープ アクア¥126,000 (パラマウントベッド) 5 点で支える3層構造で体圧を分散、血行を妨げない。床、ベッド共に直接敷けるタイプ。ムアツオーバーレイ¥35,700 (昭和西川)