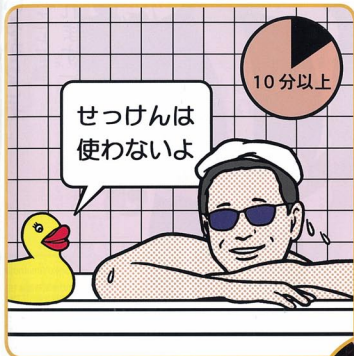


あの、F山M治さんも実践している話題の「タモリ式入浴法」。  
巷の情報を集めてみると、まだまだあるんです「タモリ式」。  
そこで、\*美。に役立つタモリ式を徹底リサーチ。  
賢人タモリさんのこだわりには、美容にも使える知恵がたくさんでした。

撮影/橋本知子 ヘア・メイク/遠藤ゆり(ゆりね) スタイル/加藤万紀子 取材/安西繁美  
イラスト/久木田 知子 デザイン/永吉智歌(小枝デザインオフィス)

## 【タモリ式健康法】

タモリさんは御年65歳。そろそろ健康に問題を生じてもおかしくないお年頃なのに、  
毎日テレビで見かけるお姿はお肌ツヤツヤで健康そのもの。その秘密もどうやら「タモリ式」!  
風邪も、太くなってしまったウエストも、やめられない煙草も、乾燥肌も、タモリ式で一挙に解決。



タモリ式入浴の火付け役がコレ。  
その方法はお風呂では40度くらいのお湯を張ったバススタブに10〜12分程度浸るだけ、石けんやボディソープ等は使わないというもの。タモリさん曰く「お風呂に10分入れば80%の汚れは流れ落ちていく」のだから。それにして、タモリさんのもち肌との秘訣がこの超シンプル入浴法だとはビックリ! 芸能界にも実践者は多く、最近ではF山M治さんがカミングアウトして話題に。

「タモリ式入浴法」  
浴槽に毎日10分  
ソープ類は使わず  
洗わず肌ツヤツヤ!



毎日継続で  
確実に潤って  
くるのが  
わかります!

テレビ番組の中でタモリさんが  
発表した、独特の生活術の秘訣。  
その内容は健康法から、料理レ  
シピまで生活全般、多岐にわた  
るもの。タモリさんご本人が著  
書家までまとめて発表したもの  
ではないので、なかには都市伝説  
化しているものまで……。

タモリ式とは?

### 実際の効果は?

15分以上バススタブに入ると、心臓に負担がかかるので半身浴で。体を温めると代謝が高まるので美容的にもおすすめです。また、石けんでの洗うすぎは皮膚のバリア機能を低下させてしまうので乾燥・敏感肌の原因にもなること。汚れは泡立てた石けんで手洗する程度でも大丈夫です。極端な乾燥肌なら石けんなしでも十分です。



片桐衣理子  
高のりラボ 代表 美容師

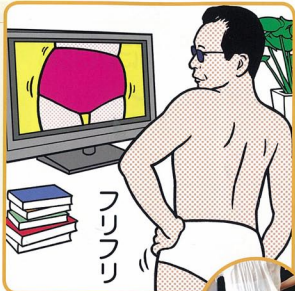
【福ふり】プラス¥4,200(Duras Ambire) スカート¥3,675(アッシュス)【黒糖】オレンジカーディガン¥6,825 白タンクトップ¥3,150(ともにDuras Ambire)【黒糖】ストール¥6,510(ウフッ)

健康で入浴法もお料理も通の間で大好評

【タモリ式腰ふり】

楽しみながら  
くびれ出現!?

おなじみ、「タモリ倶楽部」のオー  
ピングの腰ふりダンス。あの腰ふ  
りダンスには、実はウエストシエイ  
ブ効果があるのです。タモリさんは  
あのダンスをまねて腰とお尻を振っ  
ていたら、1週間でウエストが20  
センチになったとか。女ならセクシー  
なお尻に見とれる前に、ダンスの隠  
れた効果を察して即実行すべきです。



汗と一緒に  
脂肪だけが  
一気に押し流し!



ホカ  
ホカ



実際の効果は？

年齢を重ねると腰回りの動きが  
少なくなるので大賛成です。内  
臓脂肪の改善にも、毎日30回  
程度、左右に回すようにすれば完璧です。1カ月は  
続けましょう。ただし、腰を反らせる体に負担が  
かかるので注意。無理しない範囲で続けて。



意外にハード  
歌いながら  
やっても効果的!



たかが15秒、  
されど15秒!  
効果も必至!



いち、に、い、さん……



小林聡子さん

実際にやると、  
腰が軽くなる感じがして、  
見た目にも効果が現れるので、  
毎日続けています。

「タモリ式風邪の治し方」  
風邪は  
引くのではなく  
押せ!

風邪の引きはじめは、喉が痛くなる。鼻水が出る。咳が出る。など、さまざまな症状が現れる。タモリ式風邪の治し方は、喉を温め、鼻水を吸い出す。そして、咳を抑える。という方法で、風邪を早く治すことができる。タモリ式風邪の治し方は、本当に効果的だ。ぜひ試してみてください。



実際にやると、  
風邪が早く治る感じがして、  
見た目にも効果が現れるので、  
毎日続けています。

「タモリ式禁煙法」  
吸いたく  
なったら15秒!

禁煙法として有名なニコチンパッチや、禁煙薬などがありますが、タモリ式禁煙法は、15秒で禁煙できるという驚きの効果があります。実際にやると、吸いたくなくなると同時に、ニコチン中毒の症状も軽減されます。ぜひ試してみてください。