気分に合った香りで選ぶ入浴剤&ボディクリーム

「きき湯」は数種類を常備。ボディクリームは保湿のためバスルームで塗ります。セルライトに効く「マリコール」で、お腹&お尻をケア。

Part-1

加藤あい『脱げるカラダの秘密』

私の美生活、11のキーワード

整ったボディ、トラブルのない肌を保つためには、日頃からきめ細やかなケアが必要不可欠。食事にサプリメント、ボディケアグッズからオン&オフタイムの過ごし方までを公開!

昨年12月、20代最後の日、アニバーサリーショットの撮影に臨んだ加藤あいさん。露出度がどんどん上がっていく緊張感のある現場で、磨き上げたカラダをあっけらかんと、物怖じせずに披露した。

「自分のカラダに自信なんてちっともないです。お見せするのも気が引けてしまうんですけれど、30を迎える節目にぜひキレイに撮っていただきたいと決意しました」

20代とは違い、自己管理が必要になってくるのが30代。加藤さんもそのことを実感している。

「毎日自分と向き合ってお手入れをしてあげることはとても重要だと思います。カラダづくりとは自分との戦い。してもしなくても自分に跳ね返ってきますから、自分次第でどうにでもなるんですよね」

ストレッチやセルフマッサージ、カラダが喜ぶ食生活、毎日の半身浴と、加藤さんのボディケアは継続が力になるものばかりだ。

「ウエストも、お腹に力を入れて座ったり立ったりするといった日常生活の意識で変わります。食事も外食時は気にせず食べて、その分翌日に調整するようにしています。食いしん坊だから制限すると人生の楽しみが減っちゃうので」

今回のテーマ、"脱げるカラダ"のイメージを尋ねると、食べることが好きな彼女らしい答えが……。

「"わー、おいしそう!"と思わず声が出るようなカラダかな。瑞々しい柑橘類というよりは、美しくサシの入った和牛のイメージ。ツヤもあって赤身のバランスもよく、くどくない脂が適度にのった、極上のお肉のようなカラダですね」