

圧巻! 100日着まわし

福山雅治  
新垣結衣

ウィズ9  
2010  
特別定価 690yen

沙樹  
meets  
GUCCI  
ダイヤモンド  
コレクション



使い道は  
いろいろ♡  
毎日活用してね

特別付録 with×  
リサとガスパール  
マルチ・ペンケース &  
大人かわいいノート

4cm

17.5cm

4cm

Gaspard et Lisa

季節の変わり目でも悩まない  
圧巻! 100日着まわし&コーデ

オール¥6000台以下

- 1 100日着倒す“秋顔夏トップ”
- 2 7月8月 手持ち服に“ちょい足じ”で  
9月10月 100日ぐるぐるダイアリー
- 3 デニム100本 夏のはき方、秋のはき方

身長157cm以下の着こなしの悩み解決  
憧れブランドの秋新作バッグ 超速報 Q&A  
定番色、夏の終わりの簡単コーデ  
涼しげブラック vs. 大人カーキ

毎日違う私になれる

3大アレンジ 超人気  
おだんご 編み込み  
ループバンドをマスター

好感アイラインとキュートつけまで「横長きれいアイ!」  
何を使ってる? どんな方法?  
ステキなあの女性のセルフメイク「秘中の秘」  
超HITコスメ&伝説コスメ クチコミ大公開!  
高橋ミカ直伝「塩」でやせる! 一生もんの花嫁道具☆  
土井善晴さんの「ごはん」とみそ汁

夏コーデにONで、明日はける  
ひとめぼれ秋靴

暑い! を乗り切れ1カ月。  
夏から初秋は 5着でへっちゃら!

大人フェミニン派の5着は?

着映えカットソー、甘めアニマル、  
ツイード風JK、ベージュ、ブーツ

高見えカジュアル派の5着は?

ゆる短ニット、おしゃれ白シャツ、  
チノパン、ネイビー、上質ワーク

恋のときめきを忘れた  
カサカサ女子が急増中!  
好き♡って  
どういう気持ち  
だっけ……?

知らないままだと  
損をする!

大人の女の  
「マネー道」ドリル

永久保存版

お祝いのマナー、  
食事のマナー

Q&Aで解決  
誤解だらけの「避妊と中絶」

“休脳”すれば、  
恋も仕事もうまくいく!

with公式サイトで、  
本誌掲載商品を  
ショッピング!



# L-システインが摂れる! 松見先生オリジナルレシピ

## 食事 で摂る

L-システインを含む  
食材を取り入れよう!

お話をうかがった先生

松見早枝子先生

'03年度ミス・インターナショナル日本代表の経歴を持つ。現在は、料理研究家、ビューティーレシビストとして、美と健康をテーマにしたレシピを提案。



### Recipe 1 L-システイン+セレンで代謝を改善! 枝豆と雑穀のツナサラダ

【材料】(2人分)

枝豆(ゆでてさやから出した正味)	50g
もちきび	大さじ2
ツナ缶(ノンオイル)	1缶(80g)
玉ねぎ	1/4個
ディル	約2本
塩、こしょう	各適量

(ドレッシング)

オリーブオイル	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1
ディジョンマスタード	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩、黒こしょう	各少々

【作り方】

①玉ねぎは縦半分に薄くスライスし、水にさらす。水けをよく絞り、ドレッシングの材料を合わせたボウルに入れて味をなじませておく。②枝豆は塩ゆでしてさやから出す。もちきびは茶こしなどに入れてさっと洗い、塩少々を加えた熱湯で、やわらかくなるまで5分ほどゆで、目の細かいざるに上げて水けをよくきる。ツナは水けをよく絞って軽く塩、こしょうする。③①のボウルに②のもちきびとツナ、枝豆、ちぎったディルを加えてざっと合わせる。



### Recipe 2 L-システイン+ビタミンCでシミ・ソバカス予防! 豆乳と夏野菜のカルボナーラ

【材料】(2人分)

スパゲッティ	160g
ししとうがらし	10本
赤ピーマン	2個
オリーブオイル	大さじ2
松の実	15g

(カルボナーラソース)

豆乳(無調整)	250ml
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
にんにく(みじん切り)	1片
ベーコン	2枚
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	各少々

【作り方】

①ししとうがらしはへたを落とし、縦半分に切って種とわたを除き、斜め半分に切る。赤ピーマンも同様に種とわたを除き、斜めに細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。②フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、①のししとうがらしと赤ピーマンをさっと炒めていったん皿に取る。③フライパンにオリーブオイル大さじ1を足し、玉ねぎとにんにくを中火で炒める。しんなりしたらベーコンと砂糖を加えてこんがりした香りがするまで炒める。④③に豆乳を注いで塩、こしょう、煮立ったら10分ほど煮詰める。⑤スパゲッティを袋の表示にしたがってゆでる。⑥④にしょうゆを加えて塩、こしょうで味を調え、⑤と②を加えてざっと合わせる。好みで、すり鉢などで細かく砕いて180度のトースターでローストした松の実をかける。



### Recipe 3 L-システイン+ビタミンC効果を毎日! トマトのソルベ

【材料】(作りやすい量)

トマト	3個(正味400g)	塩	3つまみ
はちみつ	120g	エクストラバージン	大さじ2
レモン	1個	オリーブオイル	

【作り方】

①レモンは黄色い皮の表面だけすりおろし、果汁を搾る。トマトは乱切りにする。②トマトとレモン果汁、はちみつ、塩、オリーブオイルをミキサーに入れ、なめらかなるまでかくはんし、ストレーナーでこす。③②にレモンの皮を加えて混ぜ、冷凍できる容器に入れ、冷凍庫で冷やし固める。④食べる際にフォークでかいて器に盛る。



## L-システインを上手に 摂って健康と美をキープ!

カラダの代謝を助けてくれる注目の成分、L-システイン。毎日の食事でも積極的に摂りたいものです。「L-システインが多く含まれる食材として、はちみつやレモン、雑穀、大豆、枝豆などが挙げられます」(松見先生) それに加え、豚のヒレ肉や鶏のささ

みといった良質のたんぱく質と一緒に摂ると肝臓の機能がよくなり、より効果的だそう。「摂った成分が有効に働くのは、健康的なカラダがあつてこそ。ひとつの成分だけこだわるのではなく、栄養のバランスも忘れないうでください」(松見先生)

### ハイチオールC プラス

L-システインを240mg配合した医薬品。肌とカラダの代謝を助け、シミだけでなく全身倦怠(疲れ、だるさ)にも効く。180錠¥4410 / エスエス製薬



### 毎日 摂る

薬なら確実に  
摂ることができる!

第3類医薬品



### マーナズ・グラノラ

オートミールを主原料にした、カリッと香ばしいアメリカ生まれのお菓子。食物繊維やミネラル分も豊富。油分が少ないのでカロリーも低め。小腹がすいたときに。缶入り270g ¥1050 / フレイバー <http://www.flavor.co.jp/granola/>

### 工夫 して摂る

毎日の食生活に  
プラスするだけでOK!

### ゆりの木一番蜜

明治時代から続く岩手県盛岡の養蜂場のこだわりの天然はちみつ。なかでもゆりの木の花から採れるはちみつはまろやかでクセがなく、料理に合わせやすい。150g ¥1050 / 藤原養蜂場 <http://www.fujiwara-yoho.co.jp>



### 雑穀お試し6パックセット

完全無農薬で栽培された国産の雑穀。サラダやスープに混ぜるなど、食べ方はいろいろ。お米に混ぜて炊くとふっくらもちもちに! 各160g×6袋 ¥4747 / つぶつぶネットショップ <http://www.tsbutsubu-shop.jp>



### L-システインは肌への効果を期待するなら継続して摂ることが大切!

カラダのさまざまな代謝を助けてくれるL-システイン。肌の生まれかわりには42日かかるといわれています。一時的に補うのではなく、継続することが大事なんです! 例えば、不足していると思ったら薬で補ったり、朝食にはちみつをかけたヨーグルトを取り入れたり。意識して積極的に摂るよう、いつも心掛けて!



## こんな生活がカラダの代謝を悪くする!

### ✓ ダイエットをしている

卵や肉などたんぱく質を減らすと、カラダが必要とする栄養分が十分に摂れず、肝臓に負担がかかります。

### ✓ 外食が中心

外食をすると高カロリーな食事になりがち。過剰な栄養の処理が長時間続くことで肝臓は疲労します。

### ✓ お酒をよく飲む

アルコールは肝臓で分解されるため肝臓が疲れる原因に。何も食べないで飲むことはさらによくありません。

### ✓ 夏はそうめんなどさっぱりした食事が多い

たまに食べるのは問題ないものの、そればかりでは良質なたんぱく質が摂れません。発汗による塩分不足もあるの、ある程度の塩分も必要です。

### ✓ 運動不足

筋肉を動かさないと筋肉細胞の代謝も悪くなり、その処理に肝臓は追われることに。

## 肝臓はこんな臓器です!

腹部の右上にあり、ほぼ肋骨の下に収まっています。重さは体重の約50分の1。肝臓の再生力、解毒機能は血液検査で血中の総たんぱく量の量と、アルブミンというたんぱくの数値からわかります。仮に数値が悪かったとしても、良質のたんぱく質をきちんと食べて必須アミノ酸を摂れば回復するのも早いそう。疲れがとれない、肌の調子が悪いなど気になる症状が続くようなら、一度病院で血液検査を受けてみて。

## お話をうかがった先生



仲真美子先生

女性のための統合ヘルスクリニック「イーグ丸の内」院長 (http://www.ihc.or.jp)。内科医。「疲れているときこそ肉を食べて、栄養をカラダに与えることが大切です」

## カラダのトラブルは肝臓の疲れにあった!

カラダの疲れがとれない……。その原因が肝臓にあるって知ってますか? 肝臓といえばアルコールを分解する臓器というイメージがありますが、そればかりではありません。「肝臓はカラダの老廃物を分解したり、肌や筋肉などを再生するという重要な働きを持っています。しかし、その働きが悪いと解毒や分解ができず、カラダ全体の代謝がダウン。その結果、疲れがとれなかったり、肌の不調があらわれたりします」(仲先生)

通常、肝臓ではわずか3カ月で約90%の細胞が作り直されるという。その際に欠かせないのは、たんぱく質に含まれる必須アミノ酸で、不足している

と肝細胞の再生のスピードが落ちてしまうと仲先生。「肝臓には女性ホルモンなどを分解する働きもあります。また、生理があり、毎月血液と血中のたんぱくも失っているために女性はたんぱく質を男性以上に必要とします。ところが、ダイエットなどで必要な量が摂れておらず、肝機能が低下していたり予備力がなくなっている若い女性が多いですね」(仲先生)

そこに夏の暑さや紫外線も加わって、カラダや肌はさらにダメージを受けることに。そんな不調を乗り越えるためには良質のたんぱく質を摂って肝臓に栄養をしっかりと与え、代謝を高めることが大切です。

## 読者アンケートで多かった2大トラブル

### カラダのだるさ、疲れ

#### 体内の代謝がうまくいかずエネルギー不足の状態

カラダの疲れはストレスや栄養バランスの乱れなど、さまざまな要因がありますが、大きな原因はエネルギー不足。肝臓に負担がかかるなどして、カラダの代謝がうまくできないとエネルギーが効率よく作れず、疲労感やだるさを感じるようになります。とくに夏は冷房でカラダが冷えて血液の流れが悪くなったり、食が細くなって栄養不足に陥ったりして、さらにカラダの代謝は低下しがちです。

### シミ

#### 紫外線から守るために発生した過剰なメラニン色素

夏にできやすいのは、紫外線を浴びることによってできるシミ。肌の奥にある色素細胞(メラノサイト)が紫外線の情報をキャッチすると、メラニンを生成します。代謝がいいとそのメラニンは上へと押し上げられ、自然にはがれます。しかし代謝が悪く、また、何らかの原因でメラニンが過剰に生成されると、生成と排出のバランスがぐずれ、メラニンが肌にたまり、シミとなってしまいます。

## 共通の解消のカギは「代謝アップ」!

カラダの代謝をよくするには、肝臓の細胞が生まれ変わるスピードを高めること。そのために欠かせないのがアミノ酸です。アミノ酸のひとつ、L-システインが、カラダの代謝を助ける成分として注目を集めています。

with読者に聞きました!

L-システインを知っていますか?

聞いたことがある  
53%

知らない  
47%

「聞いたことがある」と答えた人のうち、90.7%が「シミ対策成分」と回答。「疲れ対策成分」と知っていたのはわずか5%だけでした!

## Question 2

### ニキビにもいいって本当?

本当です。ニキビは皮脂が出すぎることによって毛穴がつまり、炎症を起こしている状態。肌のターンオーバーをよくして、毛穴づまりを抑えることでニキビを改善します。

## Question 4

### L-システインは医療の現場でも使われている?

使われています。いろいろ用途はありますが、おもにしっしんやじんましん、ニキビなど皮膚の病気に使われています。実際、シミに対しても使われることがあります。

白レストップス(ワンピースつき)¥16800、  
ショートパンツ¥6930/  
GOUTCOMMUN(グ  
ランカスケードインク)  
ピアス¥14700、カチュー  
シャ¥3150/Imanol  
(イマノエル) 4連ブレ  
ス¥18900/Honey mi  
Honey サンダル¥16800  
/DIMOL(THE FIRST  
women 渋谷パルコ店)  
キャミソール/スタイリス  
ト私物

## Question 1

### 一日どれくらい摂ればいいのか?

一般用医薬品の場合、成人一日量として240mgまでと決められています。L-システインを多く含む食べ物としては、スパゲティや枝豆などが挙げられます。

## Question 3

### 継続して摂ると白髪にならない?

L-システインの働きは、皮膚のターンオーバーを正常化したり、過剰なメラニンの生成を抑えること。ですから、継続して摂ることで、白髪になるというのは考えにくいでしょう。

### 教えます!

## L-システインについてのギモン

シミやソバカス、カラダの疲れに効くL-システイン。気になることについてお答えします!

## Question 6

### カラダへの効能は疲れ対策以外にもあるの?

二日酔いに効きます。L-システインはアルコールの代謝を助けるばかりでなく、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドという物質を直接分解します。とはいえ、お酒はほどほどに。

## Question 7

### L-システインに味や臭いはある?

硫黄を含むアミノ酸なので、ゆで卵のような臭いがします。薬の場合、服用しやすいように錠剤がコーティングされています。

## 代謝を助ける成分として注目のL-システイン

シミやソバカスに効く成分といえばビタミンCを思い浮かべる人も多いはず。でも実は、肌のターンオーバーをきちんと整えて、より効果的に働くのはL-システインなのです。

そもそもL-システインとは、もともとカラダに存在するアミノ酸で、さまざまな代謝を助ける成分。体中に広く分布していて、髪の毛や皮膚、爪などに含まれています。このL-システインが皮膚でどのような働きをするかといえは、まず、色素が肌に沈着するのをブロック。シミの原因となるメラニンの生成を防ぎ、さらにはできてしまった黒色メラニンを無色化してくれます。また、

皮膚の新陳代謝を助けるので、古いメラニンを含む角質を垢として排出するといった働きなどもあります。

「L-システインは肌の代謝ばかりではなく、カラダの代謝も助けます。エネルギーを効率よく作り出すので、疲れやだるさの解消にも効果があります。」(エスエヌ製薬 新製品開発本部 北島奈津子さん)

つまり前ページでふれた代謝を助けるのに欠かせない成分ということ。L-システインは、with世代が日頃から感じている、肌とカラダの悩みの両方にこたえてくれる頼もしい成分なのです!

## Question 5

### L-システイン入りの化粧品をぬるのと薬や食べ物で摂るのはどちらがシミやそばかすに効果的?

化粧品に含有されているのは同じアミノ酸系の成分ですが、N-アセチル-L-システインという保湿成分。比べることはできません。



L-システインの情報が見られるホームページはこちら!  
<http://l-cysteine.jp>

元気も美肌もおまかせ!

# 1. L-システイン

アミノ酸の一種である「L-システイン」。シミを解消する働きが知られていますが、疲労回復にも効果のある成分なのです。「L-システイン」は、肌の代謝(ターンオーバー)と体の代謝(エネルギー産生)をサポート。シミや疲れ・だるさの改善に効果があります。



教えてくれたのは  
**松見 早枝子先生**

料理研究家・ビューティレシスト。2003年度ミス・インターナショナル日本代表。女優として活躍後、料理研究家として美と健康をテーマにしたレシピを提案。  
<http://www.matsumisaeko.com/>



*yokos voice*  
毎日手軽に  
続けられるよね!

## ハイチオールCプラス

代謝を助けるアミノ酸「L-システイン」を配合。シミをケアするだけでなく、全身倦怠(疲れ・だるさ)にも効果を発揮します。180錠 ¥4,410/エスエス製薬  
[第3類医薬品]

## 雑穀

キビ、ヒエ、アワなどの国産無農薬雑穀をパック。雑穀ピクナーにもおすすめ。各¥714/つぶつぶネットショップ



## はちみつ

フランス・ブルゴーニュ地方のひまわりから採集。お日様のような黄色とクリーミーな口当たりが特徴。ひまわり ¥1,155/ラベユ



*point*

忙しくて疲れやすい、  
体の中から美白したい、という人に

自然の食物でははちみつ、枝豆、雑穀、柑橘類などに多く含まれています。疲れやだるさを感じやすい人で、美白ケアも一緒に行いたい、という場合にぴったり。

## マーナズ・グラノラ

システインが豊富なオートミールが主原料のグラノラクッキー。油脂分が少なくカロリーも控えめ。¥1,050/フレイバー



疲れた肝臓を  
やさしくケア

# 2. オルニチン

肝細胞内の代謝回路をスムーズにしてくれるアミノ酸の一種。アンモニアなどの老廃物を解毒し、エネルギーの産生を助けることで代謝が活発に。



## 大人の ヨーグルト

1個あたりオルニチン400mg配合。大人が満足できるなめらか食感ヨーグルト。¥126/小岩井乳業



## Cayu~na(かゆ~菜)

お湯を注ぐだけで完成するフリーズドライのお粥シリーズ。オルニチン400mg配合。¥199/キリン協和フーズ

*point*

お酒好きな人は  
積極的に摂りたい

シジミ、マグロに豊富。  
お酒が好きな人やついつい  
食べ過ぎてしまう人に特におすすめ。



## 梅で元気

紀州産の青梅をじっくり煮詰めた梅肉エキス5000mg(梅約20個分)を配合。深みのある味わいの梅ドリンク。¥378/サッポロ

疲れ知らずの体に

# 3. クエン酸

エネルギーを代謝するとき中心的な働きをしているクエン酸。摂取することでTCAサイクルと呼ばれるエネルギー再生回路がスムーズになり、疲労回復に効果を発揮します。

*point*

酸っぱいチカラで  
リフレッシュ!

レモンやライムなどの柑橘類、梅干しといった酸っぱいものに含まれています。  
疲れを感じたときに摂れば、  
体がシャキッと元気に!

*yokos voice*  
女子にうれしいアイテム、  
こんなにたくさん!

# 夏の疲れに効く! 最新NEWS



メロディー洋子さんのように、20~30代女性の多くは忙しい毎日を過ごしています。そんな中、体力を消耗する夏は疲れやだるさを感じやすいのが現状。これを改善するには、疲労回復に効果のある成分を摂るのが近道です。「L-システイン」を筆頭に、オルニチン、クエン酸を含む食材を、積極的に食生活に取り入れてみて。

心もすっきり  
リセット

# 4. 癒し

疲れをとるためには食べものだけでなく、癒しグッズを活用するのも効果的。特に血行が良くなるバスタイム中のケアや、リラクゼーション効果の高いアロマによるケアはおすすめです。

*yokos voice*  
大好きな香りに  
癒される♡



## アロマキャンドル

100%ソイビーン(大豆)のできている地球にやさしいアロマキャンドル。(左)グレープフルーツミント(右)ラベンダー各¥12,900/ミネナズブティック



## フェイスアップローラー S

片手で簡単にマッサージができ、顔のむくみ・たるみがすっきり。¥1,200/Francfranc