

12 遅い時間の夕食は、ヘルシーに小腹を満たす

「会食も多く食生活をコントロールするのが難しいので、一人のときは我慢すぎない程度に気をつけるように。夜遅くに食べるなら納豆キムチや豆腐、ゆで卵などでさっとすませます。体への負担も少ない定番メニューです」

16

運動は苦手だけど将来のために無理せずできることから

「毎日ワークアウトするような生活は、私には難しい。それより今の自分をどう生かすか。無理なくできそうなストレッチや筋膜リリースなどは積極的に取り入れます」

17

フェムケアブランド始めました

「女性がポジティブに輝くことをサポートするのが会社の理念。女性ならではの悩みを隠せずケアできる製品の開発もかえった」



「汗をふく感覚で気軽に。会社と自宅のトイレに常備しています」。フェムケアシート 10枚入 ¥550 / ルメルビューティ

10

「会社にミーティングの立ち回りをいどき



アンダーウェアは“ソースストレス”重視

「朝から夜まで予定が詰まっているので、つけていてストレスを感じる下着は苦手。ラインが雪かないシンプルなのが好きで、ユニクロ アンド マメ クロゴウチのカップつきキャミは大活躍！」

14

朝ごはんの代わりにプロテイン

「朝はあまり食事が入らないので、ヨーグルトやプロテインで手軽に栄養を摂取。プロテインは便秘にも爪にもいいですよ！」



15

ビタミンCとUVケアは毎日の習慣

「夏に日焼けしてみたい願望もあるけれど、未来の肌を考えて断念。美容習慣としてビタミンCを毎日摂取。もう2年くらい継続中です。日焼け止めは優しさと重視派」



(右)「オレンジジュースで割って飲みます。健康維持にも」。リポ・カプセル ビタミンC 1箱30包入り ¥778 / スピック (左)「敏感肌でも日常的に使いやすい優しい処方」。MT プロテクトUVジェル SPF34・PA+++ 50g ¥4400 / MTコスメイクス



「以前ラーメンにハマリ、毎日食べていた時期には胃腸の調子が優れずニキビも多出。でも大好きだから、今は月に2回にとどめています」

17

ス... 全... す...

18

「朝晩スキ... も、普段のメイクし... らどんなど

20

「K-POPでノリノリになったり、久石譲さんを心落ち着かせたり、音楽は重要。アンソロポロジーのデュフューザーなどいい香りを漂わせるだけでもリフレッシュに効果的」



シャツ ¥14300 / アルベージュ エストリー プレスルーム (アルベージュエストリー) その他 / スタイリスト私物