

# 私の綺麗のすべては、炭酸が作っています！

ピラティスインストラクター 千葉 絵美さん

運動後、飲むなら炭酸水  
疲労回復が早い！

私のライフスタイルの中心は炭酸。もう、炭酸なしでは生きていけない！と言ってもいいくらいです。

子供の頃から炭酸は身近な存在。というのも私の母が「消化が悪い時は炭酸水がいい」と言っていて、我が家にはいつも無糖の炭酸水が常備されていたものです。

ですから、昔から炭酸水は毎日のように飲んでいましたね。ピラティスを学ぶようになってから、消化だけでなく、炭酸水はトレーニングの後に飲むと回復が早いということも知りました。

運動後に炭酸水を飲むと、普通のお水よりも疲れが取れやすいとか、疲労回復が早いという研究結果も出ていますよ。

私が体に疲れを溜めないのは、炭酸のおかげもあるのかなと思っています。

また、私は人からお肌を褒められることが多いのですが、これも炭酸のおかげかもしれません。何しろ、ここ数年

るお年頃なので。基本、トリートメントも面倒くさくしていません。炭酸シャンプーだけですが、ハリコシやツヤが出て髪がどンドン若返っている気がします。

**化粧品のお話も、炭酸パックは、ガチで本気**

私は本当にもぐさで、エステにすら行かない。ですのでも、炭酸パックを全身にまるまる一本使った全身パックをするのが唯一頑張っているお手入れかもしれません。仕事柄、素足になりますから、ガサガサとか黒ズミは気を付けています。

そこで、炭酸パックを足にもしてみたら、もうつるつるスベスベ！

特に足の裏なんかは角質が多いから、自分で削ったりとかゴシゴシしたりするのですが、まったくその必要なく

て。全身パックの後は、もうエステ帰りにツルツルスベスベ。私、メディアによく出ているからか「これ使ってみてください。」といろいろ化粧品を提供されることが多いのです。

以前に、この化粧品使ったコマーシャルが欲しいというオファーがありました。(じゃあ使ってみなきゃ)と試してみたら、肌荒れてしまっ



十年、ファンデーションを塗ったことがないのです！

ピラティスの生徒さんからよく「先生、本当にファンデーション塗っていないのですか？」「毛穴がぜんぜん無い！」と驚かれるのですが、正直、炭酸パックの他に、何もしていないのです。

**面倒くさがり屋の私が唯一続けているスキンケアは**

私、実は超ものぐさなので。そんな私が唯一続けているスキンケアが炭酸パック。お風呂入る時に使っています。湯船に浸かる前に塗って、そのまま湯船に浸かること5分から10分くらい。これを毎



たことがあります。

なので、私の肌には合わないから宣伝できませんとお断りしたことあるのですが、炭酸に関しては、肌にも髪にも凄いい効果を実感しているので勝手に紹介しています。

これももう本当にお金ももらってないんですよ(笑)。ガチで本気の本気。それだけ、炭酸に感動しています。

また職業柄、人に教える時は結構接近しますから、オーラルケアにもとても気を使っています。

今使っているオーラルケア製品もまた炭酸(笑)。炭酸パウダーを口に含むとありえないくらい泡立ってきて。もうカニさんみたいになります。

朝起きて、お口専用の炭酸ケア剤で口の中をアワアワにした後に歯を磨くとスッキ

日続けています。

炭酸パックしながら入浴すると、顔の血流がより高まって、ポカポカしてきて。洗い流した後の化粧水も吸収しやすくなっているようで、化粧水はプチプラコスメですが、しっかり保湿してくれるのを感じます。

炭酸パックを使い出した頃、生徒さんに「先生、顔、白い！どうしちゃったんですか？ついにファンデーション塗ったんですか？」と聞かれて「塗ってないよ。炭酸パックしているのよ。」と教えたら、皆さんこぞって使い出しました(笑)。炭酸パックで良さを実感してから、髪も炭酸の入った頭皮用シャンプーで洗っています。やはり抜け毛も気にな

り、さっぱり。言ってみれば、「お口の炭酸パック」。あれはクセになりますよ！

お風呂はもちろん「炭酸入浴剤」。炭酸で全身パックした後、炭酸風呂に浸かると、もうありえないくらいツルツルになります。

特に足、冬になると足でガサガサしませんか。胸とかお腹で、洗えばスルスルになります。足の裏なんかはゴシゴシしないと綺麗にならないじゃないですか。でも、炭酸風呂に入ると勝手にツルツル。炭酸パックと炭酸シャンプー、炭酸オーラルケア、炭酸入浴。私の綺麗は炭酸が支えてくれています。

面倒くさがり屋さんだけど、キレイでいたい方、ぜひ炭酸ライフをお勧めします！

## Profile

大学在籍中にモデル活動を始める。卒業後、客室乗務員(ANA)を経て、イギリスに留学。帰国後はピラティスインストラクターの資格を取得し、スタジオを設立する。ピラティスの普及・指導に努めるかたわら、モデルとして各種メディアで活躍している。著作に『ピラティス10歳若返るレッスン』(日本出版社)2007年・『美人やせピラティスーしなやか筋肉で、カラダをひきしめる』(幻冬舎)2007年・『きれいやせピラティスDVDレッスン』(主婦と生活社)2006年等多数。



ぜひ！ご覧ください！！

キレイになる  
ピラティス・スタジオ  
studio-emi  
(スタジオエミ  
銀座スタジオ)

千葉絵美  
studio-emi  
公式 YouTube