

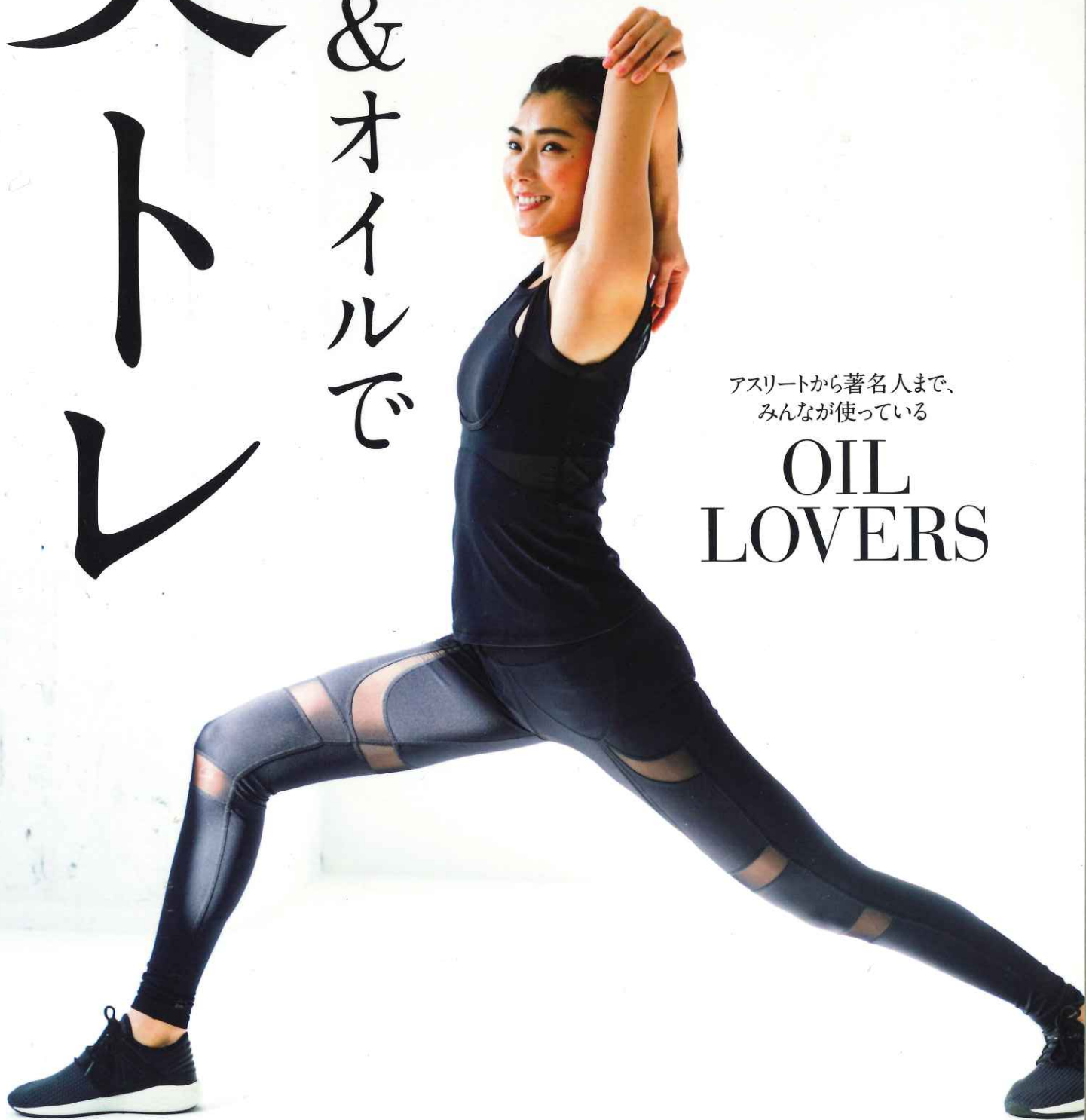
# 美トレ

## 食事&オイルで

エネルギーを  
効果的に摂取  
綺麗活性レシピ

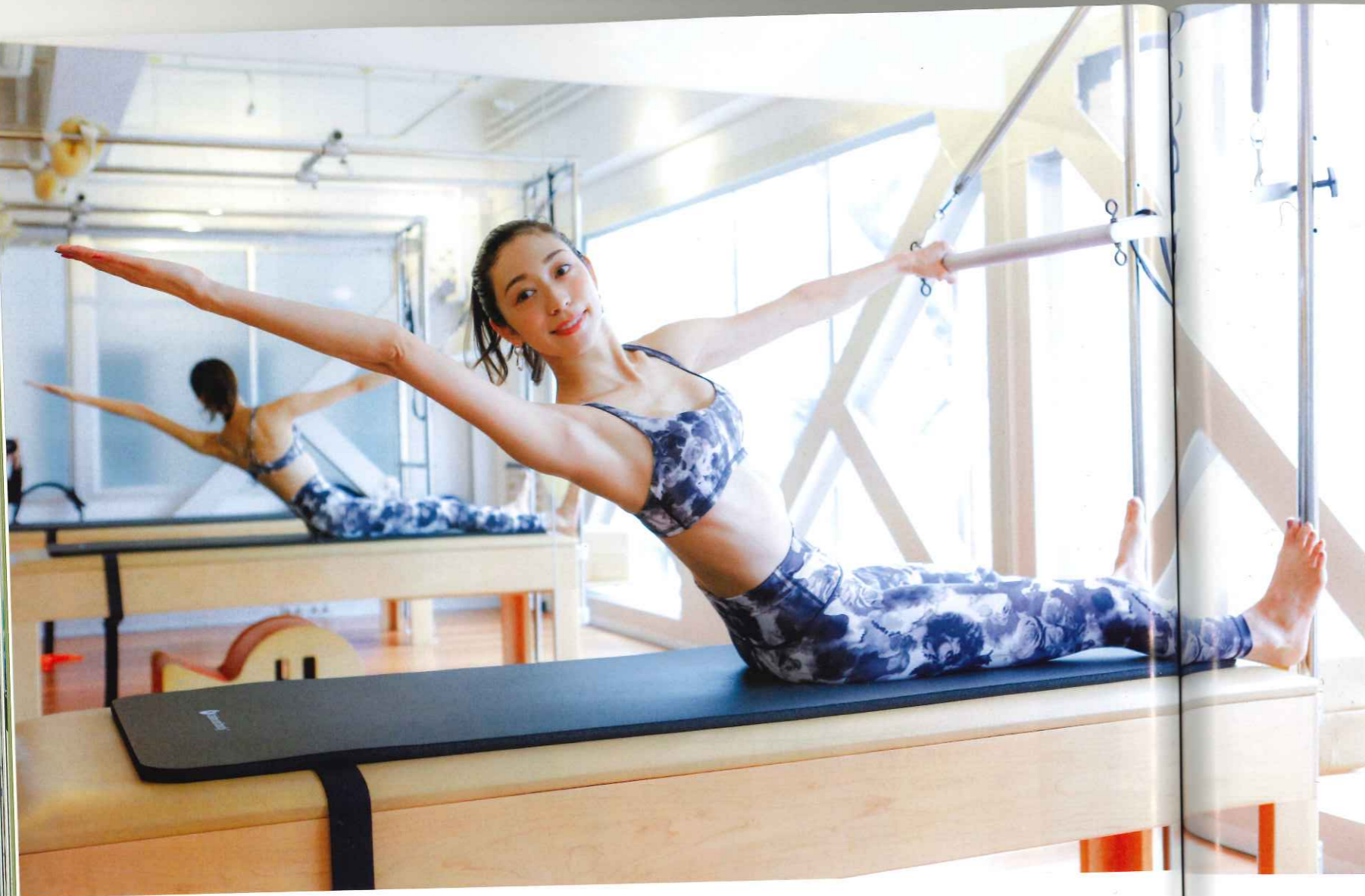
アスリートから著名人まで、  
みんなが使っている

# OIL LOVERS



## 美ボディメイク海外編

カリフォルニアにおける最新の“美トレ”事情



## Oil Lovers

オイルを  
ライフスタイルに取り入れた  
アクティブな10人

08

Profile  
Eriko Kumazawa

くまざわえりこ。18歳で『CanCam』の専属モデルに。以降多数のファッション誌に出演。特技はクラシックバレエで、体調管理で始めたピラティスは資格を取得しコーチングも。薬膳の知識を生かした料理のワークショップなども行う。

# 食べるのが大好きすぎて(笑)。 賢いオイル使いで ヘルシーボディをキープ!

熊澤枝里子 @kumazawa\_eriko

Photograph:Yuichiro Higuchi Text:Sachiyo Aoyama Edit:Tomoko Oshima(Lotus8)  
Location:basi PILATES.



ピラティスはマット、マシンともに資格をもつ。セルフセッションは週2、3回行う。マットのレギュラークラス、マシンのプライベートレッスンの情報はインスタグラムで知ることができる。

I use this oil: **Amani** [アマニ油]

### 仕上げにひとさじ、アマニ油

笑顔で食べる、ヘルシー美人な枝里子さん。盛りつけも手早くとても美しく、憧れてしまいます。この日は、グリルした鶏肉のサラダと、ホウレン草のポタージュ。簡単なのにボリュームでヘルシーで美味。



### 「よく寝て、よく食べ、よく動く」

kumakoの愛称で親しまれるファッションモデルの熊澤枝里子さん。この日は、枝里子さんの料理風景から撮影。調理の手際が良い。普段から料理好き?

「食べることが好きすぎて(笑)。自炊なら好きなものをたっぷり食べられるから」

本当にたっぷり?一緒に食事をすればわかる。少しびっくりするほど、すごい大口で、パクリパクリと食べるのだ!

「『よく寝て、よく食べ、よく動く』ことを大切に。体を壊したことをきっかけに生活を見直した結果、シンプルなこの基本の暮らし方に行きつきました」

神戸で大学生だった時、同時に東京でモデルの仕事を開始。週に5往復も新幹線で移動するような日々で、食や睡眠は乱れ、もちろん運動らしい運動もできないまま疲労が蓄積していくばかり。

「肌は荒れるし、今、自分はどこにいるの?という感じに。メンタルも崩れてきてしまっ。さすがにこれはヤバイ!と感じ、生活を変えることにしました」

なかでも、食事には特に気を遣った。新鮮で安心安全な食材を選び、できる限り添加物を摂らないようにするため、味つけは極力、塩と胡椒で。薬膳の学校に通い、知識も豊富になった。「植物性の油は胃腸を整えて、便通を良くし、内臓をスッキリさせてくれる役割があるので、料理にはよく使います。今日のチキンサラダにかけたのは、アマニ油とバルサミコ酢と醤油を1:1:1で合わせ、グラスごと振って攪拌しただけの簡単ドレッシング。アマニ油は、意外にクセがなくサラリと軽いので、食材の風味を邪魔しないんですよ」

「食のこだわりは母親譲り」と話す。一緒に食べる人まで笑顔にするヘルシーパワーに満ちている。

イタリアンが好きでオリーブオイルもよく使う。料理の仕上がりがイメージに合わせて、使うオイルをチョイスし、アレンジを楽しんでいる。

枝里子さんといえば、知る人ぞ知るピラティスマスター。数回通い、体が変わる実感を得るやいなや「えいや!」と養成コースに。真面目で凝り性な性格かと思いきや、「そのほうが手っ取り早く、深く取り組めると思って」と、本人に気負いなし。マットとマシン、2タイプのピラティス講師の資格を取得し、今では週数回コーチングも。「でも、ストイックというのは、全然ムリで(笑)」と笑う。ラーメンも食べるし、焼肉屋ではスタートから白ご飯を片手にぱくぱく。運動も毎日ではなく週数回、マイペースに実施。8時間睡眠を目標にしているが、夜更かししてしまう日もあると告白する。

「でも、感覚人間なので、自分自身を感知するのは得意なんです。今、体がこの食事を欲しているな、こんな運動で整えたほうが良いなというサインには、丁寧に応えるようにしています」

薬膳やピラティスを論理的にも学んだことで、自分の感覚に自信がもてるようになった。「よく寝て、よく食べ、よく動く」の成果は、笑顔が証明している。

