



ベツキーの女子会スタイルは、大きめサイズのTシャツを選んでガリーリ度をアップさせていた。

《今一番気に入ってるTシャツで写れたこと&大親友と写れたこと&お友だちのおなかのベイビーも写れたことが嬉しいです。女性セブン様ありがとうございます！》
本誌8月2日号でベツキー(28才)の女子会写真を掲載したところ、彼女自身がこんなツ

イートをしてくれた。それにしてもこのとき、本誌カメラマンが目を奪われたのはなんと、いつてもそのTシャツから見えていた引き締まった二の腕に、ホットパンツからストラップと伸びた美脚……。
そんな彼女の美容法は、沸騰させたお湯を冷ましただけのお湯を飲むこと。
7月26日放送の「ひみつの嵐ちゃん！」(TBS系)では、夏の暑い日でも水筒を持

ち歩いてまで飲んでいると、その底力を絶賛した。
江角マキコ(45才)をはじめ、牧瀬里穂(40才)、吉川ひなの(32才)、深田恭子(29才)なども愛飲しているという白湯は、夏こそ真価を発揮するという。『新宿西口治療院』の宮本啓稔院長は説明する。
「夏は冷房で冷え症になったり、冷たいものをとることで内臓が冷えてしまったりして悪くむくんでしまったりすることが多いんです。白湯は胃腸からゆっくりと体を温めることができ、そうした夏のトラ

ブルを予防することができるとです」
カフェインやカテキンが含まれるコーヒーやお茶よりも胃腸に負担がかからない白湯他にも、夏バテで弱った胃腸の働きを活発にし食欲不振の改善も期待できるという。
前出の宮本院長は白湯の効果的な飲み方をこう説明する。「オススメは朝起きてすぐに飲むことです。体が最も乾いていて吸収されやすく、高い効果が期待できるでしょう。ほかにも空腹時や入浴後など、体が乾いているときに飲むのがいいでしょう。150ccを5分くらいでゆっくり飲みましょう」

また、味のしない白湯を飲みやすくアレンジをするなら、しょうがやシナモンをいれるのがいいという。
「夏は体力が低下して、免疫力が落ちてしまいます。しょうがやシナモンには体を温める力があるだけでなく、殺菌力があるため、免疫力アップにつながるでしょう」(前出・宮本院長)
夏バテ対策にもなってキレイになれるなんて、ますます実践しなきゃ！



左から、深キョン、吉川、牧瀬、江角。

ベツキー 28 絶賛！猛暑の夏こそ「白湯」を！

冷え、むくみ、食欲不振に効果あり