

美ST

2023年8月号

女性向け 月刊 美容雑誌
BiST magazine August 2023



伝統と最先端のハイブリッドで年齢不詳美をキープ 日本と自国のいいとこ取り Foreign美魔女の グローバルBEAUTY

生まれた国、育った国を離れたからわかる母国と日本のウェルネス美容の違い。それぞれの特色を生かしてカスタマイズ。外国人美魔女たちの美味しい・楽しい・ためになる、折衷美容をご紹介します。

撮影 / 逸矢雅広(サンディーさん分)、平林直己(BIEI)(深山さん分) ヘア・メイク/このみ(Lila)(深山さん分)
取材 / 八尾美奈子、金子美智子 デザイン/スキのデザイン 編集/漢部美由紀

美味しい料理には
愛と栄養いっぱい

ビタミンCを発見したのは実はハンガリー人。パプリカの研究がきっかけでした。ハンガリーには100種以上のパプリカがあり、パウダーやペースト状にして料理に使います。右はパプリカ風味の唐揚げ、左は伝統料理ゲャーシュープ。



ビタミンC豊富な
パプリカが大活躍

国民的スパイスの
パプリカ料理に
サブリや温泉など
2国の美容をミックス



紅茶には味も栄養も
満点のハチミツを

ハンガリーは養蜂大国。蜜が作られる花や木の種類が多様で特にアジアの森はEU諸国で最大級なんです。栄養価が高いハチミツを紅茶や料理に入れて寛ぎながら免疫力アップ。

ハンガリー人同様
週3は夫が料理



気になる成分は
コスパで厳選

肌と体に足りない栄養が7粒でまとめて摂れるファンケル「40代からのサプリメント」、葉酸とミネラル補給に「エレビット」、鉄分とビタミン補給に「ファイチ」を愛飲。



国宝ビタミンCに
ミネラルをプラス

ノーベル生理学医学賞も獲ったビタミンCは国民の誇り。スムーズに取り込むためにリキッド状のサブリを1日数滴、水やジュースに入れて。風邪や疲れた時の栄養補給にも。



豊富な湯元で
テックス美容

指宿や鶴島には天然泥湯温泉や砂湯も。鹿児島は朝風呂文化があり、温泉の中でも療養泉が8種も湧き出る温泉県。週に2~3回は温泉に浸かります。温泉水を飲むところも。



まるで豪華プール
ハーティも開催

ゲッレルト温泉のほか有名なルダッシュ温泉、セーチエニ温泉など豪華リゾート施設が有名。30度台と低めなので、温泉に入りながらチェスや音楽、食事などを楽しめます。

私
が育ったフタバベストは、ドナウ川で初めて来日した時、東京の優れた建物に驚き、憧れを抱きました。そして大学卒業後、日本企業に就職し、35歳の時に主人と結婚しました。今住んでいる鹿児島は、温泉が豊富で日常的に利用できる環境や豚が有名な食生活など、とてもハンガリーに似ています。パプリカでビタミンCを摂っています。ヘルシーな食や温泉健康法など、母国のウェルネス情報が日本の人たちに参考になるように発信していきたいです。

鹿児島在住「ハンガリー」出身
フリージャーナリスト
ユハス・アレクサンドラ・
サンディーさん 42歳
フタバベスト生まれで22歳の時東京へ、現在鹿児島で夫のクリニックを手伝いながら執筆などを手がける。日本での経験をいかして6月がシカゴコマラソン番組を担当する。