

モデルの平子理沙さん、先日44歳の誕生日を迎えました。今も第一線で活躍する平子さんの美とスタイル維持の秘訣が日本テレビ「スッキリ！」2月17日で放送されましたので取り上げてみました。

女性の憧れ 平子理沙さん

女性が憧れるという平子理沙さん。30代のファッションをお手本にしている有名人1位に輝き、30代の憧れのボディランキングでも1位に輝いています。平子さんは今、女性たちが最も憧れる女性になっているとされています。ファンにとっては、平子さんは女神のような存在なんだと。

平子さんは19歳でスカウトされてモデルデビュー。

数々のファッション雑誌の表紙を飾り、彼女が手にするものはすべてが売れると言われる程女性が憧れる人気モデルとなりました。

26歳で俳優吉田栄作さんと結婚。結婚後もモデルを続け、夫婦生活は今年18年目に入り、毎日楽しい生活を送っているといえます。

平子理沙流 美容・スタイル維持の秘訣

スッキリが初めて取材したのは6年前。今も6年前とスタイルは変わらないといえます。

そこには平子理沙流の無理をしない生き方がありました。

食事

食事は特に心がけていることはないそうです。食べたいものを食べているようで、ただ大好きな肉だけに偏らないよう野菜もとるようにしているそうです。食べる量は自分が食べれる量しか食べないそうで、腹八分目まで。

お風呂

以前はシャワーの日もあったが今は毎日熱めの42℃くらいの風呂につかっているそうです。そのほうが短時間で温かくなり、肌の再生効果もあるらしいのでいいみたいだと。

半身浴はのぼせちゃうので、平子さんには合わなかったそうです。

お気に入りの入浴剤が大高酵素の酵素浴剤「バスコーソ」¥1944（税込）。天然おがくずの入浴剤で袋のまま湯船に入れるもので、お風呂が酵素風呂になり、体がポカポカ温まって湯冷めしなくてオススメだそうです。



姿勢・歩き方

姿勢は常に背筋を伸ばし胸を張るようにしているようで、肩こりにもよく普段気がついたら正しているそうです。普段ほとんど運動しない平子さん、その代わりに姿勢を意識しているそうです。歩くときに姿勢を整えるだけでも腹筋がついてくるといいます。

歩き方は、肩を開いてお腹を引っ込めるような感じで歩くんだそうです。

運動をしない平さんは、普段はスニーカーをはいて、散歩や買い物に出かけるそうです。

スニーカーに、冬はボンボン付きのニット帽をかぶり、好きなバックパックもたくさんもっているといっています。



最近、フィギュアにハマっていて約100体あるそうです。

年齢はナンバーみたいに考えているという平子さん。楽しければ年齢なんか関係ないじゃないかと。楽しみながら美容・ファッションをこれからも続けていきたいといっています。



理想の体を作る秘訣

平子さんの理想の体を作る秘訣は、体重計に乗らないこと。1年に2、3回しか乗らないそうです。体重・年齢はただの数字でしかないといっています。ポイントは見た目、毎日お風呂のときに、自分の体型をみて見た目で判断しているそうです。