



ミス・ユニバース・ジャパン

世界一の美女の創りかた

BEAUTY CAMP

イネス・リグロン

「新しい日本女性の創造へ」

レスリー・キー×嶋田ちあき×MUJ

スーパー・フォトセッション

宮坂絵美里

「開かれた扉の先に見えたもの」

エリカ・アンギャル

美しくなるための食生活

ザ・トレシー・メソッド

ドレスの似合うカーヴィなボディ

誌上再現ビューティキャンプ

メイクアップ / ヘアアレンジ / スタイリング
ウォーキング&ポーズ / スピーチ

MAGAZINE HOUSE MOOK

①

ファイナリストの毎日の食生活をチェック!

②

エリカの個別指導によって
偏った食生活を改善していく。

ファイナリストに選ばれた直後から、ファイナリストたちは毎日の食日記をつけていく。定期的にエリカによって個別に面談が行われ、食事メニュー、体調から肌状態までを詳細にチェック。そして改善点が挙げられ、それぞれの体質に合う食生活が指導される。一見、痩せていて美しいファイナリストでも食生活が乱れていることがあり、エリカも「若い女性たちが過ったダイエットの情報に左右されて、食生活に偏りが見られます」と驚くありさま。



無自覚に行っているダイエットが、実は健康的な体づくりのためにないことがある。正しい知識を身につけることが大切。

③



ヘルシーだと思っていた食品でも、化学調味料や保存料が多く含まれている場合が、原材料、成分表示までチェックして食品を選ぶ。

④

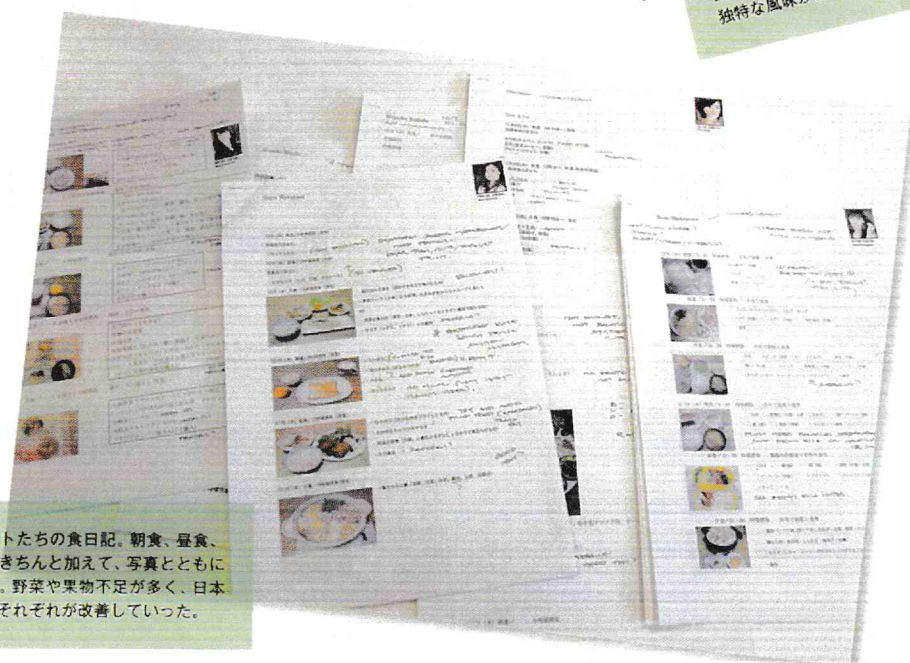


エリカがすすめるヘルシーフード。ローストアーモンド、ドライフルーツたっぷりのシリアル、豆乳、ライ麦パンなど。とくにライ麦パンは、独特な風味がある。

⑤

⑥

ファイナリストたちの食日記。朝食、昼食、夕食に間食もきちんと加えて、写真とともに記録をつける。野菜や果物不足が多く、日本大会に向けてそれぞれが改善していった。



- ① Erica Checks the Finalist's (of the Miss Universe) dietary habit!
- ② Erica advises the finalist how to eat properly.
After being selected as finalist, she started to keep a food diary.
Erica regularly checks her food diary, physical and skin condition.
Then give her an advice how to eat properly. Being skinny doesn't mean they eat properly. "Recently young girls have a poor diet. They just want to be skinny" Erica says.
- ③ It is very important to have correct knowledge about the diet.
- ④ Many of the products which looks healthy contains a lot of chemical seasoning and preservation. It's important to check the ingredients on the label.
- ⑤ Erica's recommend. Roasted almond, dried fruits, soy milk, and rye bread.
Especially rye bread has special taste.
- ⑥ Finalist take a food diary every meal with pictures.

- ① Rye bread has a great deal of mineral and fiber.
- ② Eating 2 slices of bread, you can get a half mount of servings that a woman should take every day.
The nutritionist who is the adviser of the finalists of Miss Universe recommends these rye bread. They were sold out at the many shops. We recommend to stock up on these products since it's shelf life is one year!
- ③ Savory flavor, good combination with ham and cheese.
- ④ Sunflower seed is naturally sweet. It is good as it is.
- ⑤ It has a sour taste, if you toast bread, it taste less sour, and give a little sweetness.