

「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」
“アクアビューティプログラム by コントレックス”開催！
「世界レベルの美女を生み出す」水の飲み方 5 選

**2014 ミス・ユニバース・ジャパン・辻恵子さんも実践！
ファイナリストの約 8 割が「カラダに手ごたえ」を実感した
『コントレックス』の「7days プログラム」とは？**

ネスレ日本株式会社(本社:神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO:高岡 浩三)は、2014年3月18日(火)にウィナーが決定した「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」において、ファイナリストに向けた公式レッスンである「ビューティーキャンプ」の一環として、美しくなるための水の飲み方をレクチャーする“アクアビューティプログラム by コントレックス”の講座提供をおこないました。

■「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」ファイナリストに向けて“水の飲み方”をレクチャー

「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」は、「世界一の美女」を目指す日本女性をプロデュースし、その成長プロセスを描く、年間を通じた美の祭典です。今回「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」のウィナーに選ばれた辻恵子さんは、日本代表として「ミス・ユニバース」世界大会に参加し、世界規模のコンペティションで戦うこととなります。



最終選考会の前には、日本を代表する美しさを磨くためのレッスン“ビューティーキャンプ”が 14 日間にわたって開催され、ファイナリストたちはダンスや栄養学などさまざまな方向から「美」を学びました。ネスレ日本は、この公式レッスンである“ビューティーキャンプ”において、水の飲み方をテーマにした講座“アクアビューティプログラム by コントレックス”を提供。アクアソムリエの山中亜希さんを講師としてお迎えし、美しくなるためのお水の選び方・飲み方をレクチャーしました。

▼世界レベルの美女を目指すための「水の飲み方」5 選

- 1、カラダに含まれる「水分」は、一番の美容液だと考えること
- 2、1 日 1.5 リットル以上の水を飲むこと
- 3、「がぶ飲み」は効果なし！ 1 日に 6～8 回を目安に、こまめに摂取すること
- 4、ミネラル補給のために、「硬水」を取り入れること
- 5、「むくみ」と水の関係を知ること

1、カラダに含まれる「水分」は、一番の美容液だと考えること

肌に含まれる水分はハリや弾力性を維持する上で重要な役割を担っています。美容液なども大事ですが、しっかり水を補うことは肌の健康のためにも重要であると言えます。

2、1日 1.5リットル以上の水を飲むこと

人間は、汗や尿などで、毎日約 2~3 リットルもの水分を排出しているとも言われています。水分を補給しなければ、老廃物も体の外に排泄されていきません。食に含まれる水分を差し引いたとしても、毎日 1.5 リットルは目指したいところです。

3、「がぶ飲み」は効果なし！1日に6~8回を目安に、こまめに摂取すること

急激に水を飲むと体内のナトリウムバランスが崩れてしまうことも。1日 6~8回(1回あたり 150~250ml くらい)を目安に、こまめに飲みましょう。

4、ミネラル補給のために、「硬水」を取り入れること

水には「硬水」と「軟水」がありますが、その違いはミネラルの含有量。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルは体の中で作ることができず、食べ物や飲み物から摂取しなければならない重要な栄養素です。特にカルシウムは不足しがち。意識的に「硬水」も取り入れることがポイントです。

5、「むくみ」と水の関係を知ること

適度な水分補給が「むくみ」につながることはありません。夜は体の水分が減少気味になるので、さわやかな朝を迎えるためには、水分補給を適切に行うべきです。

＜アクアソムリエ/アクアデミア校長 山中亜希氏 談＞

▽山中亜希氏プロフィール

2004年7月にイタリアにて、日本人初となるアクアソムリエの資格を取得。同8月に港区西麻布に開店したミネラルウォーター専門店アクアストアの店長に就任。2008年4月ミネラルウォーター専門スクールアクアデミアを開校、校長に就任。当スクールでアクアソムリエを養成している。そのほか、ホテル、デパート、スーパーなどでのセミナーの開催や水のイベントの開催、国内大手飲料会社などへの社員研修、コンサルティングを行う。

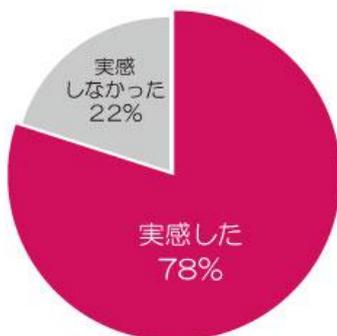
■講座の後は、『コントレックス』の「7days プログラム」も実践！

日本選考会ファイナリストの9割が「今後も継続したい」と回答

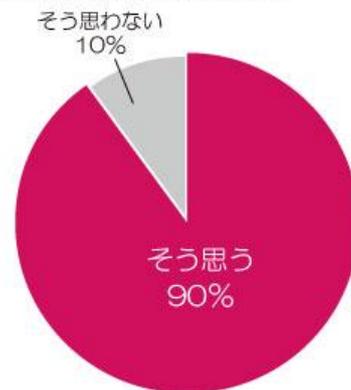
さらに講座終了の翌日から、ファイナリストたちは日本最終選考会に向けて『コントレックス』の「7days プログラム」にもチャレンジ。

「7days プログラム」とは、水を通じてカラダの中から美しくなることを目指して、『コントレックス』を7日間続けるチャレンジプログラムです。

Q:「7days プログラム」を通じて「カラダへの手ごたえ」を実感しましたか？



Q: 今後も『コントレックス』を飲み続けたいと思いますか？



「7days プログラム」実施後のアンケートでは、「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」ファイナリストのうち、78%と約 8 割が「7days プログラム」を通じて「カラダへの手ごたえを実感した」と回答したほか、90%が「美容のサポートになった」と答えました。さらに、今後の継続意向率は 9 割(90%)にのぼっています。

また、「7days プログラム」の感想としては、「だんだん慣れてくると手放せなくなり、『コントレックス』でないと物足りなくなりました」、「『コントレックス』を飲み始めたことで、カラダに手ごたえを感じるようになりました」、「『コントレックス』のペットボトルを持っているだけで美意識が高くなるような気がしています」などの声があがっています。

「7days プログラム」は、ファイナリストたちの大きな美の後押しになったようです。

■「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」辻恵子さんも愛飲する『コントレックス』

2014 ミス・ユニバース・ジャパン 辻恵子さん

現在私は大学の健康栄養学科に所属しており、日本の女性がキレイになれるよう、食と美容で内面から磨きをかける管理栄養士を目指しています。今回のビューティーキャンプでは、水を飲むべきタイミング、飲み方などを知ることができてとても勉強になりました。「7days プログラム」中は、1日に摂取する水のうち、500ml程度を『コントレックス』にシフト。『コントレックス』は、続けるうちにだんだん飲みやすくなったほか、カラダにも手ごたえを感じられました。



■ファイナリストが実践した、『コントレックス』の「7days プログラム」にチャレンジ！

「2014 ミス・ユニバース・ジャパン」のファイナリストたちが実践した「7days プログラム」は、『コントレックス』のブランドサイト内でも紹介しています。潤いを保つためにも、水分補給は特別な時ではなく、普段感覚で毎日続けることが重要です。

「水」を意識したライフスタイルをスタートする上で、ぜひ「7days プログラム」をご活用ください。

▼『コントレックス』ブランドサイト

<http://contrex.jp/>

▼「7days プログラム」紹介ページ

<http://contrex.jp/7days/index.html>

以上