

LENA×10

Remerciement

モデル
10周年記念
スタイル
BOOK

リナバイテン
LENA×10

藤井リナ

EATING *makes* BEAUTY

美味しく食べることがキレイやパワーの源

食べたいときに 食べたいだけ!

美容に大切なのは、やっぱりきちんと食事を摂ること。美味しいものを食べるだけで幸せになるし、働くパワーになっています。私は1日4食のときもあるし、1回に食べる量も多いのでみんなに驚かれますが、消費量に見合った食事をしているだけ。その分、間食を全くしないので、逆に太りにくいのかもしれません。



火鍋

火鍋が大好きで、六本木の天香回味によく行っています。いつもオーダーするのは薬膳火鍋。お肉と野菜をたっぷり摂れるのが魅力。スープが辛いので、汗をたくさんかいてデトックスにもなるし、確実にパワーがつきます。元気になる!ときにおすすめ!



料理するのも好き♡

和食が多いですが、何でも作れます。



パパがアメリカ人なので、毎年サンクスギビングデイのお祝いをしています。家で七面鳥を焼きます。

バレンタインデイにケーキを手作り。スタッフさんに差し入れで持って行ったら、みんなとても喜んでくれました!



小籠包



とんかつ



ふぐ



牡蠣

- 小籠包 台湾で有名なディンタイフォン(鼎泰豊)の小籠包が一番好きで、台湾を訪れたときは必ず行きます!
- とんかつ 男の子みたいなパワー系のご飯が好きで、ランチに一人でとんかつを食べに行くのも全然平気(笑)。
- ふぐ ふぐを知ったのは最近ですが、すっかりハマって定期的に通ってます。本当に幸せな気分になれる〜!
- 牡蠣 生牡蠣を一人で20個以上はいけます! 恵比寿のオイスターバー、オーストラリアがお気に入りです。

Beauty Address

Nail

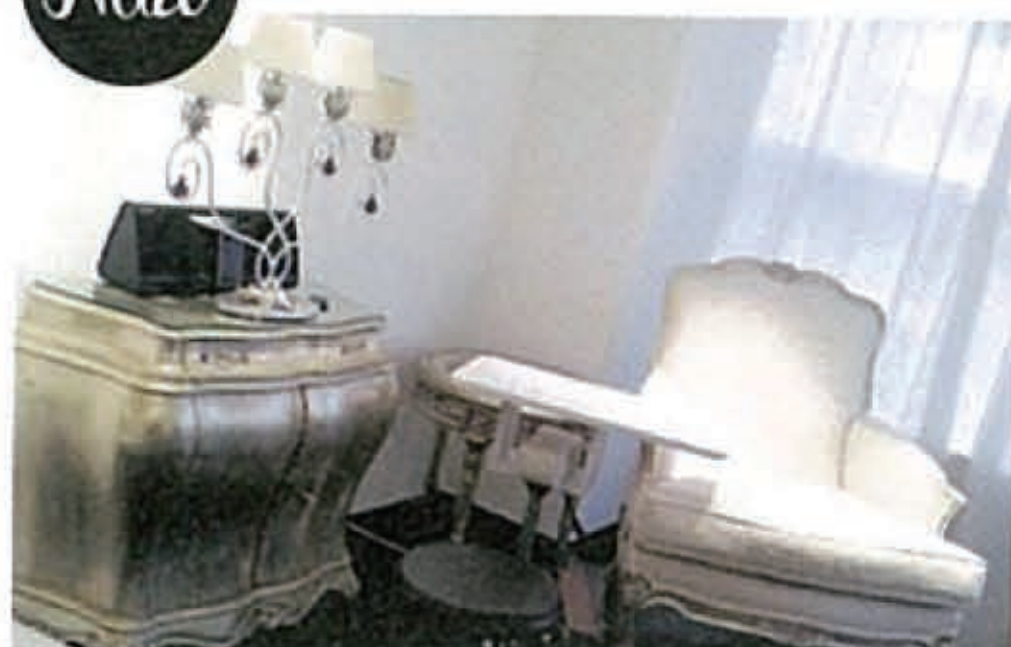
ネイルサロンは Noz



野沢道生さんがCEOを務めるヘアサロンに併設。美術館のような真っ白の空間でリラックス。
Noz 予約専用TEL.03-5414-2100
東京都港区六本木7-8-6 AXALL ROPPONGI 2F

Nail

行きつけのZACCでネイルも



ヘアでお世話になっているZACCでネイルすることも。気心知れたスタッフで自宅のようにくつろげます。
ZACC prime 予約専用TEL.03-5468-5864
東京都港区北青山3-6-23 青山ダイハンビル 1、3、4F

Massage

疲れたときの駆け込み寺



足のむくみを中心に全身をもみほぐしてもらいます。アロマやアーユルヴェーダなどコースも豊富。
アスカクリニカルサロン TEL.03-3462-2817
東京都渋谷区恵比寿西1-10-8 本間ビル6F

SHOOTING

15:00



編集さんが描いたラフコンテをもとに、撮影を進めます。今日は6ポーズ。

2本目の撮影は、大好きなブランドdeicyのファッションシューティング。いつもより大人っぽくモードな感じに。



撮影中スタッフはモニターを見ながら、ポージングや表情をチェック。みんなが「可愛い〜」を連発してくれると、テンションが上がります♪

フォトグラファー下村一喜さんと2ショット。高級感のある、きれいな写真を撮ってくれるので大好き。



お疲れさまでした〜。

17:00 ZACC でヘアカット



撮影が早めに終わったので、ZACC高橋さんのところへ。前髪をカットするのは何年ぶりだろう!?



完成〜。
気に入ってるよ!

AULA AILAの展示会へ 18:30



展示会シーズンは、ちょっとの合間を見つけて、お世話になっているブランドをまわります。お気に入りブランドのひとつAULA AILAのプレスルームへ。

デザイナー川島幸美さんと。



新作のファーコートは色違いでオーダー。

コレ全部オーダーしました! アウラアイラはいつも欲しい服がたくさん。選びきれないから大人買い(笑)。



19:30 DINNER



オストリア恵比寿店
私の行きつけのオイスターバー。
生産者から直送で届く旬の生牡蠣がたくさん!
東京都渋谷区恵比寿1-8-4
COCO SPACE恵比寿1F
TEL.03-5793-4160
<http://www.ostrea.jp>



今夜は大好きな牡蠣を食べにきました♪
忙しくても友達と会う時間は作るようになっています。

Yummy



帰宅 21:30



おかえり〜

ティファニーとピコも待っているし、翌日に仕事があるときは早めに帰ります。



ルームウェアはジェラート ピケ♥
帰ったらすぐに、ふわモコ素材のルームウェアに着替えます。ここ何年もジェラピケ一筋です。



Relax Time

二人を思いっきり抱きしめると、疲れもすーっとなくなります♥
気持ち良くてうとうと……。

リナの Beauty Items

1. 愛用しているキャンドルは、DIPTYQUEのローズ。
2. SHIGETAのアロマオイルでマッサージ。左から、ベーシックセンス 50ml ¥2,310、リバーオブライフ 15ml ¥6,300(共にSHIGETA Japan)キャンドルの香りに癒されます。
3. 脚のむくみはその日のうちにケア。
夜になると脚がむくむので、メディキュットで引き締め。



23:00 GO TO BED



zzz..

美容のためにも0時前には寝るようにしています。また明日も一日頑張りまーす! おやすみなさ〜い。