

# 実年齢 一〇歳を目指す!

人は皆、幾つになっても若く、美しくありたいもの。特に30代後半以降の“若々しく美しい”人達の話を知ると、常に高い美意識・日々の細かな努力の賜物であり、為せる技なのだなぁとしみじみ感じます。今からでも遅くない、気持ち改め心身の若返りを始めましょ!

## 若々しく見える人 VS 老けて見える人

40代に突入した頃から徐々に“見た目”の個人差が大きくなって来る様です。若々しい人と老けて見える人、その違いはどこにあるのか?美人だからといって若く見えるとは限りません。顔立ちを整っていても、ファッション・メイク・ヘアスタイル・体型等のせいで老けて見える人は沢山います。

若々しい人に共通しているのは、ナチュラルな雰囲気を持ち主だという事。ナチュラルメイクに清潔感の漂う髪型、シンプルなファッション、そして姿勢の良さ。

しかしナチュラルでありながら魅力的に見えるという事は、見えない所かなりの努力をしているという証明でもあります。薄化粧が引き立てるのはキレイな肌だし、シンプルなファッションもそれなりにシェイプアップされた身体があってこそ着こなせる物です。反対に、老けて見える人の多くに共通するのは“過剰さ”。

シミやシワを隠す為の厚化粧やゴージャスな巻き髪、装飾過剰なファッション等には若さを感じられません。かといって余りにも構わないのは「オバサン」に一直線!いくつになっても美しさを求めて努力する姿勢こそが女性を若々しく見せる原動力となっている事は確かです。

年を取らないなんて無理だけど、いつまでも若く、キレイでいたい!



### オバサン? オネエサン? あなたはどっち? 「見た目年齢」チェック!

- |   |   |
|---|---|
| ① いつも肩パットの入った服を着ている<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No   | ① 姿勢の悪さを人から指摘された事がある<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No    |
| ② ファッション雑誌を殆ど見ない<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No      | ② 1日中、全身を鏡に映して見ない事がある<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No   |
| ③ 眼鏡をかけるならフレームの大きなタイプ<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No | ③ ファンシーな小物や少女っぽい服が好き<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No    |
| ④ 外出する時はグループ行動が多い<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No     | ④ 若い頃に比べると厚化粧になった<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No       |
| ⑤ ダイエットしたいが実行出来ない<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No     | ⑤ 20代の頃から口紅の色を変えていない<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No    |
| ⑥ 殆どスポーツをしていない<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No        | ⑥ 大ぶりなゴージャスなアクセサリーが好き<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No   |
| ⑦ 下着には余り気を遣っていない<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No      | ⑦ 写真に映った時、顔が白く浮いていた事がある<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| ⑧ この1年、ヘアスタイルを変えていない<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No  | ⑧ マニキュアや爪の手入れは殆どしない<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No     |
| ⑨ 「もう年だから…」とよく口にする<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No    | ⑨ 夜、お化粧を落とさずに寝る事が多い<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No     |
| ⑩ ついつい話し声が大きくなってしまふ<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No   | ⑩ 服選びの1番のポイントは体型を隠す事だ<br><input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No   |

**Yesが5個以内** 本当年的齢を言うのと、いつもビックリされるあなた。自分らしさを失わない為の努力を忘れない事と旺盛な好奇心が、あなたを年より若々しく見せている様。これからもその調子でいけば「老け」とは無縁!

**Yesが6~10個** 自分ではまだまだ若く見えると思っていても、年齢は意地悪。いつも鏡を見たり親しい人の意見を聞いて、自分を客観的に見つめる努力も必要。若い頃は似合っていたファッションやメイクも見直してみる事。

**Yesが11~15個** TPOによっては実際の年より老けて見られる事が多いのでは?周囲に合わせる事はかり考えていては素敵には見えません。流行情報に敏感になってもっとも冒険してみましょ。新しい魅力に気づくはず。

**Yesが16~20個** このままでは「オバサン」への道をまっくらに肌も髪も体型も、努力次第で今よりずっと改善されます。大切なのはやる前に諦めない事。憧れの有名人をイメージして、少しでも近づける様に頑張ってください!

素肌力&3日で肌が変わるクレンジング...6p  
 若返りマッサージ .....7p  
 手作り美肌アイテム .....10p  
 体のサビ&生活習慣チェック...13p  
 若返りレシピ .....14p  
 生活習慣について .....15p

## ベンネット式マッサージ

ベンネット式顔面の若返り摩擦方法は、ベンネット氏が考案したマッサージと全身運動で有毒物質を絞り出す全身健康法です。ベンネット式マッサージは、開発者の薬物療法に対する不信感から生まれました。人間の体は物理的自然療法でしか健康を保てないという自覚に至り、世界中の長寿法を体得、50歳でベンネット式を完成させました。そのマッサージを自ら続けた結果、開発者は72歳の時に40歳位にしか見えなかったそうです！

### まず始めに

両手の平を擦り合わせ、温め柔らかくします。マッサージはゆっくりと顔の表面に手の平全部を密着させる要領で、指先に力を入れないようにします。力を入れると皮膚が伸びてシワの原因になってしまうので優しく行うようにしましょう。



**【こめかみ】** 手首の内側で左右のこめかみを50~100回叩きます。開発者が最もオススメするのがこの方法です。血の巡り・眼精疲労・頭脳の疲れに良く効きます。

**【耳】** 両手の内側でこめかみから耳の上、耳の後ろを強く揉みます。耳たぶを上中下と3回持ち変えて20回ずつ上や横に引っ張ります。耳の穴に人差し指を入れて叩く様に鼓膜を振動させましょう。

**【目】** 目を強く閉じた後、大きく開けて右の遠方を見ます。同じ様に左も行います。斜め右上・斜め右下・斜め左上・斜め左下を見ます。大きく見開いて左右上下、目玉の回転を5~6回行いましょう。そして眼球と目の周りの上骨の間、下瞼の眼球と目の周り・下骨の間に、瞼の上から両手の人差し指と中指の指先を入れ目玉を5回押します。次に目を閉じ、指の腹で眼球を10回静かに押し、こめかみの方向に20回撫でます。眼精疲労・瞼のシワ取り・目の落ち込みを治してくれるそうです。

**【口元】** 両手小指を洗い、口の中の両角に入れ左右に2~30回引っ張ります。やり過ぎてはいけません。口元のシワ予防そして出来てしまったシワを取り除く効果があります。

**【前額・眉毛の間】** 手の平を眉間の少し下に当て、眉の上に沿って左右にマッサージします。

**【鼻】** 小指で、小鼻の辺り~上に向かってマッサージします。左右50回ずつです。皮脂腺が多い所なので入念に行いましょう。

**【頬】** あごの下に手の平を当て、口元を通過して頬骨の上迄左右別々にマッサージします。左右50回以上行いましょう。

**【首】** 指を上に向け、喉仏のある辺りの下~指先が首の後ろに回る様にマッサージしていきます。又、喉仏の上~あごの下を通過して、指の方向が耳の前後に行く様にします。耳の前後は喉の方から撫で上げ、指の間に耳が挟まる様にしましょう。左右各50回位です。次に顔を仰向ける様に反らし、親指であごと喉仏の間を強めに50回押します。首筋はシワが出来やすく老化が1番早く現れますが、毎日やればシワが無くなるそうです。

## マッサージ

若返り摩擦法でシワと老化にサヨナラ



## 肌の老化を防ぐ簡単な方法

次に挙げる事を減らしたり避けたりするだけで、あなたの肌はいつ迄も若々しく見えます。

### 喫煙

初期のシワは、肌を健康に保つのに必要な酸素が減った為に出来ます。喫煙は酸素を奪う主な原因です。タバコを止めようとしている人は、水を沢山飲みましょう。

### アルコール

過度にアルコールを摂取すると体から水分が奪われ、肌を健康に色艶をよく保ってくれるビタミンが奪われます。アルコール飲料を1杯飲めば、必ず氷水を1杯飲む様にしましょう。

### セックス

毎週セックスをしている女性はそうでなかった頃に比べて、定期的に月経周期が28~29日になる可能性が高いという事が研究で分かっています。定期的にセックスをしている女性は、肌の色艶が良かった事に気付くでしょう。これは分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)の量が増えるからです。ホルモンの分泌が活発になると、髪が早く伸びて輝きを増すとも言われています。



素肌力で見た目の年齢は若くなります！

## 「素肌力」チェック！

素肌の衰えは気になっても、ただ漠然と気にしていたのでは何も変わりません。まずは自分の肌の状態を知る為に、鏡を用意して10個のチェック項目に「Yes/No」で答えて下さい。「Yes」が5個以上だったら、あなたの素肌力は弱っています。早速お肌の為の老化防止対策をしてみましょう。

### ① 上まぶたのたるみ

無表情の時も、上まぶたが垂れている  
 Yes  No

### ② 目の下のたるみ、くすみ

たるみの筋が見えてくすんでいる  
 Yes  No

### ③ こめかみから頬にかけてのシミ

シミが2、3個以上ある  
 Yes  No

### ④ 口周りのシワ

笑うと唇の横にシワができる  
 Yes  No

### ⑤ あごのたるみ

下を向くと二重あごになる  
 Yes  No

## 素肌力

日頃のケアが若々しい素肌を保つポイント

### ⑥ おでこのシワ

無表情の時も、シワが気になる  
 Yes  No

### ⑦ 眉間のシワ

眉を寄せた時、シワが見える  
 Yes  No

### ⑧ 目尻のシワ

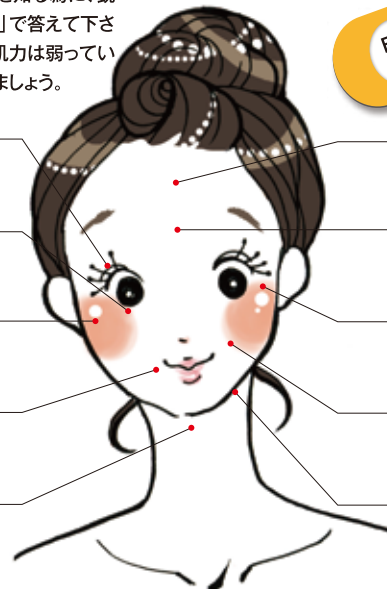
笑ってなくてもシワが2、3本ある  
 Yes  No

### ⑨ ほうれい線がくっきり

鼻の横から口にかけてのほうれい線が目立つ  
 Yes  No

### ⑩ 頬のたるみ

フェイスラインがたるんでいる  
 Yes  No



## 3日で肌が変わるクレンジング

美肌になるにはクレンジングが大切。欧米のメーカーが開発してきたクレンジング剤は、乳液やクリームが基本で油分と水分がバランスよく配合するものが多く、メイクは油分に、肌の水溶性の汚れは水分に溶け込み、肌の潤いを残しながらメイクと汚れが落ちる設計です。クレンジング後は汚れも落ちているので、もう一度「洗顔料」を使う必要はないはず。ところが最近は「ダブル洗顔」をする方が多く、これが肌トラブルの元凶なのです。本来、肌の水分油分バランスは「頬はしっとり、Tゾーンはやや油分を残す」状態です。頬をキュッとさせしてしまうのは、肌トラブルの原因を毎日繰り返している事になりかねません。お勧めは、トロツとした乳液タイプのクレンジング剤を使って、その後に洗顔料は使わない方法です。油分系のメイクも、水分系の顔の汚れも優しく落とします。すすんだら頬に手を添えてしっとり感を確認しましょう。ダブル洗顔を止めて、この方法に変えれば、潤いやハリが3日で回復してくるはずですよ。



## 洗顔

洗顔をしないと毛穴の汚れが皮膚を刺激し、皮脂が酸化して過酸化脂質に変化し、肌の老化を早める原因になります。



## 保湿

さっぱり洗い上げた後は保湿をしっかりする事が大切。洗顔後の肌は角質層の水分が蒸発しやすく、そのまま放置しておく乾燥し小ジワの原因になります。化粧水は保湿力の高いしっとりタイプで十分に水分補給をし、その後に美容液を付けます。特に乾燥が気になる部分には乳液やクリームを付けます。



## ポイントメイクは専用クレンジングで

クレンジングの際、もう一つ気をつけて欲しいのが、目等のポイントメイクを全顔用のクレンジング剤で一挙に落とそうとしない事。アイメイクのタール系の色素がどうしても落ちきらないので、目の周りに貼りつき、積み重なるとやがて目の下をくすませます。又、まぶたや口元の薄い皮膚がよれない様、ポイントメイクを取る時は指を添えて支えてあげれば、シワが出来のを防ぐ事が出来ます。



## 紫外線対策

紫外線を浴びると、シミ・シワ・たるみ等のトラブルを招きます。簡単な対処法はサングラスを掛け、帽子をかぶる事。ツバが7cm以上でグレルリと1周しているタイプが理想。日焼け止めは長時間付けていると肌への負担が大きくなります。やむを得ない場合は帰宅後すぐに洗い落としましょう。



化粧水をケチってちびちび使っては、美肌なんて手に入りません。  
毎回じゃぶじゃぶしたたる程使うだけでも、  
お肌はふっくらもちっと変わります。  
安全でリーズナブルな自家製化粧水を作ってみましょう。

## アロエ&レモンローション

レモンにはビタミンCが豊富でシミやソバカスが出来るのを防ぐ効果があります。アロエはネバネバ成分のムチン質が肌に潤いを与えます。更にローズマリーは皮フを引き締め、老化を防ぐ効果があります。

この美肌にとっても効果のありそうな3つを加えて、焼酎に漬けて手作りの化粧水を作ります。この化粧水は使い続ける事でそばかすを薄くし、乾燥知らずのぶるぶる肌になり、肌年齢をぐっと下げしてくれる効果があるそうです。

### 【作り方】

①アロエ10本は表面のトゲをとって3cm幅に、レモン5個は5mm厚さに切り、ローズマリー4本と一緒に35度の焼酎1ℓに2ヶ月程漬けます。

②レモンは出来るだけ国産の物を使い、輸入物を使う場合は皮をむいてから使しましょう。又、保存中に白い沈殿物が出来ませんがこれは肌に刺激が強い為、上澄みだけを使う様にしましょう。

※ビタミンCは紫外線に当たるとアスコルビン酸ラジカルが発生するので、寝る前や外出のない日に使って下さい。

## ハンガリースチーム

ローズマリーは血行を促進する効果が高いのでスチームパックをする事で顔の血行が良くなり、白ワインの保湿効果と相まって肌もふっくらとするはず。又、ローズマリーとラベンダーの香りで気分もリラックス出来ます。

ハンガリーウォーターは、これを使った13世紀のハンガリー女王が若返ったという逸話のある化粧水です。この化粧水を使って簡単なパックも出来ます。化粧水を薄手のガーゼか市販のパック用シートに浸して顔の上に5~10分程置くだけ。この時ガーゼをラップに包んでチンすればホットパックとしても使えます。

### スチームパック

#### 【材料】

白ワイン(飲み残しでOK)50cc、ローズマリー(生)20cm位の茎を4~5本、ドライの場合は大さじ1、ラベンダーのエッセンシャルオイル適量、熱湯1ℓ

#### 【方法】

- ①洗面器の中にローズマリーと白ワインを入れて熱湯を注ぐ。
- ②蒸気が立ち上がってくるのでその上に5~10分程度顔をかざす。
- ③終わったらラベンダーのエッセンシャルオイルを数滴落とし、更に5分程度顔をかざす。

### ハンガリーウォーター(化粧水)

#### 【作り方】

スチームパックで使った混合液をそのまま置いて冷ました後、ローズマリーを取り除いたら出来上がり



## 美肌アイテム

自分で作る  
かんたん自然派アイテム



## 体のサビ、活性酸素

魚と野菜を中心とした  
食生活でサビない体を作る

まず最初に現在のあなたの生活習慣について調べてみましょう。

### ライフスタイルチェック!

あてはまるものに☑をつけて下さい。

- お酒を毎日飲まない
- 食事の栄養バランスを考えている
- ストレスは余り感じない
- たばこは吸わない
- 運動は週に2、3回のペースでやっている
- 1日平均7~8時間の睡眠をとっている
- 毎日朝食を食べている
- 1日9時間以上仕事をしない

検査結果(あてはまる項目が)

- 7~8個 良好(かなり健康的な生活です)
- 5~6個 まあまあ(もう少し体を大切にしましょう)
- 0~4個 不良(生活習慣病の危険性が大です)



## 体のサビ(活性酸素)

血液をドロドロにしたり、動脈硬化や高血圧等の生活習慣病を引き起こす原因が“体のサビ”、活性酸素です。

活性酸素とは、体に入り込んだ病原体を殺そうとする免疫細胞にエネルギーを供給するという役割を持っているのですが、増え過ぎると細胞を傷つけ、老化を促進してしまう物でもあるのです。

活性酸素が過剰に発生しやすくなる原因は、喫煙・ストレス・過労・激しい運動の他に排気ガス・紫外線等、環境による刺激があります。

## 活性酸素の影響を抑える成分・食品

### 機能性成分

体のサビ(活性酸素)を落とすのに効果的な働きをする物として、EPA・DHA・タウリン等の「機能性成分」があります。

EPA・DHAは青魚に、タウリンは魚介類に多く含まれています。特にこれらの栄養素がたっぷり含まれているのがサバです。又、サバに含まれる栄養素には貧血・皮膚炎の予防・老化の抑制をする効果や、むくみ改善に欠かせないカリウムも豊富です。



### 抗酸化作用

食物繊維は抗酸化作用や有害物質の排出作用がある事で注目されています。抗酸化作用の“抗酸化”とは「活性酸素の害を防ぐ」という意味です。

抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンE・ビタミンC・ベータカロチン・葉酸・イソフラボン等です。又、甘エビやサケ等に含まれる赤い色素アスタキサンチンには特に強い抗酸化力を持っており、生活習慣病の予防にも有効です。

その他、ごまのセサミンやセサミノール等も抗酸化作用に優れ、動脈硬化や老化を招く過酸化脂質の生成を抑える効果があります。



## 抗酸化食品



### イソフラボン

大豆のえぐみ成分の事。豆腐・納豆・きなこ等大豆製品へ豊富に含まれる。血液をサラサラにする効果が大きい。



### ビタミンC

水溶性抗酸化ビタミンの代表。果物に多く含まれているが、カロリーの事を考えるとじゃがいもやブロッコリーで摂った方がよい。



### ビタミンE

アーモンド等のナッツ類・高野豆腐・ウナギ・すじこ・アボガド・ごま等に豊富に含まれる。



### 葉酸

ビタミンB群の仲間。ほうれん草等の葉物野菜・アスパラガス・ブロッコリー・枝豆・さつまいも・オレンジ等。



### リコピン

トマト・スイカに含まれる赤い色素。赤みの強い物を選ぶとよい。脂溶性の為、脂と一緒に調理すると吸収が良くなる。



### アスタキサンチン

サケ・イクラ・甘エビ・毛ガニ等に含まれる赤い色素。色が濃い程、含有量が高い傾向がある。

## 大切な事は「楽しく過ごす」という事

笑う事で免疫力が高まるというのは既に実証されています。もし気分が落ち込んだり体の調子が悪い様に感じたら、笑顔を作るのも効果的かもしれません。

又忙しい日々を過ごす中、私達は無意識の内に沢山のストレスにさらされています。このストレスを上手に解消し、自分で自分を癒してあげる生活習慣を身に付ける事が、心も体もサビつかせない秘訣なのです。

## 体をサビつかせない為の10か条

### 1 エネルギーは適正量を取る!

食べすぎは肥満の原因です。

### 2 動物性脂肪・甘い物を食べ過ぎない!

脂肪・炭水化物はコレステロールを増加させます。

### 3 塩分は控える!

心臓病・高血圧の原因です。

### 4 魚・野菜を中心に

バランスの取れた食生活を心掛ける!

機能性成分を効率よく取りましょう。

### 5 毎日、決まった時間に3食とる!

不規則な食生活は肥満の原因です。

### 6 運動習慣をつける!

エネルギー摂取を控えても、消費しなければ意味がありません。

### 7 禁煙!

喫煙は血管に血栓を作りやすくし、活性酸素が増加、動脈硬化の原因となります。

### 8 お酒は適量にする!

深酒は血圧・血糖値を上昇させます。

### 9 毎日6~8時間の睡眠をとる!

睡眠不足は新陳代謝のリズムが狂い、生活習慣病になりやすくなります。

### 10 ストレスを溜めない!

過剰なストレスはホルモン分泌に悪影響を与えます。

1度自分の生活のスタイルが確立されると、その生活習慣を変えるのは難しい物です。しかし、出来るだけ若い内から体に良いライフスタイルを身に付け実践すれば、その分健康で若々しさをキープ出来ます。かと言って、その生活で無理や我慢をしてストレスが溜まっては意味がありません。

## 生活習慣

心と体の若返りの為に意識すべき事



特集1 /

# 実年齢 一〇歳を目指す!

## なすのしょうが酢

【材料/4人分】

なす…6個  
しょうが…1かけ  
にんにく…1片  
万能ねぎ…2~3本



ごま油の  
不飽和脂肪酸が  
血管を丈夫に

【作り方】

- 1 なすはヘタを取って縦半分になり、鍋に入れて水を注いで茹でる。この時ヘタも一緒に入れた方がキレイな色になり茹で上がる
- 2 柔らかくなったら冷水にとって冷まし、縦に5mm幅に切る
- 3 にんにく、しょうがはみじん切りにし、万能ねぎは小口切りにして、酢・醤油・ごま油とよく混ぜ合わせる

## 豚肉のえのき巻き

【材料/4人分】

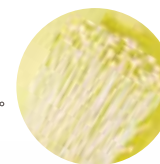
豚もも薄切り肉…300g  
えのきだけ…1袋  
醤油・みりん…各大さじ1

塩…小さじ1/4  
万能ねぎ…20本  
かぶ(中)…1個

食物繊維が  
豊富に摂れる

【作り方】

- 1 豚肉は1枚ずつ広げ、塩と酒を振る
- 2 えのきは根元を切り落とし、小房に分ける。万能ねぎはえのきと同じ長さになるように切る
- 3 ①に②の材料を乗せ、くるくると巻く
- 4 フライパンに油を熱し、3を転がしながら焼く。中迄火が通ったら仕上げに余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、醤油とみりんを合わせて入れ、肉に絡める
- 5 かぶは皮をむいて縦半分になり、薄切りにする。葉は小口切りにしてそれぞれ塩少々(分量外)を振って、しんなりさせておく
- 6 ④を器に盛り、⑤を合わせて添える



## 鶏肉のレモン炒め

【材料/1人分】

鶏のささみ…2本  
卵白…1/2個分  
調味料  
サラダ油…大さじ1  
醤油…小さじ1

レモン…1個  
生姜のせん切り…少量  
塩…小さじ1/2  
片栗粉…小さじ1



美肌に  
効果絶大!

【作り方】

- 1 レモンは皮を取って、スライスしておく
- 2 ささみは薄切りにしてレモンと一緒に混ぜ、サラダ油以外の調味料で下味をつけてから、卵白を混ぜ入れる
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、生姜を香りよく炒め、2を入れて更に強火で炒める

## にんにくとさけの Pasta

【材料/4人分】

生さけ…2切れ  
塩・こしょう…各少々  
ほうれん草…250g  
オリーブオイル…大さじ1

にんにく…1片  
スパゲティ…250g  
サラダ油…大さじ1

抗酸化作用  
抜群!

【作り方】

- 1 生鮭は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうを振る
- 2 にんにくは薄切りにする。ほうれん草は3cm長さに切り、塩・サラダ油各少々(分量外)を加えた熱湯でサッと茹でる
- 3 スパゲティは塩(分量外)を加えた熱湯で堅めに茹でる
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱して1を焼き、一度器に取る。サラダ油でにんにくをきつね色に炒めて取り出す。更にほうれん草を炒めて鮭と3を加えて混ぜ合わせる
- 5 ④を器に盛って、にんにくを散らす

機能性成分や食物繊維等がしっかり摂れて、体のサビをキレイに落としてくれる等アンチエイジングを求める体に効果のある献立をいくつか紹介します。

## レシピ

若返りに向けた  
体の中からのアプローチ

# 私が子供の頃～人形編～

幼い頃、夢中になって遊んだ懐かしの人形・ぬいぐるみ達。中には「今でも大事にしている」という読者様も。「私が子供の頃」第三弾です！

※コメントの見方…●コメント/遊んでいた時期(現在の年代・ペンネーム)

## 着せ替え人形系

### リカちゃん人形&リカちゃんハウス



#### 中でも多かったエピソード

##### 髪を切ってしまった

- リカちゃんの髪をショートに切ってしまった。髪の毛は又、伸びると思っていた。/幼稚園(40代後半・カズ)
- (略)髪を丸坊主にして母から超怒られた記憶も。/幼稚園～小学低学年(30代前半・コタロー)他多数
- 私最終的に地肌丸見えの不気味な状態にしてしまった記憶が。

##### 服・家等を作った&作ってもらった

- リカちゃんハウスを買ってもらえず、ティッシュの箱やおかし箱で部屋を作って遊んでいた。スカートなんかはハンカチでくるんでスカートにした。/小学低学年(40代前半・はっち)
- 着替えの服があまり買えなかった。いらなくなった布などで簡単なモノを作っていました。/小1(30代後半・マフィン)
- 母が手作りのリカちゃんの服(ニットワンピース)を作ってくれたのがとても嬉しかった。/4才(20代後半・R・T)
- どれだけ紙のへたくそな洋服や、ふとんを作ったか。父が日曜大工で、ベッドやテーブルを作ってくれた。/昭和30年代(50代後半・じゃんけんボス)
- 親の深い愛を感じます…(T T)。

##### そうそう!

- 「シルバニアVSリカちゃん」で分かれました。人形に全く興味のない私でしたが、仲良い友達がリカちゃん派だったため、とりあえず持っていました。/小5(30代前半・あやっち)
- 1人妄想の世界で遊んでいた。/小学校低学年(30代後半・こがね虫)
- キッチンや洗たく機などあってちょっと大人になった気分でした。/幼稚園(30代後半・わんこそば)
- 新しいのがでるたびにおねだりして買ってもらってました! /小学生(20代後半・N・I)

- サンタさんからプレゼントにリカちゃん人形をお願いしている子が多数でした。/小学低学年(40代後半・Y・H)
- 買って貰えなかったので、お古を買って着せ替えていました。/幼稚園(30代後半・ぼんちゃん)
- 妹と取り合いになりました。/小学低学年(30代後半・M・Y)

#### 事件&悲しい思い出

- 母方の祖母が遊びに来るたびリカちゃんの洋服を買ってくれて、結構たまっていたのだが、ある日、遊び散らしたまま外出し、帰ってくると洋服だけごっそり盗まれていた。死ぬほど泣いた。/幼稚園～小学中学年(30代後半・M・T)
- (略)沢山リカちゃんシリーズを持っていたので、友達と遊ぶ度に減っていった。(後で犯人が誰か判明。一件着落) /小1(40代前半・Y・F)
- 近所の女の子がもっていてはくって親に言ったけど「おばあちゃんのおみやげのコケン人形であそべ」といわれた悲しい思い出があります。/6～7才(50代前半・N・M)



#### チョコちゃん

- 手にお盆を乗せて動く「チョコちゃん」。ネットで調べるとリカちゃんのお友達で、「お手伝い チョコちゃん」という名前だった。幼稚園位 / (40代前半・茶々)

#### シルバニアファミリー

- 小っちゃいぬずみ達や、家具など集めていましたね～どこに行っただしょう。/小3～5(30代後半・R・Y)
- 家族・家どんどん増えて一杯持っていた。/小学生(30代前半・あゆゆ)
- いとことお互いの人形、家具を持ちよって遊んだ記憶があります。/小2,3(30代前半・さっしー)



#### ジェニー人形

- 妹と足の踏み場がなくなるくらい人形・ぬいぐるみを出して遊んでました。/小学生(20代後半・みんとも)
- 学校から帰って毎日友達とジェニーを着せ替えて遊んでいた。/小2(30代前半・OHANA)

#### バービー人形

- バービーの友達がフロアで兄弟で一人ずつ買ってもらい、かわいい洋服を集めたり夢中で遊びました。懐かしいな。/小2～3(30代前半・プリシラ)

#### タミーちゃん

- 誕生日とクリスマスに着せ替用の洋服を買って貰うのを楽しみにしていた。今も全部持っている。/小5(50代後半・ニッシー)
- なかなか買ってもらえず可愛がってくれた祖母にお誕生日に買ってもらいました。/小1～3(50代前半・くいしんぼう)
- やっぱり着せ替え人形です。それも、バービー!とタミーちゃん!知らないでしようねえ。いかにもアメリカ人形という感じの全然可愛くない人形です。それでも、色々着せ替えて遊んでました。私の世代は、かるうじてリカちゃんが間に合ったかな。1体だけ持ってました。(50代前半・こ13)



## その他の人形達

### キューピーちゃん

- 自分の友達・子供として扱っていたのではなく、食感が良くてくわえてしゃぶってたようです。/幼稚園(20代前半・しょくもつたろう)
- 母と一緒に洋服を作って着せていました。私はまだ作れないので、布に穴を開けただけでキューピーの手を入れていました。/幼稚園(50代後半・みへたん)



### だっこちゃん

- どこに行くにも腕につけていました。なつかしい… / 40年前(30代後半・ニノ)
- だっこちゃん(片目ウインク)(黒)(空気を)

- 入れてふくらます)いつも腕にまいて遊んでいました。飾り(アクセサリー)みたいなものでした。/小学低学年(50代後半・カヨちゃん)
- 黒い人形でたらこ口びる、腕の部分が人の腕にまきつく人形で歩く人結構つけて歩いてた記憶があるけど、今思えば笑える。(笑) / 幼稚園(30代後半・チャーリー)

### ジェジェ

- 唯一可愛がっていた人形。年中～小1位 / (40代前半・茶々)



### モンチッチ

- もんちっこの口と指がみごとにフィットして指をくわえる風になるのがツボでした。/幼稚園(20代後半・Y・T)
- 大人になって父からバレンタインのお返しといって(本当は母がチョイス)顔型のクッションもらいました。今でも一緒に寝てます。(ときは)



### 横にする目をつぶるお人形

- 自分に似ていて好きだったから大事にしてた。今も実家にあります。/小1(20代前半・おじゃこ)



### ウルトラマン人形

- ソフトビニール製のウルトラマン&バルタン星人人形で、友人のリカちゃんハウスへ遊びに行っていた。(例 リカちゃん・ウルトラマンとバルタン君が遊びに来てるわよ～みたいな) / 幼稚園～小学低学年(40代前半・べる子)



### きゃべつ畑人形

- CMでキャベツ人形を見て、どうしてこんなにかわいくない人形がはやっているのだろうと思った。/小学中学年(30代後半・あんこ玉)
- 本物は1万円以上して高く、買って貰えず中国製の偽物で我慢させられた。でも嬉しかった。/小3(40代前半・Y・F)
- アメリカから来た人形で、かみの毛がふさふさしていたが、クラスでは全く人気なし。/小4,5(30代後半・吉田さんの妻)

## ぬいぐるみ

### ドラエものの等身大ぬいぐるみ

- 父がパチンコの景品でもらってきて、あまりに気に入って毎日一緒に抱っこして寝ていた。今は物置のはるか奥で眠っているハズ…。/小1(20代後半・A・N)



### ノーブランドの白の犬

- 目がとれたら補修してもらってずっと使っていました。それじゃないとイヤなくらい愛着がありました。/幼稚園(40代前半・くま)

### うさぎのぬいぐるみ

- 母が毛糸で作ってくれた、薄茶色のうさぎのぬいぐるみ。耳やしっぽが取れそうだが、今も持っている私の宝物。/赤ん坊(50代後半・ニッシー)



### くまのぬいぐるみ

- いつもそばにおいていたようでお腹をおすと音がでたような昔ながらのぬいぐるみ。汚れてしまってもずーともっていた気がします。/5～6才(50代前半・N・M)

### パンダのぬいぐるみ

- 1972年、パンダ初来日の時、父が出張で上京してお土産に買ってきてくれた。今も枕元に置いて寝ている。/高2(50代後半・ニッシー)



## その他

### オルゴールのピエロ

- カラダの後ろのねじを回すと、首を回しながら「チムチムニー」がきこえる人形! But、ギギギーと首が回る音が怖い(笑)形はかわいいので、今も処分せずに保管しているんですよ。/小2(20代前半・M・F)

## スポーツニュース

次のスポーツ番組を、あなたはそれぞれ誰(異性)と一緒に見たいですか？  
知り合いやタレント等好きな名前を挙げて下さい。

## みんな大好き 心理テスト

出題  
〈解答は27ページ〉

### 1 プロ野球



### 2 マラソン



### 3 大相撲



### 4 ゴルフ



### 5 テニス



あなたの人間関係は？  
一緒に見たいスポーツによって、  
あなたが相手へ望む関係が分かります。

## みんな大好き 心理テスト

解答・解説  
〈出題は17ページ〉

#### 〈1と答えた人〉

相手とはただの友だちでの関係を望んでいます。  
攻撃と守備がハッキリしている点が、クールな人間関係を表しています。

#### 〈2と答えた人〉

相手とは家族的な仲間の関係を望んでいます。  
陰で人に助けられながら走るマラソンは、コツコツと温かい家庭を築こうとする表れです。

#### 〈3と答えた人〉

相手には良き相談相手としての関係を望んでいます。  
礼に始まり礼に終わるこのスポーツは、頼りがいのある真面目な相手を望む表れです。

#### 〈4と答えた人〉

相手にはSEXフレンドや不倫関係になる事を望んでいます。  
つまり、SEXを前提とした付き合いをしたいと思っているのです。

#### 〈5と答えた人〉

相手はあなたにとって本命の相手です。  
二人でボールをやりとりするこのスポーツは、愛する男女の関係を表しています。