



AYUMIさん ファッションモデル。女性誌や広告で活躍。自然体でヘルシーなライフスタイルが人気。1男1女の母。著書に『ローフード・発酵・雑穀でつくるAYUMIごはん』『さいしょは、フルーツ』（主婦と生活社）など。

Instagram @ayumiayunco

ローヤルゼリー 愛用者 インタビュー

モデル AYUMIさん

若々しい笑顔が美しいAYUMIさん。
ローフードマイスターとして家族が口にする食にもこだわりが。
NR・サプリメントアドバイザーで管理栄養士でもある
秋山里実さん (SL Creations) が、
AYUMIさんとローヤルゼリーとの結びつきを伺いました。

「ローヤルゼリーは 家族みんなの元気のもとです」

「子育てと仕事を両立させながら、食生活にも配慮されていると聞いています。ふだんの食事で心がけていることは何でしょう。」

「ローフードマイスターやスーパーフードマイスターの勉強をしました。雑穀や発酵食品、添加物を使っていない食品など、体にいいものをシンプルに調理して食卓にのせるようにしています。ただ、あまりこだわりすぎると料理がおつくりになってしまうし、子ども

「子育てと仕事を両立させながら、食生活にも配慮されていると聞いています。ふだんの食事で心がけていることは何でしょう。」

「ローフードマイスターやスーパーフードマイスターの勉強をしました。雑穀や発酵食品、添加物を使っていない食品など、体にいいものをシンプルに調理して食卓にのせるようにしています。ただ、あまりこだわりすぎると料理がおつくりになってしまうし、子ども

「余計なものには口にしないという考えから、最初はカプセルよりも生タイプのほうがいいかなと思ったのですが、長く続けるにはやはりのみやすさも大切ですし、カプセルの素材も安心できるものだと聞いて、『冷凍ローヤルゼリープレーン』をのみはじめました。その後半年ほどで『冷凍ローヤルゼリーゴールド』に切り替え、今に至ります。元気で体の調子が整ってこそ日々の暮らしを楽しめる、そのために腸をき

「余計なものには口にしないという考えから、最初はカプセルよりも生タイプのほうがいいかなと思ったのですが、長く続けるにはやはりのみやすさも大切ですし、カプセルの素材も安心できるものだと聞いて、『冷凍ローヤルゼリープレーン』をのみはじめました。その後半年ほどで『冷凍ローヤルゼリーゴールド』に切り替え、今に至ります。元気で体の調子が整ってこそ日々の暮らしを楽しめる、そのために腸をき

「余計なものには口にしないという考えから、最初はカプセルよりも生タイプのほうがいいかなと思ったのですが、長く続けるにはやはりのみやすさも大切ですし、カプセルの素材も安心できるものだと聞いて、『冷凍ローヤルゼリープレーン』をのみはじめました。その後半年ほどで『冷凍ローヤルゼリーゴールド』に切り替え、今に至ります。元気で体の調子が整ってこそ日々の暮らしを楽しめる、そのために腸をき

れいにしたい、免疫力を上げたいという思いがあります。のみつけて、今の自分の体調に満足していますし、腸や肌の調子もいいです。お仕事で会うヘア&メイクさんにも『肌がつるつるしていきい。何かしているんですか?』と、よくきかれます。

夫もいっしょにのんでいて、以前は手に湿疹ができるなどちよくちよく体調をくずすタイプでしたが、最近元気になったねとよく話しています」

「小6の娘と中3の息子がいますが、わが家ではちよとした不調なら、なるべく薬に頼らないようにしています。のどが痛いとかだるいとか、体調をくずしそうだなというとき、体力を底上げして元気になることを期待して子どもにもローヤルゼリーをのませています。まさにスーパーフードのような存在で、わが家にはなくてはならない、頼もしい味方です」

「小6の娘と中3の息子がいますが、わが家ではちよとした不調なら、なるべく薬に頼らないようにしています。のどが痛いとかだるいとか、体調をくずしそうだなというとき、体力を底上げして元気になることを期待して子どもにもローヤルゼリーをのませています。まさにスーパーフードのような存在で、わが家にはなくてはならない、頼もしい味方です」

AYUMIさんも愛用中

016936 冷凍ローヤルゼリーゴールド 120粒 税込12,960円