

各 位

2023年8月3日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

「オトナ女子の山登り」の  
登山系 YouTuber 山下舞弓、初の著書  
『わたしの山登りアイデア帳』  
2023年8月3日発売

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、山下舞弓著の『わたしの山登りアイデア帳』を刊行します。



■ビギナーの山登り入門書にも！ 登山系 YouTuber 山下舞弓による山登りアイデア集。

山下舞弓が歩いたおすすめ山のコースガイドをはじめ、初代山ごほん王に輝いた腕前の料理レシピ、モデルならではのスタイリッシュかつ機能的なウェア&ギア選びなどなど、ビギナーからベテランまで男女問わず参考になるノウハウがぎっしり！ 山登りのアイデア集として楽しめる一冊です。



## ■山登りのアイデア その3「山ごはん」

家で準備しておいて、山では調理するだけ。簡単でおいしいレシピ満載！

Chapter 3 / 山ごはん



### 暑い日のスタミナメニュー 彩り野菜のポークソテー

暑い日は肉料理が重たく感じることがありますが、このバルサミコソースと一緒になら、脂身の多いお肉でもさっぱり食べられます！  
豚肉はビタミンB<sub>6</sub>やタンパク質が豊富なので疲労回復にも効果的です。

材料

豚ロース厚切り肉…1枚(150g) バター…10g  
オリーブオイル…小さじ2  
ズッキーニ…4cm 醤油…小さじ1  
パプリカ赤黄…各30g バルサミコ酢…大さじ2  
アルファ化米…1袋

作り方

- 1 (家で) 豚肉を塩麹に漬けて冷蔵する。野菜はダイス状にカットし、塩もみしてから水分を絞って耐熱バットに入れておく。
- 2 (山で) フライパンにオリーブオイルをひき、解凍した1の豚肉を強火で焼く。
- 3 両面にこんがり焼き色がついたら、蓋をして弱火にし、中まで火を通す。しっかり焼いたら肉を皿に盛り、1のダイス野菜をのせる。
- 4 豚肉を焼いたフライパンに、バター、バルサミコ酢、醤油を加えて中火にかけ、とろっとするまで30秒ほど混ぜる。肉と野菜にかけて完成。

Point

出発前に野菜を塩もみして水分を抜いておくと、ほみにくくなる。保冷バッグも併用したい。



夏の元気になるレシピ



## ■山登りのアイデア その4「メンテナンス」

お肌の手入れ、体のメンテ、してありますか？ モデルならではの微に入り細に入ったケアハウツー

### 普段から たっぷり保湿を！

肌のケアは惜しまず徹底的に

朝の保湿はしっかりと

#### 朝のスキンケア



朝起きて、まずは泡洗顔。寝ている間にたまった汚れを濃密な泡でやさしく落とします。化粧水でたっぷり保湿し、朝こそビタミンC！紫外線から肌を守ってくれるので積極的に使っています。日焼け止めはたっぷり保湿してから。

- ①濃密な泡でやさしく汚れを落とすソフィーナの泡洗顔
- ②化粧水の入りかくなり保湿アップ、デコルテの美容液
- ③10年使い続けているドモホルンリンクルの化粧水
- ④シミの生成を抑ぐデコルテの美白美容液
- ⑤毛穴やシミ対策にビタミンCの美容液
- ⑥朝はたっぷり保湿のためのドモホルンリンクルの乳液
- ⑦外出するときの日焼け止めはラッシュポゼ

#### 夜のスキンケア



夜は、朝にプラスして美白ケアも念入りしたいので、美白美容液を2種類、使い分けています。最後に塗るクリームは「3時間多く眠った肌になる」というフレーズに惹かれて何回もリピート。翌朝の化粧ノリが違います。外で思いっきり遊ぶためには、良いといわれるものは取り入れるようにしています。

- ①メイクはしっかり落とすことが大事！ 魔法工場のクレンジング
- ②ソフィーナの泡洗顔
- ③デコルテの美容液
- ④ドモホルンリンクルの化粧水
- ⑤デコルテの美白美容液
- ⑥毛穴の引き締めにも効果的なビタミンCの美容液
- ⑦気になるシミにはHAKUの美容液
- ⑧デコルテのクリームは寝る前にたっぷり

夜は美白ケアと保湿もしっかりと

#### 普段のメイク道具

普段から、基本的に薄づきメイク。下地で肌を整えたあと、気になるところはコンシーラーで隠しファンデーションを薄く塗ります。アイメイクもそんなに濃くせず、足りないと感じるところをつけ足すくらいで。

メイク時間は15分以内！



- ①黄色のいいスックのアインシャドウ
- ②気になるところをしっかりと隠す、エトヴォスのコンシーラー
- ③眉毛とノーズシャドウの二役、ケイトのアイブロウパウダー
- ④化粧崩れ知らずのNARSのリフト粉と、相性抜群のキャンのバフ
- ⑤資生堂のビューラー
- ⑥ホットカラーで根元からまつ毛をUP
- ⑦眉毛を描くときはこれ、ローゼーローザの眉ブラシ
- ⑧KATEの眉ペンシル
- ⑨落ちにくい、デジャヴュ/アイライナーペンシル
- ⑩目元だけ、デジャヴュ/アイライナーキッド
- ⑪少しの量でしっかり塗れる、韓国コスメのマスク
- ⑫チークはほんのりと、アディクションのチーク
- ⑬自然な唇に、デジャヴュ/アイブロウマスカラ
- ⑭コンパクトなチークブラシ
- ⑮ほどよいパール感がいいデコルテの下地
- ⑯半パッシュを顔全体にのばす、デコルテのファンデーション
- ⑰アンドビーのファンデーション用スポンジ
- ⑱前髪クリップ

## ■山登りのアイデア その5「コースガイド」

低山、日本アルプス、日本百名山、山小屋などのテーマ別にお気に入りの山を紹介！動画 QR コードも

Chapter 5 / コースガイド



私は低山から「次はあの山へ登ろう」  
「あの山に登ったんだ」と眺めるのが好きです。  
標高1600m未満に絞って5つ選びました。

絶景低山  
—— アルプス大展望の低山ハイク ——

初級者向け

北アルプスの大展望！

### 鷹狩山

**ワンポイントアドバイス** 山頂の奥に「目」というアート作品があるのですが、そこからの眺望が素晴らしい！ 春になると、北アルプスと桜を一層楽しめます。

**下山後の楽しみ** スコーンのお店「forest」は、焼きたてで外はカリッと中はしっとりで美味

歩行時間	約2時間30分
山域	北アルプス
標高	1164m
推奨ルート	大町公園⇨鷹狩山⇨大町公園
おすすめ時期	春



この山の魅力は、なんといっても山頂の展望台から望む360度の大パノラマ！ 4月には雪をかぶった北アルプスと大町市の街並み、さらに桜もセットで眺めることができます。大町山岳博物館の脇にある登山口から山頂まで約1時間半、きれいに整備された登山道は、道幅が広く歩きやすいです。途中、細い道をつづら折りに登るところで少し息が切れますが、そこまでくればあと少し。山頂に着いて振り返ると、「おお！」と歓声をあげてしまうほど北アルプスの迫力が素晴らしいです。一日景色を眺めながらポーツとしたい場所。実は山頂まで車でもアクセスできます。下山後は大町市のカフェやベーカリー巡りがおすすです。おいしくて魅力的な店がたくさんあるので、ぜひ山登りとセットで楽しんで。



山下舞弓 著

## ■内容

第1章 山の服

第2章 山道具

第3章 山ごはん

第4章 メンテナンス

第5章 コースガイド

ゲスト対談 『山と食欲と私』信濃川日出雄さん／山モデル仲間 新田あいさん／山の映像作家 井上卓郎さん

YouTube「オトナ女子の山登り」Q&A と撮影機材

## ■本書について

書名:『わたしの山登りアイデア帳』

著者:山下舞弓

価格:1870円(本体1700円+税10%)

判型:A5版144ページ

ISBN978-4-635-15038-5

<https://www.yamakei.co.jp/products/2823150380.html>

## ■著者プロフィール

山下舞弓(やました・まゆみ)

福岡県生まれ、名古屋育ち。10代のころからモデルとして雑誌、CM、TVなどで活動する。2012年、八ヶ岳の赤岳に登ったことをきっかけに山の魅力に目覚める。2019年、長野県に移住。移住後、年間に約50山登るようになる。里山の魅力を伝えたいという思いから、2020年、YouTubeチャンネル「オトナ女子の山登り」をスタート。「自分が感動した風景をリアルに伝えたい」をコンセプトに、企画・撮影・編集を一人で行なう。料理好きで、2020年には「THE 山ごはん王決定戦」で初代チャンピオンとなる。近年は登山・アウトドア関連の雑誌やWebメディアに多数出演、MCや動画講師なども務める。さらにアウトドアメーカーとウェアの共同開発も手がけるなど、活動の場を広げている。

YouTubeチャンネル「オトナ女子の山登り」 [https://www.youtube.com/@mayumi\\_y](https://www.youtube.com/@mayumi_y)



【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。

さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社山と溪谷社 担当：五十嵐

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)

<https://www.yamakei.co.jp/>