



自分のタイプを知って賢くダイエット！

タイプ別 チェック

あなたは何型肥満のタイプかご存知ですか？
東洋医学では肥満のタイプは脂肪太り型(血太りともいう)、水太り型、気太り型の3つに分けられます。
あてはまる項目に○をつけて早速チェック！
……さあ、あなたはどのタイプ？

※数が大体同じものがある場合は、それぞれの型の可能性があります。

イラスト/コタロウ

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 冷え性で、寒がりだ | 16 動悸、めまいがする |
| 2 髪がパサパサで抜け毛が多い | 17 物忘れが多い |
| 3 うつ状態になることが多い | 18 冷え、のぼせがある |
| 4 寝起きが悪く、元気が出ない | 19 怒りっぽく、情緒不安定だ |
| 5 ゲップやガスがよく出る | 20 肩がこりやすく、吹き出物が出る |
| 6 不眠症になりやすい | 21 よく、喉が渇く |
| 7 上半身が張った感じがする | 22 体が重い感じがする |
| 8 お通じが良くない | 23 夕方になると手足がむくむ |
| 9 肌の小じわが目立つ | 24 頭が重い、めまいがする |
| 10 緊張すると胃が痛くなり、お腹を壊しやすい | 25 トイレの回数が多いもしくは、極端に少ない |
| 11 乾燥肌だ | 26 立ちくらみや車酔いをする |
| 12 肌にツヤがなく、顔色が良くない | 27 手足が体よりも冷えている |
| 13 生理不順 | 28 水っぽい下痢をする |
| 14 生理痛がひどい | 29 鼻水、たんがからむ |
| 15 爪の色が薄く、もろい | 30 つばがよく出る |

春です。夏も目前、ダイエットの季節がやってきましたね！
今年4月号にて大好評だった内容に引き続きお届けする、
今年のダイエット大作戦！スリムでヘルシーなボディを目指しましょう！

2003年 ダイエット大作戦Ⅰ

21～30にあてはまる項目が多い
あなたは… **水太りタイプ**

特徴と原因
下半身肥満型でむくみがみられ、少しづつヨボした太り方をしていきます。水太りの人はじん臓や膀胱の機能がダウンして、汗をかいて水分を温め、汗をかいて水分を外に出してあげることが大切です。体を



腰を冷やすと、じん臓に負担が掛かり、トイレが近くなります。日頃から体の保温を心掛けましょう。

11～20にあてはまる項目が多い
あなたは… **脂肪太りタイプ**

特徴と原因
血液中に流れる脂肪の量が多く、脂肪が血液を汚し、流れが悪くなります。血液が滞りやすくなり、老廃物の細胞に必要な栄養素をスムーズに運べなくなり、内臓の機能も低下する事で太りやすくなります。



食生活を改善すること、食後に軽い運動をするように心掛けましょう。

1～10にあてはまる項目が多い
あなたは… **気太りタイプ**

特徴と原因
気太り型の肥満の一番の原因は、ストレスによるもの。ストレスにより新陳代謝が鈍くなり、余分な脂肪・水分が排出されずに太るのです。やれる気がない時や気分が乗らない時はストレスを抱えている事が原因となっていて、場合が多



いので、マッサージをしたり休息をとりましょう。肺の機能も低下していますので、ツボマッサージで肺を活発にしましょう。

タイプ別 肥満体質改善法

ここでは、タイプ別の体質改善法をご紹介します。ツボマッサージと食事法で太りやすい＆やせにくい環境から脱出しよう！

気太りタイプ

気太りタイプの食事法

イライラすると新陳代謝が悪くなり、余分な脂肪や水分が排出されにくくなってしまう。放っておくと慢性的な水太りや脂肪太りを招いてしまう危険性もあるので注意。このタイプに効く食品は黒ごま。豊富に含まれたカルシウムが心を落ち着かせてくれます。(必ず安定させる効果がある食品を夕食時に多

これを食べよう！

牛肉、鶏肉、タマネギ、ネギ、茎、黒ごま、チンゲンサイ、黒ゴマ、小魚、しょうが、ひまわり、の種、かぼちゃ、るみ、れんこん

く摂るように心掛けましょう。また、ハーブティなど気持ちを落ち着けるお茶をノンシュガーで楽しむのもいいでしょう。

体質改善ツボマッサージ



◆上、横、下へ引つ張り、耳全体をまんべんなくもみます。

耳のツボ
神経を落ち着かせるツボが集中しているのを、毎日2〜3分ほど、耳を引っ張って刺激すると神経が落ち着きます。

合谷(ごうく)
ストレスを抑えるツボ。また、肺の機能を活発にし、粘膜や皮膚にも効果があります。

◆親指と人差し指を大きく開き、もう片方の手の親指と人さし指で挟むようにして力を入れて押しもみます。

脂肪太りタイプ

脂肪太りタイプの食事法

糖分の溜め込み過ぎで血行が悪くなり、内臓全体の動きも衰えてしまう事になります。まず太りやすくなってしまうのを防ぎます。余分な糖質を取り込むのを防ぐには、すい臓から分泌されるインシュリンを抑制すること。大事なのは、整える食事をしましょう。すい臓の働きが活発になるのは朝食が消化される時間帯です。でその中の糖質

これを食べよう！

大豆、豆腐、納豆、豚肉、レバー、にら、あんず、はちみつ、栗、うなぎ、干しいたけ、れんこん、松の実、にんじん

を排出する大豆やにらなどを多く摂るよう。に心掛けましょう。

体質改善ツボマッサージ



血海(けっかい)
血海は体内の血行をよくするツボ。血液の流れを良くします。

梁丘(りょうきゅう)
梁丘は胃のツボ。胃の働きを調整します。

◆大たい背をはさんだ内側と外側にあるツボを親指でかなり力を入れて押しもみます。

Point
押した後、ドライヤー等で温風を当てると効果的です



養老(ようろう)
体内の余分な脂肪をとり、老廃物の排出をスムーズにするツボです。

◆イラストの部分を入指し指でマッサージします。

水太りタイプ

水太りタイプの食事法

新陳代謝が悪いので、ましよう。ぶよぶよとした感じに太っている原因は、低血糖や膀胱の機能低下によるもの。食事でも水分の代謝を良くする物を多く摂るよう。に心掛けましょう。また、発汗作用を促す水分の排泄を助ける刺激のある食べ物もお奨めです。喉が渇きすぎると、逆効果になるので、程々になら

これを食べよう！

鶏肉、小豆、黒豆、ひじき、干しいたけ、黒ごま、わかめ、とうもろこし、トマト、きゅうり、すいか

ましよう。

体質改善ツボマッサージ



湧泉(ゆうせん)
湧泉は腎臓の機能アップのツボ。また、膀胱や大腸にも効果があり、疲れをとります。ツボのある部分を押し固い筋に触れます。

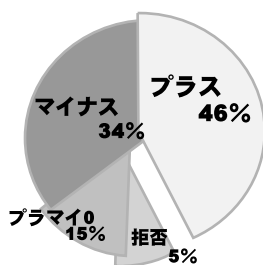
渇点(かつてん)
ノドの渇きを抑えるツボ。水太り型は水分の取りすぎを防ぐ事が大事です。

◆人差し指でマッサージするように擦ります。

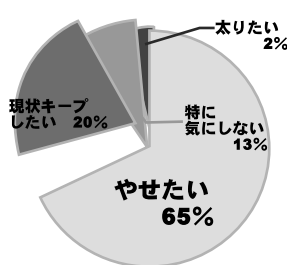


◆両手の親指を重ね、マッサージします。

にーにや「ダイエット大作戦」アンケート あなたは今太ってる？やせてる？



Q1 理想体重の計算式（身長-110=A, 体重-A=B）にあな
たのデータをあては
めて出た数値は？（ベ
ストはBが0）



Q2 あなたは今、
やせたいですか？

Q3 みんなの気になるところ
ベスト3は？

1位…おなか

★ハラ。爪切りの時、酸欠で自殺行為になる。
（キヤップ）

★おばさん通り越しておじさんみたい。た
ぬきおやじみたいな体形でほしい。
（篠栗のんちゃん）

★胃下垂じゃないのに常にポコツとしている。
（まっちゃん）

★時々「ウエストバック」かと思つた。
（まゆげ）

★お腹回り「たる」みたいだから。
（なべさん）

2位…太もも

★昔、股関節が痛くて病院に行った時先生
から「腫れてない？」と言われた！腫れて
ません！いつもの状態です。
（まゆげ）

★かくしてはっかじゃ、やっばいかな？
（しらかば）

★ケイリン選手みたいで。
（マッティ）

★ダイナミック..
（ゆーみん）

★フヨフヨしてる。座った時にベチャツと
なるから。
（デブりん）

3位…二の腕

★へんなシルエットだし。
（ゆたんぼ）

★肩。ポパイのタ
トウーを入れたく
なるにのうで。
（キヤップ）

★まさにふりそで。
（デブりん）

4位…顔・お尻

★顔。アンパンマンみたいなので。
（試用期間）

★ほつぺた。顔のパー
ツがはつきりしない。
（N・Y）

★あご。りんかくが変わってしまった。
（マキノン）

★顔。ただでさえでかいのに、笑うときさ
にでかくなる!!
（エム）

★お尻。スカートを選ぶときウエストではな
くお尻でサイズを決めてめ。
（りんりん）

★尻。お尻が丸→四角に！
（ちゃっぴー）



イラスト/ ゆたんぼ

運動編

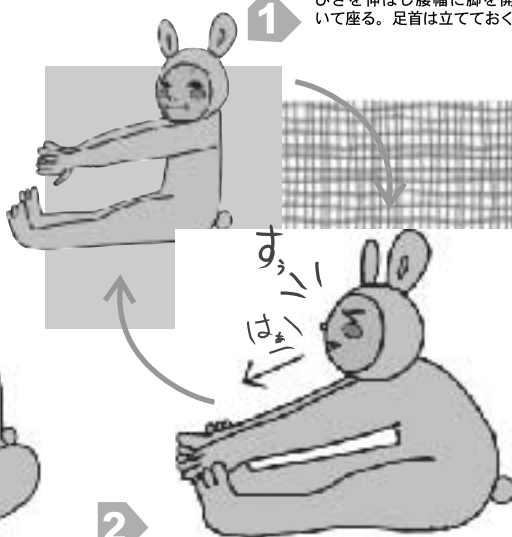
ステップ

1 ストレッチで理想の体型作り！

まずは、準備運動。急な運動は筋肉を痛めかねません。筋肉を
ほくしてから始めましょう。とはいえ、ここで紹介するのは気
になる部位にも効果的なストレッチ。ゆっくりと各部分を意
識しながらやってみて。

ウエスト、 体全体を引き締める。 (2回)

1 ひざを伸ばし腰幅に脚を開
いて座る。足首は立ておく。



2

両手の甲を脚の内側に入れ、あごを突き出すようにしてゆ
っくり手が届くところまで上体を倒す。首の力を抜いて息
を吸い、3秒停止。ゆっくり息を吐いてリラックス。

1

左右の足の裏を合わせて座る。
両手の小指を張り出し中指
を足首の上に。



2

ひじの力を抜いて、そのままの姿勢で腰を後ろに引き、
上体を前に倒す。大きく息を吸い、3秒停止。息を吐
いてリラックス。

お腹の脂肪をとって メリハリのあるラインに (2回)

体前面と脚内側の ラインを美しく (2回)



1 足首の中央を床につけて座る。そのとき、おしりを安定させて。手首を内側に、両手を後ろについてひじをまげ上体を仰向けに倒していく。腰とお腹の力を抜いて、足首は床につけたままにする。

2 完全に仰向けになったら両手を組み大きく息を吸って伸びを。3秒停止後、息を吐いてリラックス。

ヒップアップと全身のバランス を整える。(左右各1回)



1 両足を大きく開いて座る。

2 両腕を頭の上で組み、手の平を上。そのまま左右に軽く倒していく。大きく息を吸い、吐きながら体を倒す。止まったところで更に息を吸い、3秒停止。反対側も同じように。

ポッチャリ下半身をスッキリ (2回)



1 両足を肩幅に開く。背中で両手の親指を絡め、おへその下を意識しながら力を抜いて、上体を倒す。

2 両手は上に突き出すように。あごを出し息を吸い、3秒停止。

3 両ひざを曲げ両手も降ろす。へそ、みぞおち、胸、肩の順でゆっくり体を起こしていく。完全に起き上がったから手を組み替えてもう1度。

バストと体の外側ラインを 引き締める (2回)



1 あぐらを組んで座る。あげやすいほうの足だけあげて組んでOK。下になっている足と同じ方の手で反対のひざ頭を抱えて、おしりを安定させ腰を後ろに引く。

2 ひじを少し内側に締め、体の力を抜いてリラックス。そのとき、こころもちみぞおちを引き上げるように。大きく息を吸って3秒停止。足と手を組み替えてもう1回。

イラスト/トリリン

筋肉を作れば、基礎代謝があがってさらに太りにくい体質に！
気になる部位から筋肉をつけて、均整のとれたボディラインを目指そう。

腕と二の腕の引き締め

ひざをついて腕立て伏せ（10回）

普通の腕立て伏せよりかなり楽なやり方。
背中が反らないように注意して、ゆっくり深呼吸しながら。手は肩幅より少し大きめに開くこと。



背中と足、ヒップアップ

足の振り上げ（10回）

四ん這になって、ひざは曲げた状態で、反動はつげずに足を振り上げ、そのまま静かに下ろす。筋肉をギュッと引き締めるイメージで。



脚全体をシェイプ

イススクワット（10回）

イスの背につかまり立ち、約1m位離れる。背筋を伸ばして前を見たままひざを90度になるように曲げる。腰をまっすぐ、前かがみになってしまわないように注意して。



さらに、レベルUP出来る方は…

脚全体の筋肉を引き締め

スクワット（左右各10回）

徒競走のスタートの姿勢から、一気にびよんと飛び上がり、前後の足を入れ替えてもとの姿勢を再び取る。左右の足を入れ替えて。

イラスト/machio



お腹の引き締め

ひざ立て腹筋（10回）

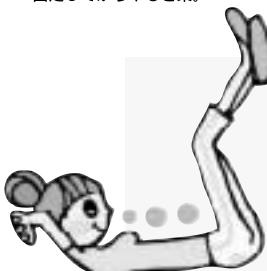
いわゆるひざを曲げての腹筋。ひじの反動や腕、上体の力を使わずに腹筋のみの力で起き上がるように意識してみ。足首を誰かに押さえてもらったり、固定してからやると楽。

さらに、レベルUP出来る方は…



足上げ腹筋（10回）

足を上にあげ、固定しないで腹筋。腕は頭の後ろで組んで。息を止めずに腹式呼吸(P13参照)をしながらゆっくり上げ下げして。



太もも内側と体の横ライン

横向き足上げ（10回）

横を向いて座り、ひざを軽く曲げた状態から真上に足を開いていく。つま先に神経を集中して、常に体の前を向いているようにして。

さらに、レベルUP出来る方は…



太もも集中

フロントレンジ（左右各10回）

手を広げて立ち、前に倒れ込んでいくような気持ちで足を一步前に。ひざが90度になるように曲げ、ぐくっとふんばる。元の姿勢に戻って今度は逆の足で。これで1回。



運動のクール
ダウンは忘れずに

運動したら筋肉をほぐす。運動の後は必ずクールダウンの体操を。これしないと筋肉が緊張したままリンパ液が流れずたまってしまいたいまま。せっかくの筋トレも逆効果！

股関節をほぐし、リンパ液を流れやすく
(左右各4回)

1.両脚を伸ばして座り、両手は後ろで体を支える。右脚の太ももを左胸に引き寄せる。

2.右ひざを横に開き倒して、足の裏を左脚の内側に沿うようにさすり下ろす。これを4回。

3.次に外から内に回す。右ひざを曲げ外に開き、左胸に引き寄せ左脚に沿って伸ばす。左右逆にして同じく四回ずつ。

足を使った運動の後にはひざ回
(左右各4回)

1.両足を揃えて立ち、背中を伸ばし、腰を後ろに引いて前かがみの姿勢に。両手でひざをつかんで右にゆっくり回す。

体全体をストレッチ
(左右各4回)

1.両足を肩幅に開いて立つ。両手を上に伸ばし手の平を返して組む。
2.左足に体重をかけ左斜め上に体を大きく伸ばして。
3.気持ちのいい所で止めて大きく2回、息を吸って吐く。左右逆にしてもう1度。

腰を緩めて緊張をほぐす/その2
(左右各2回)

3.右手を後ろから回し右脚に沿って下ろし、つま先をつかむ。左右交互に。

2.左ひざを曲げ腰を後ろに引くように。右足のかかとを床につけ、つま先をあげる。

1.左足に体重をかけ、右つま先を前に。右手を高くあげる。

イラスト/南 春香

腰を緩めて緊張をほぐす/その1
(各2回)

1.仰向けに寝て、ひざを軽く上げ、腰を持ち上げる。

2.そのまま腰をすんと落とし、足を滑らせて伸ばす。手の平でお腹を下に向かって4~5回こすり下ろす。

顔痩せ編

顔のツボをほぐして小顔美人に！

なかなか落ちない顔の肉。そこで東洋の秘技、顔ツボマッサージ登場！顔の筋肉のバランスが悪くなると二重あごやラインの崩れに繋がります。顔ツボの刺激ですっきり小顔を目指しましょう。

はじめに
ツボの位置

点の位置が顔のツボ。

3

まゆの上を押す



こめかみを親指で押さえたまま、人指し指を曲げて第二関節で目頭、目じり、まゆの上を押します。4回。

4

目の下の骨のきわを押す



親指はそのまま、目の下の骨のきわを目頭から目じりに向かって4回押します。

1

耳の下のリンパ節をほぐす



両手で耳をつかみ、耳の下のリンパ節をほぐします。

2

引耳を上にする



耳をつかみ上に引っ張り上げます。ゆっくり、優しく。

5

まゆの下の方の骨のきわを押す



続けて親指の腹と人指し指の第二関節で目頭、目じり、まゆの下の方の骨のきわを押します。

6

四目のツボを刺激する



目の下、ほお骨の上にある四白(シハク)1円玉位のくぼみのところのツボを中指で押します。

7

鼻の両脇から頬骨を押す



中指と人指し指を使って、鼻の両脇から頬骨に向かって2、3回押します。

8

あごの関節をのみほぐす



あごの関節を押し、顔全体の筋肉をのみほぐします。

全身の神経が集中している
足裏を刺激してほっそり顔に

右足のくるぶしの後ろや下、土踏まずの真ん中までを30秒~1分かけてゆっくり押す。反対の足も同様に。

ぽっちゃり顔をすっきりツボ、小腸経。

あごのラインに張りを持たせるツボ、胃経。

右手で右足首を押さえ、第二指と第三指の間から2cm程上を左右5回押す。



食事編

食べて痩せるダイエット

成功者は平均-13.8kg!

体験した人は9〜25kgの減量に成功!
そんな夢のようなダイエット法を発見! 不足しがちな栄養も補える内容なので従来の単品ダイエットと違い、体調を崩す事もないそうです。大注目の4メニュー、一挙ご紹介!!

体脂肪を溶かす!

大豆ココアダイエット

2ヶ月で-15kg!?

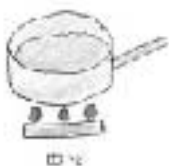
《作り方》

材料

大豆 300g
無糖ココア 100g
(砂糖・ミルクの入っていないもの)
※大豆とココアの割合が3対1であれば分量は自由。

大豆に含まれている「大豆サポニン」は食べ過ぎを防ぎ、ブドウ糖が脂肪に変わるのを抑えます。それだけでなく、動脈硬化や高血圧などの成人病を引き起こす「過酸化脂質」の生成を抑える効果もこれに、ココアの成分も手伝って更に強力な「抗酸化力」が生み出されます。

大豆が茶色になるまで中火で煎る。
(40〜50分が目安)



3

粉末にした大豆にココアを加えて、よく混ぜて、できあがり。



※底に残った粉末は捨てても良いが、食べた方が効果アップ!

【飲み方】

毎食事前にお湯で溶かし、1杯ずつ飲みます。大量に減量したい場合は、1食を大豆ココアに、夕食の代わりにすると更に効果的。飲みにくい場合は、蜂蜜かオリゴ糖をティースプーン1杯分、加えるともよいでしょう。冷やしてもOK!

体脂肪を溶かす!

うす味コーヒーダイエット

1年で-11kg!

カフェインには、貯蔵脂肪の分解を促進する働きがあります。コーヒーを沢山飲めば、その効果が得られるという訳です。運動前や食後に飲むと、スムーズに脂肪が燃焼され効果的です。ただし、ダイエット効果を期待するにはブラックで。砂糖が入っていると、血液中に放出された脂肪酸が元の中性脂肪に戻っ

《作り方》

材料

挽いたコーヒー豆 1カップ分(10g)

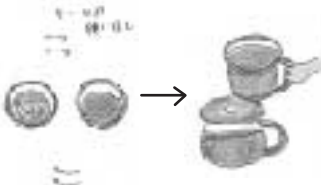
1

フィルターペーパーをドリッパーにセットし、挽いたコーヒー豆(1カップ分10g)を入れ、表面がなめらかになるように軽く揺する。



3

泡が収まり、湯が完全に流下する前に次の注湯。4〜5回繰り返したら粉が陥没する前にドリッパーを外す。

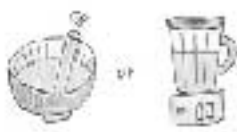


【飲み方】

1日3〜5杯、最低でも3杯はブラックで飲みます。運動と組み合わせると更によいでしょう。より効果を期待するには、カフェイン含有量の多い浅煎りタイプの豆を。

2

1をすり鉢で粉末にする。電動ミルサーを使うと簡単に粉末にできる。



2

沸騰した湯(95℃)を細く静かに注ぐ。コーヒーの粉全体がふくらんで泡立ったら30〜40秒蒸らし、また2回目の注湯をする。コーヒーの粉の中心部から、渦巻状にゆっくりと湯を注ぐのがコツ。



体脂肪を溶かす！

コーヒー粉乳ダイエット

人の体は、栄養素が1つでも不足していると空腹を感じやすくなりますが、その点粉ミルクは栄養のバランスが整っている上、乳糖が多いので空腹を感じにくく、腸の中の善玉菌を増加させる効果があります。そしてカフェインを摂取すると先に脂肪がエネルギーとして使われるので、ダイエットには最適なのです。

《作り方》

材料

粉ミルク(調整粉乳)

インスタントコーヒー

(粉末でも市販の液体でもよい)



2

よくかきまぜて出
来上がり(唾液をよ
うにしてから飲む)。
氷を入れて、アイス
粉乳にしてもおいしい。

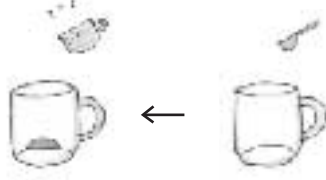


【飲み方】

毎回食事前に1杯づつ1日3杯飲みます。大量に減量したいときは1食をコーヒー粉乳に。腹持ちがよいので朝にも夕にもお奨めです。

1

インスタントコーヒー小さじ1杯(5g)粉ミルク大さじ2杯(30g)をカップに入れ、お湯200mlを注ぐ。



コーヒー粉乳Q&A

Q1 粉ミルクの量は増減していい？
A1 いいですよ。しかし、牛乳に弱い人で粉ミルクを飲むと下痢をしてしまう人もいますから多くて60g、大さじ2杯、少なくとも10gに。

Q2 粉ミルクのかわりに牛乳でもいい？
A2 かまいませんが、粉ミルク30gと同じ栄養を取ろうとすれば250mlの牛乳が必要です。栄養が極端に低下するので体調を崩す可能性もあります。

2

酢を加える。コンプを広口のビンに入れ、酢500ml(コンプがひたひたになるくらい)を注ぐ。



イラスト/himeguma

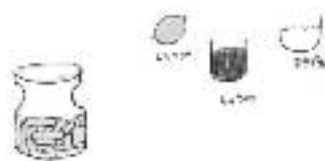
1

コンプを切る。だし・煮物用コンプ30gを、幅5cm、長さ2cmほどにカットする。
(注)コンプは洗わずに固く絞った濡れふきんで軽く拭く。コンプの幅が広い場合は、縦に切れば食べやすくなる。



3

コンプの種類にもよるが、3時間後位にコンプが柔らかくなれば食べられる。好みで砂糖、レモン汁などを各大さじ1杯ずつ加えてもいい。



体脂肪を燃やす！

酢こんぶダイエット

食物繊維には主に水に溶ける水溶性と、不溶性の2種類があり、コンプに含まれるアルギン酸はこの両方を持ち合わせています。食物繊維の水溶性はコレステロールの吸収を抑え糖の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える作用、不溶性には腸内で水分を取り込み、ぜん動活動を高め排便をスムーズにする働きがあります。また微量ミネラルのヨード(新陳代謝を促進、脂肪・糖の燃焼を促すホルモン、チロキシン)の材料も豊富。コンプにはダイエットに必要不可欠な栄養素が

《作り方》

材料

コンプ
(なるべく肉厚のもの。だしを取った後のものは避ける)

酢
(米酢、リンゴ酢、黒酢などの醸造酢)

たっぷり含まれているのです。

間食をこれにかえて
1年半で-15kg、
2年で-25kg!?
便秘も解消

【食べ方】

2×5cm位の酢こんぶを間食代わりに2〜3枚食べましょう。食後に食べると栄養の吸収が良くなります。一緒に沢山の水を飲めば、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

カロリーゼロなうえ、瘦身効果もある中国茶。実は、医学的にも「体脂肪の燃焼を促進する効果がある」と認められています。お茶を飲むだけでなく、手軽に毎日続けられますよね。中国茶には、たくさんの種類があり、なかなか奥深いもの。自分のお気に入りの茶葉を探してみるのが楽しいかも。

ウーロン茶

ウーロン茶は、交感神経を活性化にするホルモンの分泌量を増加させるため、基礎代謝を活性化にし、体に蓄積された脂肪の燃焼を促す作用があります。他にも、カフェインとポリフェノールが含まれており、カフェインはこのホルモンの分泌量を増やし、ポリフェノールはこれが分解するのを防ぎます。この二つの相乗効果により、ウーロン茶は体脂肪を燃焼させるのだと考えられています。

プーアル茶

プーアル茶とはこうじ菌を茶葉に混ぜて長い時間発酵させたものです。この長い期間の発酵により、体が脂肪分を吸収するのを阻止する重合カテキンという成分が増え、これが脂肪吸収を抑制すると考えられています。

※お茶に含まれるカフェインで眠れなくなったり、心拍数が増えるのが気になる方は、カフェインを含まない杜仲茶（トチュウ）茶・羅布麻（ラフマ）茶・苦丁（クーデ）茶がお勧めです。

読者アンケートによる効果アリ！

- 「上海健康茶」毎日、やかんにわがしで飲んでいました。（ハコ）
- 寝る前にツップ一杯のお茶をのぶ（じ）にやだのついでに「極選上海健康茶」。（いんい）他多数
- 私は減肥茶を毎日飲んでますが、私だけじゃなくて家族全員にも飲ませていまが、油ものが多い時などは、翌朝はこのお茶のせいと罵られたことがありますし、現状をキープできてる。（もも）ちやろ（じ）他
- ウーロン茶。やはり、油っこいものを食べた後は必ず飲んどけっこのうたいました。（ナホちゃん）
- TVで取り上げられた「ローズヒップティー」毎朝・晩のど。（高くん）

効果なし..

- プーアル茶 ヌケ目飲んだが変化なし（アツアツ）
- 10年前に流行った、ベクニス（ン）ハーブティーあれキツかったです。（なみん）



ダイエットの大敵、ストレスも上手に克服したい。

ダイエットの大敵は、なんといってもストレスと自分の弱い心。今度こそは克服してダイエットを成功させたい！というあなた、必読です。

●ストレスが肥満を作る

ダイエット中に我慢していたお菓子を食べてしまい、ひどく落ち込む人がいます。その人の頭の中には「食べてしまった！食べすぎ！太る！」といったイメージが焼きついて、脳疲労を起こし、体の働きを鈍らせ(代謝を低下させ)結果的に太ってしまうのです。

ですので、意識をプラス思考に改革してアクティブに生活することが大事。イライラが募ったときなどは、ゆっくりリラックスして心を落ち着かせましょう。

●腹式呼吸のやり方

1.

お腹に手をあて、ふくらむのを確認しながら鼻から息を吸う。



2.

一気に口から息を吐き出す。



※これをゆっくり3回

●イライラした時の即席リラックス方法

両手を握り締める。プルプル震えるぐらいに握り締めた後、「ふっ」と力を抜く。この時「あゝ気持ち良い！」と笑顔で深い呼吸をする。上腕部に力を入れて、力を抜く。

次は肩。お腹(腹筋)。太もも。ふくらはぎから足首にかけて力を入れて抜く。

最後に全身に力を入れて、「ふっ」と力を抜き「あゝ気持ち良い！」と笑顔で。これで身体の緊張がほぐれる。そして、腹式呼吸をする。腹式呼吸をすることにより、身体はリラックスし、脳波はα波が優勢となるのです。

●リラックス&ダイエット入浴法

40℃位の湯を張り、繰り返し入浴する事で基礎代謝を促進し、痩せやすい体質になります。空腹時や生理時は避けて下さい。また、食事や運動をした後は1時間半以上たってから入浴するようにして下さい。

！かけ湯

入浴する前に、お湯を手足からかけはじめ、次に身体の末端から段々、心臓に向かってかけてください。

”入浴(1回目)

首までしっかりと浸かり、毛穴を開き、汗や汚れの出やすい環境をつくれます。(5分程度)

#休憩(1回目)

バスタブから上がり身体を休めます。(この時に、軽く全身を洗っても良い)。(5分程度)

\$入浴(2回目)

汗が老廃物と一緒にどんどん出てきます。そして角質も柔らかく。(8分程度)

%休憩(2回目)

湯から上がり身体を休ませます。身体を洗ったりマッサージはせずに静かに休憩して下さい。(4〜5分程度)

&入浴(3回目)

身体も温まり、入浴している時も汗が出てきます。多少、疲れがでてくるかも知れません。(5〜8分程度)

/汗を流して終り

ゆっくり休めます。水分補給を忘れずに。



イラスト/machio



●髪しばりダイエット。生えぎわがいたくなりました(泣)しかもすごいしゅみ悪い髪型になっちゃうし…(もちろんな家でやりました)家族みんなしゅみ悪い髪型でこわくなりやめました。(しらかば)

●乳酸の粉末を牛乳で飲んで、宿便を出すという「〇ムー〇・オン・デール」で、出るものがないようになって出たいような、出ないような…で寝込み、急患センター(百道)にかつぎこまれたちなみに〇ムー〇…は中央区平和の「〇ま〇の湯」で売ってます。420円。(寝むり恭四郎)

頑張っているのですが…

●毎日が「ダイエット、今日から!!と息こみ夕食時は、ま、いいや明日から…のくりかえし!こんな会話友達と10年位してる気がします。(エム)

●妹の話だが、ダイエットの為にスポーツジムに通ったがサウナしか入らず、何しに行ってるか分からない。(まよりも)

●毎日食事が遅いので、太ってはマズいと思い、歩いて(1時間以上)帰っていたが、到着してからのどんぶりめしとビールが美味しく、幕内返り咲きの年配力士のようになった。

(キャップ)

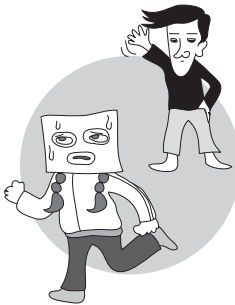
イラスト/hana

●ダイエットを決意した原因↓会社の制服のスカートのフックが「はつくしよーん!」と言ったと同時にとんだ。情なかった。



(青くん)

●健康食品等を買うお金がなかった頃、真夏に長ソドトレーナーやビニールをかぶり、走ったかなり汗をかいたけど、つかれただけだった。(ゆーみん)



まじですか!?

野菜にはまりトマトだけ食べていたらなんともをたした時赤いう〇こがでた。

(試用期間)



●「BOOKS」ダイエット(すきなだけ食べていいというもの)を自己流でしていたら、あつというまに+2kg/1ヶ月になつてしまった。あんこの袋1kgを2日位で平らげてしまうことを1ヶ月づつやってしまった(ザツキーの妻)

油を体内にとまらせないという薬をみんなで飲んで便と一緒に出ると聞いていたが出るのはみんなおならばっかりで嫌な薬でした。(篠栗のんちゃん)



●しゃがんだらジーパンの金具タイプのボタンがとれたこと。ストレッチしてたら身体がつって救急車で運ばれた。

(プレスサンド)

●ダンベルをクリスマスにもらったが、筋肉の周りにいい脂がのり、よいパンパンになった。(キャップ)



大変です…

●私は、6年前49kg迄体重がふえ以前着ていた服が全々入らなくなっていました。ところが都合が出来姑と一緒に生活するようになり、半月で5kg痩せました。その後6年目に入りました。その後6年目に1kg減りました。以前の服が又着れるようになり嬉しいやらつらいやら…!

(かわいいプレス)

●耳つばダイエットに〇幸〇迄通つたが、なぜか大量に健康食品を買わされ、週2回必ず行かないといけなくて週1回になったら、ダイエットの保証はしないと冷たくされ用があつてフリーダイヤルにTELしたらどなられた。(てんでん)

●とにかく太ももを細くしたくて、ラップをまいていたら、数時間後に汗もがでて、止めました。量がすごかった。かゆかった。(つんちゃん)

ワルよのう!

●友達が「今日からダイエットする!!」と宣言。その隣でケーキをバクバク食べながら、「我慢は身体に悪いよ!食べなよ」と甘くささやく意地悪な私。(のんのん)

●友達がダイエットしてると聞いて、あせったけど、会った時にたしかに少しやせてたけど、顔が昔よりもでかくなつて笑つてしまった(笑)アンパンマンみたいで、結局前より目立つたんじゃないか?と思った。やせてたのは体だけだった。(なんくん)

●オジさん連中が、毛生え薬に大金を使うように、女性はダイエットに金を捧げるんだね。(牛乳・太郎)

