

# 「実年齢」マイナス〇歳を目指す!vol.2

Rejuvenation!

自分の後ろ姿の写真やショーウィンドウに映った自分に

愕然とした事はありませんか？

そうです、体形も年齢が如実に表れるのです。

さあ！あなたも体形総点検！！



オバサン体型度チェック……3p 全身パーツ別「老化チェック」……4p  
美しい姿勢で体形改善……5p 体の各部位をキレイにメンテナンス……6p しょうが紅茶ダイエット……8p

あなたはすでにオバサン？それとも予備軍？

## オバサン体型度をチェック！

下のリストであなたの体形の「オバサン化危険度」をチェック。

すべてのチェック数の合計で判定を。

ちなみに「緑」の項目は現在のオバサン体型度、「青」は生活習慣の危険度となっている。

「緑」のチェック数が多ければ多いほど「現在のあなた」がオバサン体型に近く、

「青」が多ければ多いほど、オバサン体型になる要素が高い。

つまり、今はまだ平気でも、このままの生活を続ければ

「将来のあなた」のオバサン化はまぬがれないということだ。さあ！あなたの判定はいかに？



### オバサン体型・危険度チェックリスト

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 二の腕をつまむとかなりぶよぶよしている | <input type="checkbox"/> 下腹がぼっこりと出ている  | <input type="checkbox"/> 腰回りに肉がついてきた       |
| <input type="checkbox"/> 胸の位置が以前より下がったと感じる   | <input type="checkbox"/> 体脂肪率が30%以上ある  | <input type="checkbox"/> O脚またはX脚である        |
| <input type="checkbox"/> おへその下の肉が3センチ以上つまめる  | <input type="checkbox"/> 膝に脂肪がついてきた    | <input type="checkbox"/> いわゆる下半身デブである      |
| <input type="checkbox"/> イスに座るとももの広がり気がなる    | <input type="checkbox"/> 姿勢が悪いと人に言われる  | <input type="checkbox"/> ヒップが大きく下がっている     |
| <input type="checkbox"/> つい猫背になってしまう         | <input type="checkbox"/> 脚がむくみやすいたちである | <input type="checkbox"/> 首の後ろの肉が3センチ以上つまめる |
| <input type="checkbox"/> 運動は嫌い、できればしたくない     | <input type="checkbox"/> 夕食がどうしても遅くなる  | <input type="checkbox"/> 過去にリバウンドを経験している   |
| <input type="checkbox"/> 週の半分以上は朝食をとらない      | <input type="checkbox"/> 食べ物の好き嫌が多い    | <input type="checkbox"/> ストレスがたまると食に走る     |
| <input type="checkbox"/> お酒が好きでほぼ毎日飲む        | <input type="checkbox"/> 小さい頃に太っていた    | <input type="checkbox"/> 中華などの油っこい食べ物が好き   |
| <input type="checkbox"/> 清涼飲料水をよく飲む          | <input type="checkbox"/> 間食をよくする       |  |
| <input type="checkbox"/> 冷え性である              | <input type="checkbox"/> 早飲み、早食いである    |  |
| <input type="checkbox"/> 味付けの濃い食事が好き         | <input type="checkbox"/> 便秘がちである       |  |



合計

個

判定

#### チェック数9個以下→オバサン度10%以下

あなたは体形、生活習慣ともに今のところは安心。しかし気を抜いてはいけません。体力の低下は「オバサン化」を招く、と心して今のうちから体力維持に努めよう。

#### チェック数17～24個→オバサン度60%

あなたが気づいていなくても、後ろ姿は確実に「オバサン」に近づいている。このままでは、完璧な「オバサン」になるのは時間の問題。手遅れになる前に対策を！

#### チェック数10～16個→オバサン度40%

体形が部分的に「オバサン化」の兆候が表われているのがこのタイプ。全身に広がる前にくい止めることが緊急の課題だ。まずは気になる部分を集中的に引き締めることから始めて。

#### チェック数25個以上→オバサン度95%

悲しいことにあなたの体形はすでに「オバサン」。現実を見つめてこれまでの生活を反省すべき。食生活や生活習慣を徹底的に見直し、時間はかかるが徐々に運動で体を絞るべし。

# こうして体は「オバサン化」していく!!

体が年齢と共にどのように変化しやすいのか、パーツごとに見ていく。  
一般的に脂肪がつきやすいのはお腹回り、背中、ヒップ。  
そして脂肪は重力に逆らえず、どんどん下に流れていく。  
日頃からこまめなボデイチエックで、危険信号を見逃さないで。

**目**／いつの間にか忍びよってくる老眼。  
残念ながら避ける事は出来ませんが、努力次第では遅らせることが可能です。また、目のまわりの皮は薄いので加齢が目立ちがち。疲れ目にも注意しましょう。

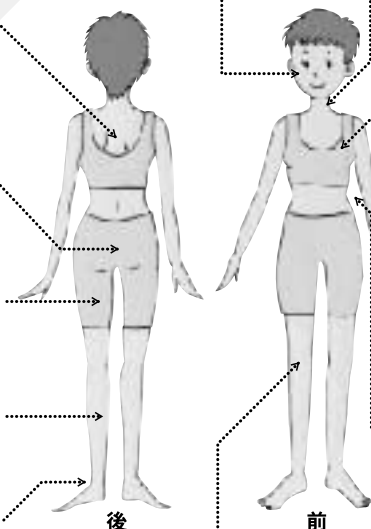
**背中**／日常的に動かすことのない背中も脂肪がつきやすい場所。上部には首からのたるみ、そして肩甲骨周囲にも脂肪がたまる。脂肪の層が厚くなると背中が重くなり猫背になる→余計に背中の筋肉を使わなくなる→更に脂肪がつく、という悪循環をうむ。更に脂肪が厚くなると肩甲骨はすっかり見えなくなり、丸みを帯びた広～い背中になる。

**ヒップ**／腰からヒップにかけて、かなりの脂肪がつき、巨大化。行く末はピーマン形となる。ピーマンの上のふくらみは横腹や腰の脂肪が落ちてきたもの、下のふくらみは本来のヒップが下がったものである。

**太もも**／全体的に脂肪がつき、内側はとくにふよふよに。ヒップの脂肪が下がってくると、後ろ側には皮膚がでこぼこするセルライトやたるみが生じ、かなり恐ろしい状況となる。ヒップが下がった分、当然、脚も短くなる。

**ふくらはぎ**／筋肉が落ちると、ふくらはぎの位置も下がり、ぼってり垂れ下がった状態に。

**足首**／ふくらはぎから落ちてきた脂肪が足首にたまり、いわゆる「サリちゃん脚」状態に。悪化するとたるみが段になることも。



**ひざ**／ももから落ちてきた脂肪がたまり、ひざの上でたるむ。全体的にくびれがなくなり、ぼってりした感じに。

**首**／筋力の衰えと共に皮ふもハリを失い、横シワやたるみが目立つようになる。また、脂肪がついて全体的に太くなる。特に首の後ろ側、付け根付近に脂肪がつきやすく、ひどい場合は段となり、シワになる事も。

**バスト**／年齢と共にハリを失いたるんでくる。大胸筋が衰えてバストが下がってくると、上はえぐれたような状態に。

**腕**／腕の後ろ側から外側にかけて、背中とつながるようにして脂肪がつく。二の腕も脂肪でたるみ、タブタブ状態に。こうして上腕部全体に脂肪がつくと、ほぼ円形だった腕はつぶれて「円形」になる。

**ひじ**／二の腕から流れてきた脂肪がたまって横ジワになったり、脂肪にうずもれて「くぼんだ」状態に。ひじのくびれもなくなり、全体的にズドンと太い腕になる。

**ウエスト**／内臓を守るために脂肪がつきやすい。はじめは下腹部、そしてだんだん腹部、横腹部にも広がってくる。全体的に脂肪がつくと、やがてくびれは消滅する。

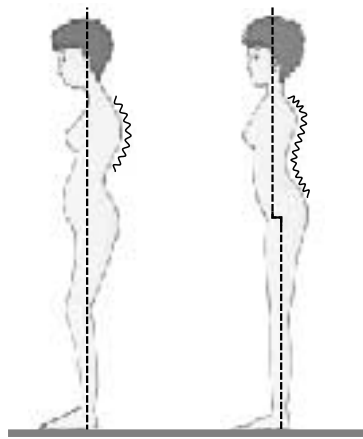
## 姿勢が悪いと全て台無し！ 正しい姿勢が体形を造る。

いくらキレイに着飾っていても、姿勢が悪いとまったくサマにならないもの。

逆に背筋の伸びた人はそれだけでカッコ良く、背も高く見えます。

体の歪みを直し、真っ直ぐ立つ事を心がけましょう。猫背等の誤った姿勢は体を歪め様々な悪影響を及ぼします。又、背骨に負担がかかると内臓の働きが鈍くなり、代謝もスムーズに行わなくなります。又、余分な脂肪をため込む原因にもなるのです。誤った姿勢をとり続けるとO脚になったり骨盤がずれる等の歪みが生じ、その上に脂肪が付いて更に歪みを作り出します。正しい姿勢は若々しい体形を保つためにも必要不可欠なのです。常に自分の姿勢をチェック、美しい姿勢を保つ様に心がけたいものです。

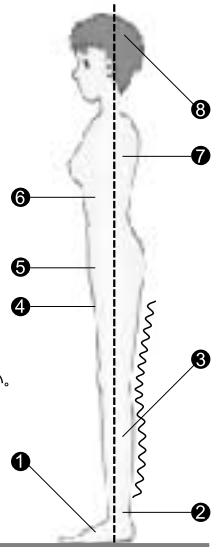
### ■こんな姿勢は体形が崩れる原因に！



猫背はお腹や背中に過剰に脂肪を付け、脚を太くする原因にも。

上半身と下半身の重心がずれていると、骨に負担がかかる。またお腹にも脂肪が付くやすいので注意。

### ■体に1本の線が通る感覚で真っ直ぐ



- ① 両脚の間はこぶしひとつ分けておく。
- ② 重心はかかと寄りの土踏まずに、親指に余分な力を入れない。
- ③ 脚の裏側(ひざの裏側)を伸ばす。
- ④ 脚のつけ根を伸ばす。(お尻を突き出さない)
- ⑤ おへそを背中に向かって引く。
- ⑥ みぞおちを上へ上げる様に。
- ⑦ 肩甲骨を寄せて肩の力は抜く。
- ⑧ 耳・額・鼻筋を真上に引き上げる意識で。

## 体の各部位を

## キレイにメンテナンス。

加齢による体形の変化は

毎日の努力でスピードを遅らせる事が出来ます。  
テレビを見ながらでもトライ！

## 眼

★老化が表れやすい目・  
目の周りの若さを保つ

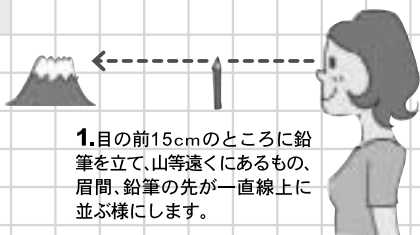
## ■老眼を遅らせるトレーニング

老眼は眼球の中にある水晶体が固くなる事。通常水晶体は、近くを見ると厚く、遠くを見ると薄くなります。老眼で水晶体が固くなると、近くの物を見ても正常に働かなくなってしまう。身体筋肉を鍛える様に、水晶体をトレーニングする事によって、少しは進行を遅らせる事も出来る様です。

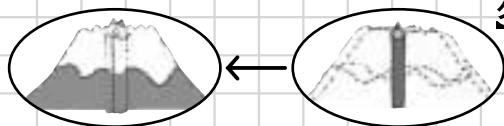
## ■老眼検査法

手を伸ばしきつた位置で辞書を見ます。そこから辞書をゆつくりと近づけ、活字が判読不可能になったら止めます。次にゆつくりと辞書を離していき、ある地点を過ぎると文字がハッキリ見えるようになります。前後に辞書を動かし、文字がハッキリと見える地点を確認します。この時の目と辞書の距離が長いほど、老眼が進んでいるという事になります。

## 【老眼回復トレーニング】



1.目の前15cmのところに鉛筆を立て、山等遠くにあるもの、眉間、鉛筆の先が一直線上に並ぶ様にします。



3.今度は山に焦点を合わせると、鉛筆が二重に見えます。2→3を20回繰り返し、これを1日4回以上行いましょう。

2.その状態で、鉛筆の先に目の焦点を合わせると、山がぼやけて二重に見える状態になります。

## 首

## ★首のシワ対策

日々のお手入れで首筋スッキリ

■潤いを与えて老化を抑える

首は皮フが薄く水分が少ない為に、放っておくとシワはどんどん増える。一方乾燥による横シワを防ぐ為に、洗顔後や入浴後は首にも化粧水をつけて潤いを補給しましょう。ジェルを塗りながらマッサージすると、更に効果がアップします。



## 【効果てきめん！マッサージ法】

マッサージは入浴後やおやすみ前、出かける前等に。丁寧に優しくがポイントです。

- 1.指先や手のひらを使い、左右交互に首筋から鎖骨に向かってマッサージ。
- 2.次に、首の後ろ側を、えりあしから肩先に向けてマッサージ。
- 3.手のひらを使い、下あごからあご先に向かって左右交互にマッサージ。二重あごを防ぐ効果がある。
- 4.耳の後ろからのどの両脇にある太い筋肉をマッサージ。左側の筋は右手、右側の筋は左手で交互に。

## 脇腹

## ★エクササイズでくびれたウエストをつくる

## ■買い物袋で脇腹をシェイプ

- 1.足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。片手で腰を押さへ、もう一方の手で買い物袋を持つ。
- 2.買い物袋を持っている横側に上半身を倒し、元の位置に戻す。反対側も同様に。

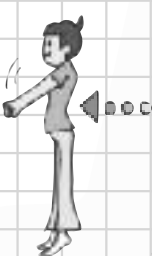


## ★筋肉をつけてバストアップ！

## ■大胸筋を鍛えるエクササイズ(12回)

- 1.両手を組み、背筋を伸ばして真っ直ぐに立つ。お腹を引っ込めて、呼吸をしながら両腕を頭の上に真っ直ぐに上げる。

- 2.苦しくなったらお腹を引っ込めたまま息を吐き、胸を張ったままひじを下ろす。



## バスト

## ●理想的な高さ

壁につけた頭を前に5度傾けて立った姿勢が自然な立ち方。その状態で首の一番深いところから壁までの高さが理想の枕の高さ。

## 【枕の高さの目安】

体型	枕の高さ		
	痩せ型・首が長い	普通・標準的	がっしり・肩が張っている
女性	2cm～	～3cm～	～4cm
男性	3cm～	～4cm～	～5cm

## ●良い枕の3つのポイント

- 寝返りをしても枕の中身がかたよらず常に同じ高さを保つことができる
- 枕の高さが自分の首に合っている。
- 枕の中身の固さ、感触、香り、音など自分の好みの素材である。

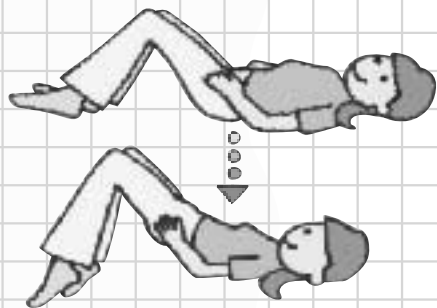


合った枕を選びましょう。

## ■首にシワが寄らない枕の高さ

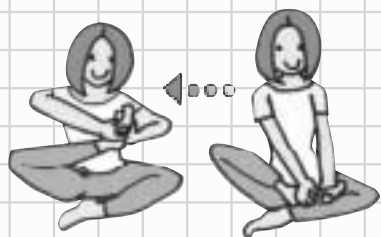
理想的な枕の高さは人それぞれですが、自然な姿勢で立った時の首の傾きを寝ている時にも保てる高さが理想です。枕の高さの目安の表や良い枕のポイントを参考に、自分に

# ヒップ



## ■ブリッジでヒップの筋肉を鍛える(16回)

1. 仰向けになり、足を軽く開き、ひざを立てる。手はお腹の上に。
2. 息を吐きながらヒップの筋肉を引き締め、床から背中を離す。息を吸いながら元に戻る。



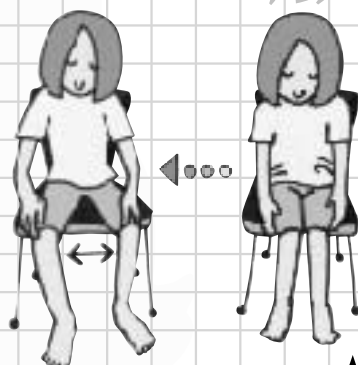
## ■ヒップの形を整えるスクワット(16回)

1. つま先を正面に向け、肩幅よりやや広めに足を広げて立つ。
2. 息を吸いながら太ももが床と平行になるように腰を下ろす。息を吐きながらゆっくりと元の位置に戻る。

## ■ヒップラインを整える(左右2セット)

1. あぐらを組み両手で足の甲を包むようにして持つ。
2. 息を吐きながら、バストまでゆっくりと足を引き上げて、10秒静止。

# 二の腕



## ★若々しい姿勢を保ちたい

### ■猫背防止と二の腕引き締め

1. 両足をそろえてイスに軽く腰かけ、ひざをそろえる。両手はひざの外側に置き、手は内側へ、足は外側へと力を入れながらゆっくりとひざを開いていく。
2. 胸の筋肉が十分に張っているのを意識しながら、ひざを押し返す腕の力を維持したまま、ゆっくり呼吸し7秒間停止。

# 太もも

## ★これでぶよぶよもみにサヨナラ

### ■太ももに効果があるエクササイズ(15回)

1. イスに座り、胸に引き寄せるようにひざを曲げる。
2. ひざから下をゆっくりと伸ばす。両足は離さないように注意。



# ふくらはぎ

## ★気になる弱点に特効ストレッチ

### ■足のむくみを解消する(7秒間キープ・10回)

1. イスに深く腰かけ、片足を地面と水平に伸ばす。ひざをしっかりと伸ばし、ふくらはぎを伸ばすようにつま先を立てる。
2. 次につま先をしっかりと寝かせる。足首の曲げ伸ばしは目いっぱいまで。

タオルをつま先でつかむストレッチもグッド!



## ＝健康の原点＝ 身体柔軟性をチェック!

- 肩・首の柔軟性は大丈夫?  
お豆を1つつまみ、頭の後ろから反対側の肩越しに口に入れる。背筋を伸ばし、顔は正面を向いたままで口に入れば合格。反対側も試して。



### ●太もも裏の筋肉は何歳の柔らかさ?

ひざをしっかりと伸ばして前屈し、手で足の甲を握りそのまま1m歩く。

- 上半身の柔らかさ年齢は?  
床にひざをつき両足首を肩幅に開き、1～5までの数字を書いた5枚の紙を開いた右足首の外側から左足首の外側へ均一に並べる。右手を上げ、体を左にひねって数字を見る。

- 1が読める → 10代
- 2 → 20代
- 3 → 30代
- 4 → 40代
- 5 → 50代
- 何も読めない → 60代以上



- 5歩以内で歩けた → 10代
- 6～9歩以内 → 20代
- 10歩 → 30代
- 歩けなかった → 40代
- 手で足の甲を持てない → 50代
- 足の甲まで手が届かない → 60代以上

## ◆ ダイエット効果のある紅茶。 痩せる為に冷えを取る！

ダイエットしても痩せない、量は食べないのに太る…こんな覚えありませんか？そんな時は体の代謝が鈍っている可能性大、そしてこれは女性に多い「冷え」が原因である事が多いのです。その仕組みは、冷えが水太りを引き起こす↓水太りがエネルギー代謝を低下↓体脂肪を落ちにくくさせる、という具合です。体を冷やす作用のある食べ物（南方系の果物、生野菜、コーヒ、緑茶、牛乳、ヨーグルト等）の摂取量が多いのも体温低下の一因であり、これらの要因が代謝を悪くし、痩せにくい体を作っているのです。

そこで冷え対策におすすめなのが「しょうが紅茶」！作り方は簡単、普通の紅茶にしょうがの絞り汁を加えるだけです。紅茶は緑茶を発酵させたお茶なので、緑茶の脂肪を分解するカプフェインを含みながら体を温める作用があります。又、しょうがの強力な保温・発汗作用は代謝を活性化します。飲み方は食事時やお茶の時間に1日3〜6杯を目安に。飲み始めると体が温まるのが分かり、むくみ軽減、便秘解消が期待できます。

体験者の中には、しょうが紅茶と食事制限を合わせる事で冷えとリウマチを改善し、11kgの減量に成功した女性や、長い間便秘だったのが毎日排便があるようになり、体重が3ヶ月で10kg落ちたという女性もいます。皆さんも体の余分な水分を排泄し、代謝を高め、脂肪が燃えやすい体にし



しょうが紅茶を飲むイメージです。



しょうが紅茶の作り方



1. しょうがは洗い、汚れた部分の皮をこそげ落としてから、すり下ろす。



4. 絞っておいたしょうがの汁をティースプーン1〜2杯程度加える。



2. 下ろしたしょうがを茶こし等に入れ、絞り汁を取る。一日分作って冷蔵庫で保存しても良い。



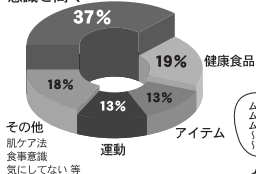
5. 好んで黒砂糖やはちみつを加えても良い。（白砂糖は体を冷やすので×）



3. 好みの紅茶を熱い湯でティーカップ1杯分を入れる。



意識を高く



40代



### ■ストレッチ

●お風呂上がりのタオルでふく時の足上げや前屈、後そりなど簡単なポーズを欠かさない。(ぶーすけ)

### ■姿勢を良くする

●背筋を伸ばしモデル風に歩く。表情筋を動かし眼の化粧に輝きポイントをおきます。(K・I)

### ■年下とつきあう

●16才で産んだ娘と一緒に居るから自然と気が若くなり、外見も若くなる…。(るる)

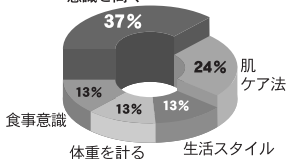
### ■寝るときは仰向け

●寝る時は必ず仰向け(シワ、タルミ、首のシワ、二重あごをふせく)。(サダコ)

### ■自由な時間を取る

●ストレスを感じないように、週に2時間まったく自由で一人になれる時間をもらう。(chozin)

意識を高く



50代



### ■意識を高く

●まず心の健康に心配りします。いつも明るく前向きに、イヤな事、暗い話は良い方向に考えを切り替える様努力します。(さちりん)

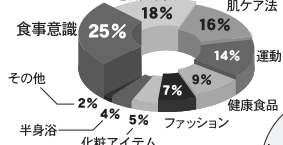
### ■夜更かししない

●毎日、PM10:00には寝るようにしています。(み〜子)

### ■興味をもつ

●時事に関心を持つ。見聞を広める。年代の違う(上も下も)人達と話が合うよう心がける。(ふたりしずか)

意識を高く



20代



### ■食事

●野菜中心の生活、豆乳。この1年これで吹き出物しらずです。(まる)  
●玄米中心。(ハルセイ)

### ■意識を高く

●人の文句を言わない、人の事をブスだとか言う自分もブスになる!! 気がするから。女らしく行動。見られている意識。(マイマイ)

●見た目の年齢って、やっぱり気の持ちようだと思う。気が若い人は見かけも若い!! 外によく出歩く人や人の目を意識している人はやっぱり違う!! (HAL)

### ■ストレッチ

●朝10分間夜1時間のストレッチを4年間続けている。(くっぴー)

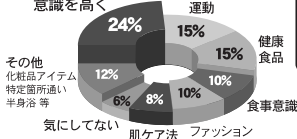
### ■化粧

●出掛ける時は、たとえ近くのスーパーでも必ず化粧をする(ナチュラルメイク)。(よしこまま)

### ■姿勢を良くする

●姿勢を良くして歩き、それをウィンドウとかでチェックする。(オーツ麦)

意識を高く



30代

### ■食事

●21時以降は食べない(飲み物以外)。(ベル)

### ■運動

●これ以上太らないように、週一は運動で大量の汗をかく事を心がける・歩ける限り徒歩で何が何でも移動。(豆 柴太郎)

### ■姿勢を良くする

●背すじをなるべく伸ばし、胸をはって姿勢よく歩く。(豆 柴太郎)

### ■年下とつきあう

●年下の彼氏とか年下の友人を多く持つように心がけています。(びい)

### ■気持ち

●気持ちの持ちようすな。年齢をあまり気にせず、自然に。(ハッスル)

### ■ファッション

●素な服装で外出しない。(Kazuyo)

●髪型と服装のセンスが古くならないよう、気をつける。これでだいぶごまかせます。(ベル)



※2004年9月号アンケートQ3〜Q5の発表のつづきです。



あなたの「うつくしさや若さ、魅力」を保つ為に気をつけている事や、行っている事があればこっそり教えて下さい。



# 実年齢を指す!!

マイナス

発表

読者アンケート集計結果!! vol.2



4 「若返り&美しさキープにこれは欠かせない!」と言う  
(レシピアイテム健康食品・お店お手入れ方法と  
それによる「変化や効果」をこっそり教えて下さい。

## ♡美しさの秘密♡

### 美肌

#### サプリメント

●サプリメント(コラーゲン・コエンザイムQ10・ヒアルロン酸・マルチビタミン)を毎日服用。出来る限り半身浴をして汗を出す。↓肌の調子、体調の良さが全然違ってきます。(ママ)

●ビタミン剤(C・E・B・1・ヨーグルト・アミノ酸飲料)食後にビタミン剤、夜ヨーグルト朝ヨーグルト入りみそ汁。風呂上りにアミノ酸で肌ブルブルです。(もも)

●CoQ10コエンザイムQ10です。コンビニで売ってるファンケルの。↓肌にはりが出てきた。普段と生活は変わらず、思いあたるフシはコキユー10を飲み始めた事くらいしかない。で、きつとコキユー10のおかげ♡(Saitoko)

●トコサシーエースと言うビタミンE・C・B2が入ったビタミン剤。↓お肌のはりがでてもちりする。(オーツ麦)

●ビタミンC等のサプリを飲む。毎日納豆を食べます…。↓肌の調子が悪い時はヨーグルト!!毎日続ける化粧品のノリが全然違う!!(HALL)

#### 自宅ケア

●基本的な事だけどグッスリ寝る事。↓寝不足だと肌の調子や体力的にキツイけど、グッスリ寝るとそんな事ない。(Aya)

●週に1度は顔のバックをしている。↓肌の保湿感が感じられる。(WS)

●時間がある時はアロマをたいて、お風呂にゆつくりつかる。↓お肌が少しスベスベになつて。(そら)

●(ラップパック入浴)お風呂に入る際、顔にラップを張るだけの手軽な美容法。毎日行ってます。↓今話題の佐伯チズ先生考案のものです。↓汗がジワジワとわきて、毛穴が開き黒ずみが消え皮膚がとても柔らかく顔もキュッと引き締まります。又その後化粧水の浸透もグツとよくなります。(ともちゃん)

#### アイテム

●だいぶ前に紹介された「智通」。↓(10年位続けて飲んでるけど、アトピーも完治したし、絶対手放せませんねー♡)(おじゃる丸)

●イオンスチーマーで肌の水分量をキープ。↓もちもち肌になる。(Kazuyo)

●アガリスクを毎日飲んでいる↓肌

がツヤツヤになった。(元天神のOL)

●六一〇はつぶの原液で足のかかとを擦る↓つるつるになる。(ぶすけ)

●ハリウッド化粧品品の脱毛ワックス。↓お手入れの回数が減った。(Kazuyo)

●Lushの天使の微笑クレレンジング↓しっとりつるつる♡くすみとれる感じ。♡(マイマイ)

●合成洗剤を使わない。純石鹸を使う。↓肌荒れしにくくなった。(サンペイ)

●竹炭石鹸で洗顔↓肌がきめこまやかになる。(はるる)

●長寿の里のよか石鹸(火山灰の石鹸)↓肌の調子が抜群に良い。(さうとなる)(NY)

●イウサンローランのスリミング剤をたっぷりぬります。↓太ももの間にスキマができてきましたよ。(そのままでOK)

●足首から足のうらにかけてテープングを貼る。↓おしりがあがります。(はるはる)

#### 食べ物

●もろみ酢↓肌の調子が良い。(GS)

●納豆(夜が効果的)を週2回食べる事を心がけている。マシマロゼリー等も意識して食べる↓肌がしっとり、ふつくらするようになります。(ママ)

効果を信じて続けてる。(MK)

●コラーゲンゼリーを毎日食べる。↓顔や胸にはりがでる。(ユカ)

●毎朝、青汁を飲んでます。キウイも1玉食べる。アロエヨーグルトも。朝食は大変です。↓にきびが減りました。野菜不足だったようです。こわくて青汁を止める事ができません。(うさこ)

●黒酢飲料。↓冷え性が直りつかれにくくなった。(まる)

### お店

#### リラックス方法

●ヒロプロで月1回の施術。↓ヒロプロに通う様になってからだの疲れが軽減された。(Kazuyo)

●石の癒にいくと疲れが取れる。↓最初はあんまり汗とかかかなかったけど、行くにつれ汗が大量に出て、気持ちよくなった。(あいろん)

●数ヶ月に1度美容外科で顔の角質取りをしています。↓化粧のノリが断然違う。(ひい)

●(にー)にやに載ってたので以前アトラスに行ってみました。↓健康になれます!もちろん効果もありました。無理な勧誘も全く無いので、今も言われた事を実行(家で)してるので、むくみ方がかなり違います。(あんばん)

●自分自身へのごほうびもかねて、アロママッサージ、ロミロミをし

てもらっている。↓その後は背中や足がスベスベしている。(アンパンマン)

●エステ「CPサロンコットンタイム」に行ってます。月一回で、年間5万円程です。↓肌がツヤツヤになるし、何といったも、精神的にリラックス出来る。ここのエステは、すごく、オススメです。(ひろみ)

### スタイル

#### お通じ

●腸内洗浄を実行してます!↓便秘になった時は平日でもしてるし、スツキリしてすこいいます。(おじゃる丸)

●パパイア酵素健康食品を食す。↓お通じが良くなる。(たあちゃん)

●毎朝、コップ1杯の豆乳。無調整がいいらしいが、キツイので私は調整豆乳。キウイとヨーグルトと混ぜてミキサーにかけたら、良いらしい!↓がそんな時間はないので、そのまま飲む!↓薬をのんだ位のひい便秘が、本当に



改善されてビックリ。ふきでもの  
できやすかったのが殆ど出来な  
かった。  
(もも)

●ケロッグの「オールブラン」→便秘  
に効きます。  
(PSW)

## その他

●おたね人参茶。↓なんと生え際は  
前進して来た(頭髮)。 (アキちゃん)

●適度なブリッコを心掛ける。↓年齢  
のわりに無知・世間知らずでいる事や、  
かわいこぶる事でけっこう男性の人  
気者に。特に年上男性にかなりウケが  
よく、ちやほやされる。それでまた、自  
分に磨きがかかるので、効果的。  
(ユカコ)

●夫婦2人の時間を設け独身時代を  
思い出話をしたり、デートしたりする。  
(結婚7年目)↓気持ちがりフレッシ  
ュ出来る。  
(よしこまま)

●高濃度酸素を吸う↓疲れや肌の調  
子が違う。  
(リーフ)

●会社で座っている時に内ももに力を  
入れる(約10秒) しれっとエクササイ  
ズ↓足がむくみにくい 細くなったね  
と言われる。  
(Sund)

●私の上司(44才)は、**今だに30  
歳**気分で会話をする。また休みの  
日には某ブランドショップのジャー  
&チビ丁を着てへそ出しルックで天  
神をうろつろしている。ただし推定体  
重70kg!!  
(よしこまま)



5 知り合いやあなた自身の「年令・若返り・美に関する  
失敗談・面白い話等のエピソードがあれば教えて下さい」。

## ギャップ

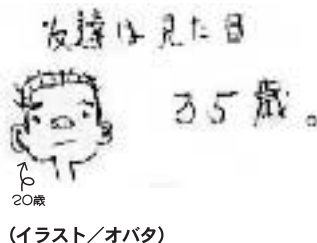
●若ぶっについて(特に40代で)超ミニ  
スカートや20代前半、10代とまちがう  
様な格好をしている人はたまに顔と  
後ろ姿のギャップが激しすぎて同性  
でもゲツと思う。  
(こぶたのブー)

●知り合いが30才を越えているのにギ  
ャル服を着ていた時は、明らかにしっ  
ばいでした。絶対にマネしないでおこ  
うと思いました。  
(K.Y)

●洋服やヘアスタイルが20代の40代  
の知り合いがいます。やっぱりムリ  
があります。  
(さくら)

●若い格好をして歩いていたら背後  
から「すみませんが20代対象のアン  
ケートです」と言われ私がふりむい  
たら、あつ間違えましたと言われム  
ツとしました。  
(K.M)

●知人の40代の女性は一見30代に見え  
るほどの美肌の持ち主。1日2時間ほ  
ど入浴し、毎朝ヨーグルトを500g  
食べるらしい。  
(Y.H)



## エステにて

●エステは悪い某有名エステのワキ脱  
毛へ。おためしだったのがやっぱりコー  
スを進められた。今は無職とウソをつ  
いてたが、「貯金はないの?」としつこ  
かった...。  
(マイマイ)

●ワキと足の脱毛で80万円かかって  
います。剛毛とはいえ、こんなにわか  
っている人はほかにいるのかどうか、  
知りたいです。  
(PSW)

●(大失敗の話)★10回コース30万円  
(1回1~2時間)の美顔エステ。あま  
り(殆ど)効果がなかった...。  
(N.Y)

●よく雑誌に「シミとりもち帰り¥  
○○〇」てありますが、友だちが  
行ったところ、「このシミはこのやり  
方ではとれませんね!!」と言われ、  
結局他の高いコースをすすめられた  
そうです。  
(アンティ)

●絶対日焼けしない様になっていたらしいが、  
その女性は51才ですが、40才位にしかみ  
えません。

私は「重要文化財」  
と呼んでいます。(MK)



●シミ取り体験にはまってる友達が  
いたのですが、その時はとれても、ま  
た同じ場所にシミができたそうです。  
(サトミ)

●私は、美顔をプロに頼る時、必ず年  
齢を10歳上にしていきます。そうすると  
年齢のわりに良い状態といわれ、化粧  
品や健康食品を売りつけられず、自分  
のほしい物だけ買う事ができます。買  
わない時が多い  
(WS)

●エステにいった時はかなりス  
リムになったが、やめたとたん...。  
(ゆい)

●滅多に会わない60才位の人が、エステだ  
かダイエツトだかのコンテストで優勝した  
とかで、**別人の様に若返っていて  
びっくりました。**

あの手の広告は  
100%嘘だと信  
じていたので、真実  
があるという事に  
も驚いた。(アキちゃん)





●若い頃「リップライナーで口びるの輪郭書き命」の時期があり、つい中めるの忘れて外出。その日一番に会った人がびっくり顔して、後で気づいて(ひええ)  
(サダコ)

●最近目尻のシワが気になりシワがなくなるの文句につられ、美容液をよく買うが、やはりそうかんたんには消えない。  
(マリリン)

●8年程前、職員旅行で台湾に行った時、免税店でその時流行った、美容液をみんなに「買え、買え」とすすめまくったところが帰ってきてその美容液を使った職員達に激しい吹き出物が出て、職場長に怒られた。  
(Jade)

●孫の前でパツクをしていたら泣かれた。  
(R)



それは正に若返り失敗

●髪形を変えて若返ろうと思ったら、ピンでいっぱい詰められてすごい事

になった!

(COW2)

●年下の彼と付き合い始めた友だち。カジュアルな彼に合わせて、自分の服装もキレイなお姉様系から、カジュアル系へ変更。でも顔だけは元のまま…。メイクは前と変わらないので、妙に顔だけ浮いてるラフな服装にパツクリメイクの顔がのせられていて恐ろしかったり白浮きしてた。  
(ユカブ)

●黒髪を少し茶髪にしてみました。近所の友人から「白髪染め?」ときかれてすぐ黒髪にもどしました。  
(O.M)



その他

●接客の時、いつもサバを読んでいる。時々バレる。  
(I.K)

●最近やせて若返り、キレイになった親せきの姉がだんなに「いまやから言うけど以前のお前はキタナかった…」と言われたらしい。  
(りんりん)

●更年期障害に悩む友人が「塩ブラジャー」という突飛な物をつけ始めた。「塩」は気の流れをよくする。「ブラ」は近くに心臓や横隔膜があるので、血液循環のためにとても良いらしい。ティッシュに包んだ塩を、両カップに入れるだけだが、ある時笑いすぎて塩が胸全体にばらまかれてしまったらしい。  
(ともちゃん)



●近所のおばちゃんは、おいちゃんも素顔を見た事がないといううわさ。化粧を取る事がないのだろうか? 疑問である。  
(ふう)

