特集☆

私はコレで、○kg痩せました！

上

ダイエット特集第2弾は、読者様に聞く「実際に成功したダイエット法」！「何をどうやって、どれ位の期間で何kg痩せたのか、そしてそのポイントは？」をまとめました。ゆっくりマイペースに痩せた方から短期間に驚く減量を成し遂げた方迄、様々。色々な方法を参考に、あなたにあった「ダイエット法」を見つけ、チャレンジして下さいね。

※今回は誌面の都合で「食事系」のみをご紹介。次号で「運動系」「その他」を紹介しますので、お楽しみに。

★アイコンの見方

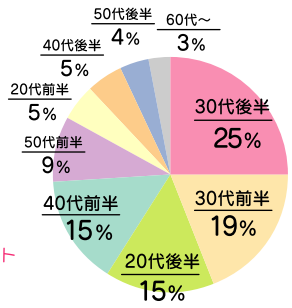
3ヶ月で -5kg ←… 実施期間 / ←… 達成減量

痩身法名 / 実施方法 / ポイント

★目次

P 5 …… 野菜＆果物ダイエット
P 6 …… 炭水化物ダイエット
P 7 …… ワンアイテム／食事量・内容調整
P 8 …… 夕食断食・断食／置き換えダイエット
P 9 …… その他
P10～ …… ダイエット面白エピソード

～今回のアンケート回答年代～



野菜＆果物ダイエット

野菜スープ&鍋

3ヶ月で -5kg

朝・昼は自由。夕食を野菜ときのこ中心にする。肉・魚が食べたい時は必ず湯通しする。

Ⓟ食事調整だけでは×。必ず運動すること。 （トコ）

半年で -6kg

朝食は野菜ジュースと牛乳。昼食は何でもOK。夕食は野菜なべ。きのこもOK。

Ⓟ野菜だけではあきるのでたまには肉o野菜も入れてとにかく続けること。 （ヒロ）

半年で -10kg

朝と夜は野菜たくさんのスープをお腹一杯たべる。

Ⓟベースを変えること。コンソメとかカレー味、トマト味にすると飽きない。 （ちょこれーと）

単品野菜

半年で -3kg

酢大豆

大豆をから煎りして、黒酢に漬けた物を1日大さじ3杯食べる。

Ⓟ1日3回食後に食べる。（なおちゃん）

1年で -8kg

トマトダイエット

家庭菜園でプランターで育てたトマトを毎晩食べていたら、なんだかやせた。

Ⓟトマトは生は体を冷やすから火を通してから食べる。 （マツ）

半年で -5kg

夕食キャベツ

夕食をキャベツにすきなドレッシングをかけるのみ！

Ⓟドレッシングを毎日変える。（K·S）

半年で -12kg

きのこダイエット

何にでもキノコ類をたっぷり入れてかさを増す。

Ⓟやせすぎに注意。 （ちろーん）

果　物

1ヶ月半で -2kg

バナナダイエット

朝・夕バナナ一本に牛乳を必ず食し、お腹がすいたら必ずバナナを先に食べてから普通食をする。

Ⓟお腹空いたら必ずバナナ。 （あみ）

1年で -6kg

朝バナナ

バナナだけでなく他のフルーツも一緒に食べ、朝はそれだけ。夜は寝る3時間前までに終わらせる。

Ⓟ酵素などで吸収を抑える。 （どげんね）

1ヶ月で -3kg

焼きりんご

毎朝4等分に皮付きのままに切ったりんご一個をラップしてレンジでチン。

それを朝食で食べ続けたら快便でダイエット!!

Ⓟリンゴからしっかり水分が出るまでチンすること。 （アユ）

炭水化物ダイエット

炭水化物を夕食減量・断つ

1ヶ月で -1kg
夜だけ炭水化物を抜いて豆腐を食べる !!
Pたんぱく質は抜かないことです！ （ありんこ）

1ヶ月で -2kg
18時以降は食べない。夜ご飯を軽めに済ます。
P昼食はいっぱい食べてよし！ 18時以降お腹がすいたらこんにゃくゼリーを食べる。 （N･H）

1ヶ月で -2kg
朝は少量のご飯（お米）、お昼はおかずとおにぎり2個だったのを1個、夜も少し減らしたらやせました。
Pよくかむ。 （T･M）

1ヶ月で -3kg
炭水化物（ごはん）は控えて野菜や小麦粉食品をとる。夜は特に早めに食べる。
P消化しやすくやせやすいと思う。 （ミポチ）

3年で -18kg
3食は基本的に取る。朝食後に30分してから30分歩く。晩飯は米・麺を取らない。
Pトーフを主食にする。 （タマリン）

2ヶ月で -6kg
朝、好きな物を食べ、昼は和食中心のお弁当、夜は20時迄に炭水化物以外のものを軽く食べる（豆腐サラダとか）
Pよくかむ。1日のうちに梅干し・海藻・貝・豆類を必ず取り入れる。 （まりもん）

1ヶ月で -4kg
ランチは好きな物を食べる。夜はボイルしたきのこ・野菜・豆腐等をポン酢で食す。 （Yohko）

1ヶ月で -5kg
朝・昼は普通に食べて、夕食のみトコロテンやキャベツの千切りなど、ノンカロリーの物を少しお腹に入れ、早めに寝る。（お腹がすく為）
P味付けを工夫する。コンニャク料理はレシピ多い。 （ありべ）

3ヶ月で -9kg
基礎体温法
生理が終わってから（排卵日から）7日おき（基礎体温を計る）その7日目だけ1日炭水化物を抜く。月に4回だけ。
P日頃の適度な運動を心がけ、はるさめヌードルで4回がんばる。 （ぴっぴ）

2ヶ月半で -9kg
食事制限 +踏み台昇降
朝食・昼食軽め、夕食は低カロなおかず（サラダやこんにゃく料理、もずく）のみで夕食時は炭水化物はとらない。
毎日踏み台昇降30分×1～3セット、バスをやめて時間がある時は徒歩通勤。こども（10kg）をだっこしてスクワット、こどもと外で遊ぶなどとにかく体を動かす。後はしょうが紅茶1日5～6杯飲んでいます。飲むだけで体がぽかぽかするし、体温が1℃上がると代謝が12%上がるらしいので（石原結實先生の著書より）石原先生のしょうが紅茶ダイエット実践しています。運動やお風呂の前に飲むと汗がかなり出ますし、利尿作用もすごいのでおすすめです。紅茶に適量のすりおろしたしょうが（チューブのでも代用可）をいれるだけ、それを飲むだけです。
ダイエットにいいといわれるものは何でも試して、自分がやれる方法を無理なくやっています。ダイエット当初はモチベーションが高いので食事制限もストレスなく頑張れるが、1ヶ月もたつと食べたい衝動にかられてしまうので、日中のおやつは我慢しないようにして、毎日2回くらいは甘いものをとっています。食べたい時は我慢せず甘いもの、食べたい物を食べる（昼間に）、これが続く秘訣ですね。
Pあんまりストイックにがんばらない。細く長～く続けられるものを自分なりに模索する。 （だだんだんママ）

炭水化物、完全断ち

半年で -5kg
ごはん・麺類・パンを徹底的にカットする。
Pたんぱく質をふやす（豆腐・納豆など豆類が良い） （くぅ）

半年で -10kg
朝・昼・夕、食事の主食の炭水化物を抜く。初めは白米→玄米・食パン→ライ麦パン・うどん→そばなど糖質の低いものに変えていき、徐々に炭水化物をとらないようにする。でもかなりヘビー！
P糖尿病予防やメタボ予防にもオススメ！ （ムーピー）

10日で -5kg
リセット
朝はグレープフルーツ半玉。昼・夜は野菜・肉・魚を中心に、油系は使わず食べる。（蒸すなどして）炭水化物・甘い物は一切ぬく !!
P昼は鶏ささみサラダ、夜はポン酢で食べる鍋など・・・。 （ブーコ）

私はコレで、○kg痩せました！ ～ワンアイテム・食事量・内容調整～

ワンアイテム

寒天ダイエット
3ヶ月で -2kg

コーヒー・お茶に寒天の粉を1～2杯入れて食事30分前に飲む。味に変化はなく、無理なく続ける事が出来ます。

Ⓟ飲み物を準備したら、早めに飲まないと寒天になります。コーヒーはいいですが、お茶はおいしくないです。

（あかずきん）

白湯ダイエット
毎日ずっと -3kg

毎朝は必ず、あとは好きな時に白湯を飲むだけ。電子レンジ（600w、1分くらい）でチンしてお茶を飲むように1日2リットル近く飲んでいます。温かいので飲み易く、お茶のように味が無いのでゴクゴク飲めます。お通じもよくなり、体があたたまる!!（肌もプルプル）

Ⓟ食事の前に200mずつ飲むとお腹がふくれる!!

（わんだ）

麦　飯
1ヶ月で -8kg

朝・昼・夜と3回白飯を麦飯にしただけです。

（モナ・リザ）

ところてんダイエット
2週間で -5kg

朝とお昼をところてんにしました。

Ⓟ間食をしない事です。（ひかりん）

食事量・内容調整

カロリー±0
その時々で -2kg

外食や食べ過ぎが続いたら（2・3日なら同じ位）全ての食事を3分の2くらいに減らす。＋運動が少しでも加わればリセットできます。

Ⓟ早めのスタートが肉になる前に戻せるコツ。

（にきにき）

朝・昼はバランスよく食べ、13時以降はローカロリーのもののみ口にする。
2週間で -3kg

Ⓟ水分をしっかり、きのこ（食物繊維）や寒天を利用する。

（らむ）

とにかく食事量を減らす。いつもの半分にする。
1ヶ月で -3kg

Ⓟガマンしすぎないこと。

（みかん）

「食べすぎた！」と思ったら、次の食事を軽くするだけ。
半年で -6kg

例えば、焼き肉を食べに行った次の日は朝スープだけにするとか、ランチをサラダ中心メニューにするなど、コレで元の40kgに戻りました！

Ⓟ常に腹八分で！おなかいっぱい食べてたらそりゃ太ります。笑

（こむりん）

油もの間食を減らす
1週間で -1.5kg

丁度胃腸炎になり、体の調子を整えるため、治ったあとも、酒・油もの・間食を抜いて過ごしたら、このような結果でびっくり。日頃どれだけ食べてるのかと思った。

Ⓟ誘惑に負けない。

（めぐみ）

ご飯100gダイエット
半年で -9kg

運動をしたのもよかったと思います。

Ⓟご飯は100gでも、おかずはどれだけ食べても大丈夫！

だからストレスもたまらなかったです。でもお菓子は我慢！運動をしながら痩せたので、2年経った今でもリバウンドなしです。現在もご飯100gは続けています。最初は物足りないですが、慣れたら何ともないです。ダイエット中は毎食カロリミットでしたが、今は外食の時だけ使用しています。目標達成してからは1日1回は体重を量るようにしています。3回目のダイエットなので、もう二度とリバウンドしたくないので。

（みよっち）

私はコレで、0kg痩せました！ ～夕食断食・断食・置き換えダイエット～

夕食断食・断食

1日で ±0kg

食べ過ぎた翌日は夜まで何も食べない。そうすれば体重は増えません。
Ⓟ水分をよくとること！ （ななこ）

半年で -8kg

3時などのおやつなし、夜は夜食をやめ、朝と昼はしっかり。夜中も一切我慢するだけで、8キロも減った。元々デブだったのかもしれませんが…。
（H・）

2週間で -2.5kg

朝・昼は普通に食事を。夜の食事だけぬく。
Ⓟ昼は好きな物を多めに食べていい。 （Y・Y）

3日で -1.5kg～2kg

ストレス等で過食になったら、3日間だけ断食。その代わり飲み物は何でもOK。痩せる事が目的ではなく、精神面を正す感覚。4日目は野菜中心に少しずつ食べていくと 1週間後には 2kg減って、その後もその状態をキープ。
Ⓟ3日に 1度運動等をすると効果がより出ます。
（そいぎんた）

置き換えダイエット

4ヶ月で -5kg

アサヒスリムupスリム
1食おきかえダイエット＋RUN
Ⓟ運動も取り入れた（RUN）1日 1食だけカロリーコントロール。
（ハリハリ）

2ヶ月で -5kg

マイクロダイエット
お昼をマイクロダイエットに変えて他の食事もお豆腐メインにしてダイエットしました。
Ⓟやっぱり食べる量を減らすことがダイエットの近道だと思います。
（S・H）

1ヶ月で -6kg

今や有名な友近がCMしている置き換えダイエットを 1日のうち朝と夜実施しました。
Ⓟ間食をしない。運動をなるべくする。たくさん水を飲む。 （Y・S）

2ヶ月で -3kg

国立病院ダイエット
決められた献立を食べる。
Ⓟ規則正しい食事。（よこひめ）

ここで（よこひめ）さんから頂いた「国立病院ダイエット」の献立と方法をご紹介します。

マヨグィニット法／ 2週間で体内組織内に化学変化を起こさせる食事法。
食べる量は無関係。但し、規定メニューの食べ物は必ず食べる事。もし、何らかの理由で一度でも止めた場合はもう一度最初から。期間は 2週間で、5～10kg痩せる事が可能（モニターによる）。
終了すると、変化した体内の組織が余分な栄養を要求しないので太りにくくなるとか。ただ、デンプン質は控えた方がいいそう。

1日目	朝	❶、❷、❸、❹
	昼	❶、❸、❺
	夜	❶、❸、❻、❼、❽、胡瓜、人参
2日目	朝	❶、❷、❸、❹
	昼	❶、❷、❸
	夜	❸、❺、❻、❼、❽、牛肉、胡瓜、人参
3日目	朝	❶、❷、❸
	昼	❷、❸、❹、❻
	夜	❶、❸、❺、❼、❽、羊肉
4日目	朝	❶、❷、❸
	昼	❷、❸、❹、❻
	夜	❶、❸、チーズ、菠薐草
5日目	朝	❶、❷、❸、❹
	昼	❶、❸、❹、菠薐草
	夜	❸、❹、❻、魚
6日目	朝	❶、❷、❸、❹
	昼	フルーツサラダ（缶詰はダメ!!）
	夜	❸、❺、❻、❼、❽、牛肉
7日目	朝	❶、❷、❸
	昼	❷、❸、❺、冷焼鳥
	夜	❷、❺、❼、焼鳥、キャベツ、野菜スープ

❶ ゆでたまご
❷ グレープフルーツ1/2
❸ コーヒー
❹ トースト
❺ トマト
❻ 野菜サラダ
❼ セロリ
❽ 酢の物

■注意事項
・ドレッシングはノンオイル。マヨネーズは禁止。・いも類、油・アルコールは禁止。
・魚の調理は網焼きか煮るのみ。・コーヒーはブラック。・塩分は極力控える。
・卵は固ゆで。2個でもよい。・卵の代わりに豆腐でもよい。・羊肉の代わりに牛肉の赤身でも可。
・お茶はよい。・鶏肉は足 1本、羊肉は 135g、牛肉は 80～200gが目安。
・大根、カリフラワー、ブロッコリーは摂る様に。
※調子が悪くなったり、体に異常が起きた場合はすぐにやめて下さい。

私はコレで、Okg痩せました! ～その他～

その他

おやつダイエット

8ヶ月で -2kg

毎日食べていたおやつを週末のみにしました!!
月～金まで昼夜をしっかり食べて、おやつBOXをつくり食べたいおやつをためて、週末にいっきに食べる!!
Pポイント 買いたくなったらすぐに買っておやつBOXへ!買う事で満足してけっこう週末までガマン出来ますよ!!それを続けるとビックリ!そんなに週末おやつを食べたいとおもわなくなってしまうんです!! （ジムニー）

飲み物はお茶のみ

2ヶ月で -2kg

飲み物はお茶（むぎ茶）のみにし、ジュース・アルコールは一切とらない。
Pポイント ついでに昼ご飯は「そばだけ」など粗食にすると効果大！ （いちご）

間食断食

2ヶ月で -2kg

1日3食（暴飲暴食はしない）はしっかり食べる。
エスカレーターやエレベーターを使わず歩く。社内ではダイエットスリッパを着用。間食（おやつ、アメなども）は絶対しない。ノンシュガーのガムはOK!
Pポイント 運動はしないが、なるべく（社内も）歩く機会を増やす。 （ライス）

ランニング酒断ち

2ヶ月で -10kg

ランニングも一緒にやりました。（1日5km）アルコールも抜き
Pポイント でも、この間は無職でした。 （クロマツ）

食事とお金

8ヶ月で -10kg

食費は一食を100円と決めておく。パンはひとつが100円。これで終わり。豆腐は50円。残りは貯金。惣菜も100円まで。安いときに買って冷凍しておく。そして100円のおかずを作ります。
　また、飲み物は薄目に作ります。書いてある適量の半分にして、水分はそのまま。体重計にのるのが楽しみになってきます。
Pポイント ダイエットはできるしお金も貯まるということ。 （けいちゃん）

●するめダイエット（友人）小腹が空いたら、するめで空腹をまぎらわす。結構効果あったようです！ （くぅ）

あなた自身や周りの人等で、痩身に関する面白い・恥ずかしい・凄い・驚いた・失敗談等のエピソードがあれば教えて下さい。

見事ダイエットの勝者!

●18kgの減量に成功した後、運転免許の更新に行ったら『**ご本人様に来ていただかないと…**』と言われびっくり!! 痩せて顔の肉がとれた為にすっかり人相が変わり、**クラス会でも気づいてもらえませんでした。**(ViVi)

●ありがちですが、同窓会で昔は太っていた子がすっかりやせてキレイになっていた。びっくりしてみんな「どーやってやせたの!」と質問ぜめ。しかしその子は「なにもしてないよ」の一言。教えてほしーい!! (こむりん)

●水着を着たい一心で、おそろしくやせた友人。あまりにやせてたので会った時泣きそうになりました…。先輩なんか「病気した!?」とか言ってたし。ほめられると思ってた友人はもちろん怒ってました。(まこぴん)

●以前働いていた職場の同僚。とてもポッチャリ体型だったがダイエットコンテストで見事優勝した!! 毎日ひたすらスープを飲んでいました。(キラママ)

●ダイエットして、同時に一重目から二重目になり、**見違えるような美人さん**になり短大卒業後、すぐに**結婚**した同級生。(いちご)

危険な!?ダイエット

●失敗談は新聞の折込チラシに入っていた、変なお茶を飲んだ事です。痩せなかったら全額返金します!って言葉に釣られて買ったけど…下痢は止まらないし、頭痛はするし。病院に行ったら即やめなさいと言われました。TOT確かに痩せましたが…でも下痢や頭痛がしたら返金しますとは書いてなかったし?! 仕方なく1週間使用したのみであとは捨てました…。(みよっち)

●学生の頃、りんごダイエットがはやっていて3日間りんごしか食べなかったが、4日目に低血糖になり体中がふるえ生命の危機を感じた。体重は一時的に落ちたが、すぐ戻った。意味のない3日間…(源洋)

●食事の量を減らしたり、運動したり、話題のダイエット法を試したりと、色々試みたがやせず、ダイエットをやめ、夜中でもなんでも気にせず食べていたら、胃腸を悪くし、36kgまでやせこけて、病院に行った。(ゆか)

「もうどうでもいいや!!」と思い、**欲望のまま**に

●限られたメニューのみ(卵とグレープフルーツのみ。油はとらないなど。)を摂取するダイエットをしてた友人が(確かに痩せてはいましたが)肌がパサパサになってすごく老けた印象になってしまい、みんなから(以前のほうが健康的でかわいかったから)やめた方がいい!と言われてました。(福太郎☆)

●いつも痩せたいと言ってた友人、胆のうを手術で取ってからみるみる痩せた (ミータ)

●ダイエットのきっかけは、禁煙して+8kg体重が増えて、このままじゃいかん～～んっで炭水化物抜きダイエットしてマイナス10kg達成したけど、白米・酒・もち・ケーキ・チョコレート・うどん・パン、ダメで「あ～!!白パン食べたい!!」ってハイジかよ!かなりストイックな生活過ぎてあ～～!ストレスたまりまくり。(ムーピー)

エステ&矯正下着のありえなーい!?

●友人が「初回お試しエステ」に行った際、こぶし位の大きさの吸盤を背中につけるタイプのコースを実施している時に、店員さんに「これに痩せる根拠はあるんですか?」と質問したところ「そうですね…う～ん、とくには…。」と答えられたそう。吸盤で吸引され痛いし、アザみたいになって2～3日跡が残るのに…痩せるわけじゃないの?! (T.S)

●痩身マッサージの方のむだ毛がジョリジョリ… (もか)

●痩せようとみせかけてか、補正下着を着用している女性の背中の上のほうに肉がびっしり。寄せ集めができない部分?または、しめすぎて上にお肉が上

私はコレで、○kg痩せました！ ～面白エピソード～

がっているのでは？細く見せようと努力はわかるがびっくりしてしまった。（H・I）

●痩身下着を買ったが、それに付いてくる食事が高くついて続けられなかった。成功した人は誰かしらと思う位変わってサイズもＬＬ↓Ｓになっていた。（ゆうこ）

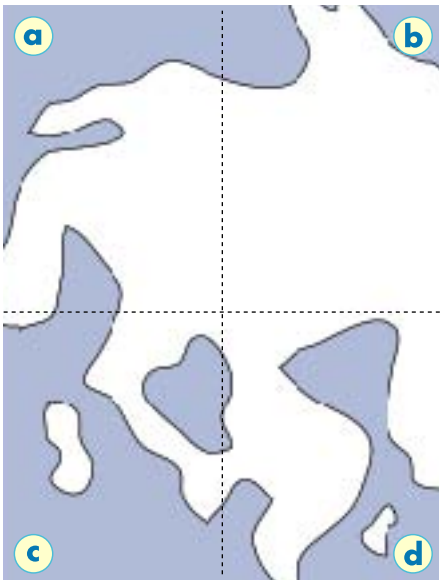
●10年位前に家の近所の室見川沿いのマラソンコースを走って汗かいてやる！とこころみた私。日中は日焼けする上にすっぴんを近所の人に見られたくない為、夜暗くなってから走ろうと決意。どうせなら効率よく汗かこうと、ジャージの下にシャツやらトレーナーやら10枚近く羽織りまくり、ニット帽にウインドブレーカーのフードまでかぶって走り始めたところ、「お、重っ!!!ただでさえ、体重重いのにどんだけ負荷かけてんねん！（我ながら…なにやってんだ…。でも、汗めっちゃかけそうやし、我慢して走ろう。）」独り言と心の声がユニゾン的コラボ入りながらも、つべこべ言わずとりあえず走った私。すると携帯がかかってきて高校生の弟が「俺も走りいくけん」と報告が。（ふーん。あいつ痩せとうのにわざわざ走るのか…。健康的やな～）などと考えてマラソンコース折返してたら、前方から弟の姿が…。すれ違いざま「よお！」って声かけるも「ううう わぁ～～～！」の反応。私は多少イラッときて「なんよ！その反応！自分があとから走りにくるってゆったやん！」と返すと弟はただでさえでかいどんぐり眼をさらにあんぐりさせて「ええっ～！姉ちゃん??まるで関取やん！どっからどうみても関取にしか見えんよソレ…、ってゆーかでかすぎ！まじ関取と知り合いに思われたくないけん近づかんで」と言われるしまつ…。家に戻り、自分の姿を見た私…。ええ、まあ、関取以外の何者でもないっすね…。（N・Y）

●**矯正下着**にチャレンジしたが、**変なところに肉がたまり、**余計にスタイルが悪くなった。（びっぴ）

みんな大好き心理テスト

Q **右のイラストはとある国のある日の天気図です。**
ⓐ～ⓓ のエリアはそれぞれどんな天気でしょうか？
次の中から選んで下さい。
全部晴れ等同じ天気を選んでも構いません。

晴れ　曇り　雨　雷　霧　雪



みんな大好き心理テスト 回答

天気の配置からあなたの前世、過去、現在、未来を読みとります。前世はスピリチュアル的な要素を盛り込んでいますのでゲーム感覚で楽しんで下さい。

それぞれのエリアは
ⓐ＝未来／ⓑ＝現在／ⓒ＝前世／ⓓ＝過去を表しています。晴れ＝安定、雨＝不幸な出来事、曇り＝普通、雷＝闘いや葛藤の日々、霧＝災い、雪＝波瀾万丈な人生を象徴しています。