

体内組織に化学変化を起こさせる食事法で、2週間で-10kg減が可能なのだとか。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そうです。

マヨグニット法

決まり事

食べる量は無関係。但し、書かれている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「最初からやり直し」となります。

注意事項

- ドレッシングはノンオイル。マヨネーズは禁止
- いも類は摂取禁止
- 油とアルコールも絶対摂取禁止
- 魚は網焼きか煮るだけ、油をひいたフライパンはダメ
- コーヒーはブラックのみ
- 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・ブロッコリーはとる様に
- お茶はよい

※調子が悪くなったり、体に異常が起きた場合はすぐに止めて下さい



- ゆで卵
- グレープフルーツ1/2
- コーヒー
- トースト
- トマト
- 野菜サラダ
- セロリ
- 酢の物

1日目	朝 昼 夜	ゆで卵・グレープフルーツ1/2・コーヒー・トースト・野菜サラダ・セロリ・酢の物・きゅうり・人参
2日目	朝 昼 夜	ゆで卵・グレープフルーツ1/2・コーヒー・トースト・野菜サラダ・セロリ・酢の物・牛肉・きゅうり・人参
3日目	朝 昼 夜	ゆで卵・グレープフルーツ1/2・コーヒー・トースト・野菜サラダ・セロリ・酢の物・羊肉
4日目	朝 昼 夜	ゆで卵・グレープフルーツ1/2・コーヒー・トースト・野菜サラダ・セロリ・酢の物・チーズ・ほうれん草
5日目	朝 昼 夜	ゆで卵・グレープフルーツ1/2・コーヒー・トースト・野菜サラダ・セロリ・酢の物・ほうれん草・魚
6日目	朝 昼 夜	ゆで卵・グレープフルーツ1/2・コーヒー・トースト・野菜サラダ(缶詰は×)・フルーツサラダ(缶詰は×)・牛肉
7日目	朝 昼 夜	ゆで卵・グレープフルーツ1/2・コーヒー・トースト・野菜サラダ・セロリ・酢の物・冷えた焼鳥・焼鳥・キャベツ・野菜スープ

※その後1日目~7日目迄を繰り返す

正しい / リンゴダイエット

リンゴの食べ方

- ①食べ方の基本は皮をむき、適当なサイズに切って生のまま食べるだけです。
- ②飲み物は自由。オスメドリンクは、麦茶・ハトムギ茶・ドクダミ茶等の葉草茶やサフランティー・カモミールティー等のハーブティー。水分補給はたっぷりとりませう。
- ③3日目の夜、お通じを良くする為にオリーブオイルを大さじ1~2杯飲む。体に溜まった毒素を外に出そうと働いてくれます。
- ④ダイエット明けの1~2日は、緩いおかゆや豆腐の様な消化の良い物を薄味で頂きます。

リンゴには体に溜まった毒素を排泄させる作用があり、便や尿の出がよくなるという、「キレイに痩せて、水太り知らず」の、夢の様なダイエット法です。

基本のレシピ

基本的には3日間、リンゴだけを食べ続けます。

- 材料
リンゴ……………食べたいだけ
オリーブオイル…大さじ1~2杯



食事編

断食ダイエット

自己責任で行える「ダイエットとしての断食」の、具体的な事柄だけを説明します。月に一度の割合で続けると、心身へ素晴らしい作用が期待出来るはずです。



1.断食前

- 禁煙する
- 普段の食生活としてバランスよく食べる事が大切
- 3回の食事をきちんととる
- ※断食をする場合、体調を整えておかないといけません

2.断食中



●断食といっても何もとらない訳ではありません。実際には、半断食期間です。摂取していいのは「野菜ジュース・水・お茶」だけです

- 野菜ジュースは出来れば無添加の100%野菜ジュースで朝・昼・夕方にコップ一杯程度飲んで下さい。水とお茶は体から色々な老廃物等を排出する為にも、気にせず飲んで下さい
- 断食の期間は3日が限度です
- ※特に激しい肉体労働やスポーツをやっていないければ、普段の生活のままでOKです

3.断食後



- 断食が終わったからといって、いきなり普通の食事に戻してはいけません。胃腸が驚いて体調を崩してしまう為です。初めは消化の良いお粥等にして3日程度の期間でゆっくりと普通の食事に戻して下さい
- 筋肉が落ちない様に何らかの運動は必要です。例えば、水泳やストレッチを中心とした体操等がお勧めです

特集1 / 今から始める健康ダイエット

諦めるのはまだ早い!

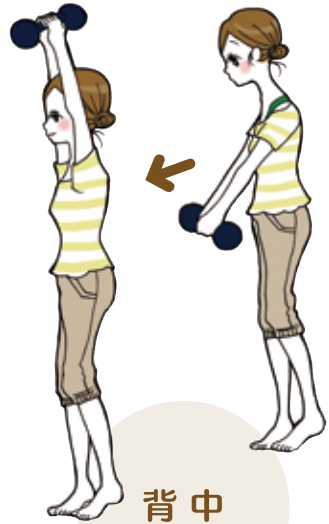
2012年も、残り4ヶ月となりました。(はやっ!!)「今年も夏迄に体重戻せなかったな…」なーんて諦めていませんか?ダイエットを始めるのに、時期は関係ありません。

無理せず確実に痩せたいなら、1ヶ月-1kgペースである程度の期間をかけて脂肪を減らすのがベスト。来年の春、スリムな自分に出会うべく、一緒に(えっ?)「-〇kg減達成」を目指しましょう!!(あなたが痩せたいんかい!!)

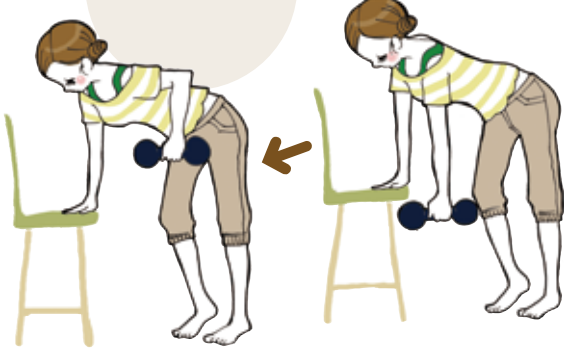


前方頭上振り上げ

1つのダンベルを両手でしっかり組んで握ります。両ひじをまっすぐ伸ばし、斜め前(お腹の前あたり)に構えます。胸を意識しながらゆっくりと頭の上迄振り上げて元の位置に戻します。これを10回。



背中



腕の後方引き上げ

椅子の前で足を前後に開いて立ち、足を前にした側の手を座面につきます。逆側の手にダンベルを持って下にぶら下げます。背筋をできるだけ伸ばしたまま、脇を締める様にひじを引き上げ、ゆっくり戻します。これを左右10回ずつ。



二の腕

ひじの押し上げ

背中の「腕の後方引き上げ」運動と同様に構え、脇を締めてひじをひき上げます。そして、ひじから先をゆっくりと後方に伸ばして手首を上に向ひ、少し止めてから元に戻します。これを左右に10回ずつ。

ひざの屈伸

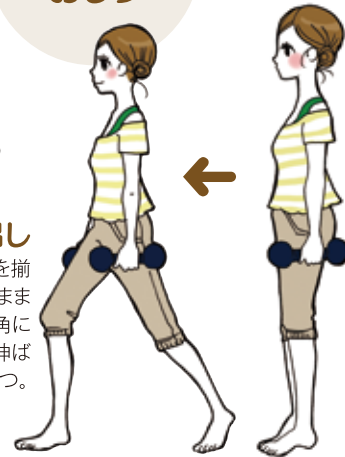
手に持ったダンベルを、脚のつけ根に置く様に構えます。できるだけ背筋をまっすぐ伸ばしたまま、ひざをゆっくり直角になる位迄曲げて伸ばします。これを10回。



太もも
おしり

足の踏み出し

ダンベルを両手に持ってぶら下げ、両足を揃えて立ちます。背筋を伸ばして胸を張ったまま片方の足を大きく一歩踏み出し、ひざを直角になる迄曲げて、そして、踏み出した足を強く伸ばして元の位置に戻します。左右交互に10回ずつ。



体側縮め

両手にダンベルを持ち、基本姿勢をとりまします。一方の脇腹を絞り込む様に上体を真横に深く倒します。上体が前傾しない様に気をつけて。倒した側の腕はまっすぐ下に、逆側の腕は体に沿って曲げます。これを左右交互に10回ずつ。



おなか

上体起こし

ダンベルを持たずに膝を直角に曲げ、床に座ります。両手でももの裏辺りを掴んで足首を立てて、お腹の上の辺りを意識しながら上体をゆっくりと後ろに倒し、ゆっくり戻します。これを10~15回。



ダンベル運動

継続した人からは100%に近い割合で「効果があった」というダンベル運動。適度な筋肉をつけて代謝アップを目指します。

軽い負荷で回数をこなすダンベル運動は、脂肪を燃やす「赤筋(線維の細い筋肉)」の質を高め、腹筋・背筋・大臀筋・大腿筋の4大筋肉を鍛えるのに効果的。この筋肉は特にたるみが気になる部分でもあるので、一石二鳥です。

毎日しなくても効果はあるので、週3回位行いましょう。運動は夕食の1~2時間後に行うのがベスト。夕食でしっかりたんぱく質をとり、その後に運動を行うと筋肉が作られやすくなり、睡眠中に出る成長ホルモンもそれに一役買ってくれます。

基本姿勢

足を肩幅に開いて立ち、膝を軽く曲げて構えます。あごを引いて肩の力を抜き、両腕を自然に下ろしてお腹をぎゅっと引き締めます。又、ダンベルは手首をやや内側に向け、しっかり握ります。

ソフトダンベルがオススメ!

使用するダンベルは700g~1kg位の物を。鉄等を小さい粒状にして布で包んだソフトダンベルなら安心して使えます。



運動編

食事調整をしながら適度に体を動かす。ダイエットの基本はやっぱりこれです。

簡単な論理を基本にした、今迄の食事系ダイエットの概念を覆す新しい食療法。

BOOKS BOOCS ダイエット

肥満は脳疲労の解消から

「脳」がストレスを感じて「疲れた」状態(=「脳疲労」)になると、「五感異常」が起こります。この脳疲労を「食べる事(=快食)」で解消し、ストレスから起こる「食べる事への執着」を和らげ、肥満を防ぐのがこの「BOOCSダイエット」なのです。

Brain (脳を)
Oriented (目指した)
Obesity
neself (自己)
Control (調整)
System (システム)

BOOCSの2原理・3原則

<2原理>

1.「禁止」を禁止する原則
自分が自分を禁止、抑制する事をできる限りしない。

1.快の原則
自分にとって心地好い事を一つでも良いので始める。

<3原則>

- 1.例え健康に良い事(運動等)や良い食べ物であっても、嫌ならば決してしない(食べない)
- 1.例え健康に悪い事(食べ物)でも、好きで堪らないやめられない事(食べ物)は、取り合えずそのまま続ける(決して禁止しない)
- 1.健康に良く、しかも自分がとても好きな事(食べ物)の一つでも良いので始める(食べ始める)

BOOCS・夕食のとり方

- 夕食を美味しく、たっぷり食べる事から始める。
- ①夕食の時刻はいつでもOK。22、23時以降でも可。一番美味しく食べられる時に。
- ②夕食を沢山食べたなら太ると心配はいりません。満足する迄食べましょう。
- ③夕食時間はゆっくりとゆとりを持って。
- ④よく噛んで流し込まず、美味しさを味わいましょう。
- ⑤楽しい雰囲気でお食事をしましょう。食事に小言は×。
- ⑥伝統的な日本食中心の食生活を心がけましょう。どうしても食べたい時は、洋食や中華でOK。
- ※伝統的な日本食とは「ごはん・旬の野菜・豆類・豆製品・海藻類・漬物」等を中心とした食事です。

BOOCS・朝食のとり方

- 以下に該当する人は、水分中心食が望ましい人です。
- ①夜遅く迄活動している。 ②朝、食欲がない。
- ③朝食を流し込む様な生活をしている。
- ④習慣で食べるか、食べないと健康に悪いと思っている。
- ※水分中心食とは、緑茶(無農薬)・紅茶(特に黒砂糖入り)・麦茶・ウーロン茶・フレッシュジュース・野草茶・味噌汁(汁のみ)・スキムミルク等です。

BOOCS・昼・間食のとり方

- 慣れる迄は昼食に栄養補助食品を。
- 初めは健康に良く、自分がとても好きな物というのが難しいので、栄養補助食品で必要な栄養を補えばOK。忙しい人にもオススメです。
- 栄養補助食品だけでは夕食迄待てないという方は、次の順番で満足いく迄追加してみましょう。
- ①黒砂糖と紅茶(黒砂糖入り紅茶でも可)を飲んでみる。(何杯でもOK)
- ②リンゴ・おにぎりを食べてみる。 ③うどん・そばを食べてみる。

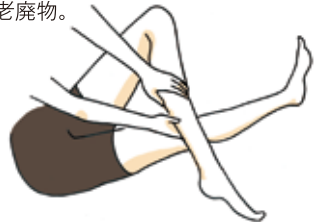
ダイエット調味料
簡単レシピ

「脂肪を燃やす」醤油
醤油大1・酢大4・砂糖大1・んにく小1・しょうが小1・長ネギ大1・赤唐辛子大1を合わせます。1日3食に使用、1週間効果が出るとの事何にかけてもいいそうです。

ふくらはぎ

①骨の両脇を下から上へ

ふくらはぎ前面にある骨の両脇に親指をあて、足首からひざへ力を入れ、すり上げる。デコボコした感触は老廃物。



②ふくらはぎをねじる

ふくらはぎを両手で掴み、雑巾を絞る要領でねじります。足首からひざへ少しずつ移動させ、固い脂肪を揉み解す。



③ひざのリンパ節を押す

ひざの内側のリンパ節に親指をあて、少しずつ動かしながら丁寧にまんべんなく押す。リンパ節はひざの真裏辺り。



お風呂上がりやテレビを見ながら等、毎日続けると血行が良くなってむくみ知らずの足に。

特集1 / 今から始める健康ダイエット

諦めるのはまだ早い!

足

足マッサージ

①腎臓→膀胱ラインをしごく

土踏まずの中央付近を両手の親指で強く押す。更に、かかとの内側に向かって親指の腹で斜めにしごく様に押します。



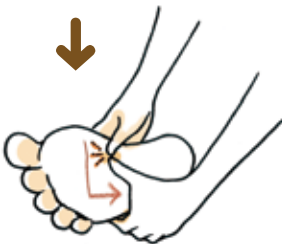
②土踏まずの内側から全体へ

甲状腺の反射区の下を親指の腹で半円を繰り返して描く様に押す。そして土踏まず全体をかかとのに向けて押します。



③かかとの縁は強く押す

土踏まずの内側から“コ”の字を描く様に、親指の腹で押す。特にかかとの縁の部分は、えぐる様に強く押します。



むくみ解消のポイント

●むくみの原因は運動不足

汗をかく習慣がないとむくみやすい体になってしまいます。運動時間がとれない人は、少しでも歩く事を心がけましょう。それも無理な人はお風呂にゆっくり入る等して代謝アップを!!

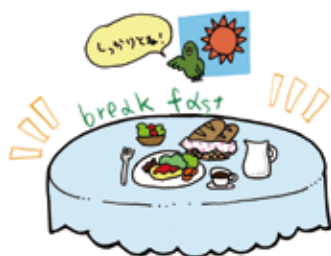
●良質の睡眠は不可欠

睡眠不足は、体内の排出機能や代謝の働きを弱め、むくみの原因となってしまいます。自分に合った寝具で生活リズムに合った睡眠時間をとりましょう



●余分な塩分はむくみの元

塩分の多い食事をとると体は余分な水分を必要とします。それがむくみの元なのです。薄味を心がけ、エネルギーたっぷりである旬の野菜を食べましょう



ウォーキングの注意点

●目線はまっすぐ

歩く時に前傾姿勢になると、折角の運動効果も半減してしまいます。猫背にならない為に、目線はまっすぐ前を見ます

●腕は大きく振る

腕は90度に曲げて、できるだけ大きく振る様にします。この時肩から腕を動かして

●歩幅は肩幅よりも広めに

歩幅は少し広めを意識しましょう。肩幅より少し広めが目安です

●重心は親指に

脚の筋肉をバランスよく使う為には、重心を親指にかける様に意識する事が大切。O脚矯正になります

●ウォーキングメニュー

…スピードは早歩きを意識して
…1日7,000歩を目標に
…1日合計30分。週3回を目標に

ダンベルとの併用で効果アップを目指します。5分の運動でも脂肪はちゃんと燃えています。無理に長時間続ける必要はありません。忙しい人は週3回でもOK。歩幅を広めにとり、早足に、腕を大きく振って、時間が短い分キビキビと歩く事がポイントです。



ウォーキング

半身浴 ダイエット

半身浴・塩風呂・反復浴の相乗効果で大量の汗が出ます。下半身太りの解消には効果的です。

用意する物

●塩/適量(ミネラルを豊富に含む粗塩又は海水から作られた入浴剤もOK)

基本的なやり方

- ① 湯舟にお湯を6分目位位入れる。温度は夏なら38~42度、冬なら42~44度位で。
- ② 湯舟の湯に大さじ5杯程度の粗塩を入れて、よくかき混ぜます。
- ③ まず洗顔して全身にシャワーを浴びます。これで発汗を促して湯舟へ。胸から上と腕をお湯の外に出して半身浴をします。(湯舟の中に浴室の椅子や洗面器を入れ、腰掛けるとやりやすい)
- ④ 10~15分間半身浴したら湯舟から上がり、一旦浴室の外へ出ます。バスタオルを身に付けて、3~5分間休憩します。この時、ぬるめのお茶か白湯を飲みます。



⑤ 再び浴室へ戻り、更に2~3分半身浴する。

⑥ 次に湯舟のへりに腰掛け、10分間足だけお湯につけ、一旦外に出て再び湯舟の中へ。2度目の足湯は5分間。

⑦ ⑥の足湯の間、粗塩を手にとってお腹や太もも等、脂肪の気になる部分をマッサージ。

⑧ 最後に体と頭を洗い、全身にシャワーをかけて終了です。



特集2 /
 ちよっと息抜き
 第二回 イラスト大会

6月号のアンケートで募集した
 『好きだった漫画・アニメ・TV番組等のキャラクター』の
 ファクスが届く度、
 *にーにも編集部は大盛り上がりでした。
 投稿頂いた読者様、ありがとうございました。m(_ _)m
 選抜された力作を紹介致します!

少年マンガ

ワンピース
 (H・T)



小学校2年生のと
 きクラスで書いてた (A・M)

キン肉マン



『キン肉マン&ラーメンマン』

2人とも大好きでキン消し集めてました。
 今でも男の人はマッチョ、
 食べ物にはラーメンが大好きです (あやっち)

銀牙 - 流れ星 銀 -
 『おいしいちゃん、スケゴマンって何?』
 当時小学2年生の私の愛読書 (銀ちゃん)



上手いで賞

◎読んだ事は
 無かったですが、
 「おおっ! そうそうこれ!!」
 と映像が瞬時に
 フラッシュバック
 しました。



Gu-Gu ガンモ
 『ガンモ』
 (チャーリー)

『犬夜叉』
 中学の時に、
 アニメからはまって
 グッズを集めていた
 (まいは)



きぐるみ

できるかな 『ゴン太くん』

ノッポさんが
 せっかく作った
 工作をけちらす
 破天荒ぶりがおもしろかった
 (パンダ)



いいなし! ないし! ばあ! 『わんわん』
 2才になったばかりの孫が大好きで娘が夕食を
 作っている時はこちらを見て待っています (T・K)



ひらけ! ポンキッキ
 『ガチャピン』『ムック』 (ぐだぐだ)

できるかな
 『ゴン太くん』
 (チャーリー)



大賞

『おんじ』
だまっても伝わる愛に涙がでます(まりこ)
④「ここ来たか」と衝撃でした(笑)しかしよくこんなに描けましたねえ!(感心)

『ハイジ』
チーズが食べたくなりました。(ハイジ)



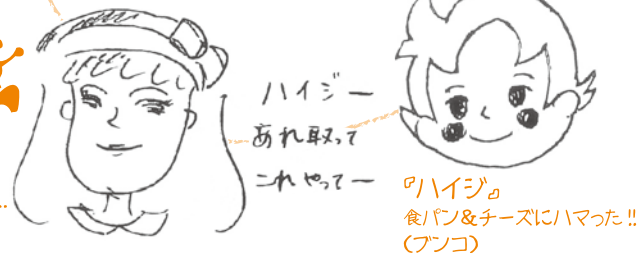
アルプスの少女ハイジ

妖怪人間ベム
『ベム』
大好きなアニメでした!(N・D)



ウケたで賞

『クララ』
お嬢様に憧れていた...(黒桃)
④まるで「イライザ」の様なもの言いのクララ。ウケました。



TVアニメ

一休さん
子どもの頃、本気で尊敬していた。あんなヒラメキを持てる人に心からなりたいと思った。しんえもんさんの素い顔は確実に現在の男性の好みに影響を受けています(笑)(F・M)



タイムボカンシリーズ
『ポヤッキー』
とにかく好き(noriyopi)



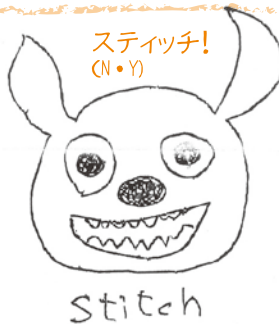
レインボー戦隊ロビン
『ロビン』
小学生のとき、ロビンと結婚したいと思っていた。今年5月NHK「SONGS」で徳永英明さんが「歌謡バー」でこの主題歌をリクエストしていた。久しぶりに聞いて感激した(ニッシー)

その他

ピーナッツ『スヌーピー』
初めて親からもらったパースデープレゼントがスヌーピーのぬいぐるみ(てつまるくん)



ステイッチ!
(N・Y)



少女マンガ



アタックNo.1
『鮎川こずえ』『早川みどり』
再放送、全部録画した!(みみりん)



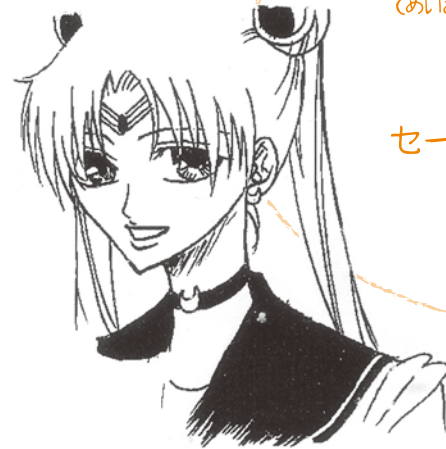
オヨネコ
『おぼろにゃん』
(nao)

こういうの面白いですね! 久しぶりに描きました(みんとも)

うさぎちゃんと名音がいっしょだった為、さらに大好きでした!! (めいあ)



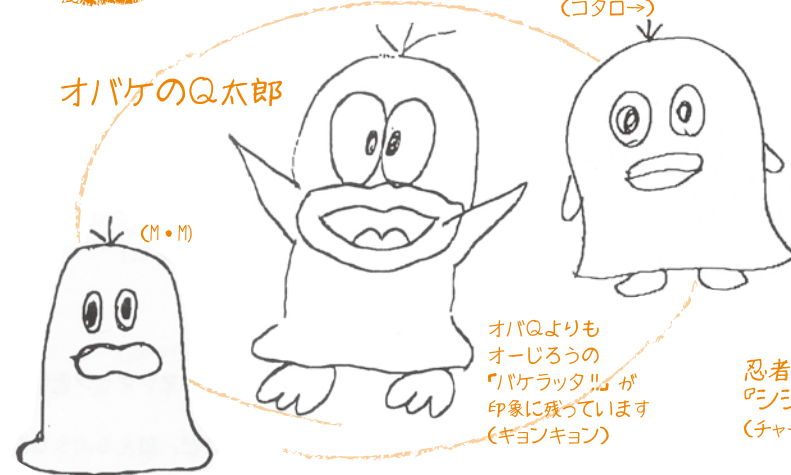
セーラーMoon



姉はマーキュリー、私はビーナスになりきってました...(MTM)

藤子不二雄

オバケのQ太郎



オバQよりもオーじろうの「バケラッタ!!」が印象に残っています(キョウキョウ)

ラーメン大好き小池さん
小池さんの食べるラーメンはホント美味そう(T・H)



忍者ハットリくん
『シシマル』
(チャーリー)



特集2 / ちよっと息抜きイラスト大会 第1回



眩いばかりに光輝くダイヤモンド!
これはあなたの分身です。
ダイヤモンドになりきって、
以下のインタビューに答えて下さい。

みんな大好き 心理テスト

出題
〈解答は25ページ〉

1 あなたの持ち主はどのような人ですか？

性格・職業・地位・環境等詳しく説明して下さい。

2 値段は幾ら位ですか？

3 傷はありますか？あるとすれば何個ですか？

4 人気者のサファイアさんについてどう思いますか？

5 この様なインタビューに今後も答えてくれますか？

最高級の宝石である
ダイヤモンドに心があると
想像する事で、
あなたの『理想又はプライド』を
探る事が出来ます。

みんな大好き 心理テスト

解答・解説
〈出題は11ページ〉

1 貴女が憧れている将来の自分

品のいい人物?それともセンスの悪い成金?
今から変えてもダメですよ!

2 自分の値段

これはあくまでも自己評価。
周りの人にこう思われているとは限りません。

3 あなたの弱みの数

弱みなんで1つもない?...それは自信過剰では?

4 ライバルに対する気持ち

あなたは相手の良さを認める事が出来る人?
それとも「私が一番」と傲慢な気持ちを抱いてしまうのでしょうか?

5 異性から交際を申し込まれた時の貴女の態度

わざと相手に気を持たせる様な言い方をしていませんか?
誠実な対応を心掛けたいものです。