

みんなと一緒にダイエット法じゃ痩せられない!

チェックの結果、あなたはA~Dのどのタイプに当てはまりましたか?ここでは、4つの肥満のタイプの特徴とそれぞれに適したダイエット法を紹介します。

Aの合計点が最も多かった人 何でも沢山食べる「食いしん坊」タイプ

油っこいおかずやご飯を沢山食べないと気が済まないタイプ。お腹が空いていない時にも、甘い物等を満足する迄食べてしまう傾向があります。

このダイエット法で痩せる!

食事の量を減らす事が先決ですが、急に減らすとストレスになり、逆に太力食いになってしまう危険性が。まずは、20分以上かけてゆっくりと食べる事から。良く噛んで食べる事も大切です。

Cの合計点が最も多かった人 ストレスが溜まると沢山食べてしまう「やけ食い」タイプ

ストレスが溜まると、食欲をコントロールする視床下部の働きが乱れてしまいます。その結果、幾ら食べても満足する事が出来ず、食べ続けてしまうのがこのタイプ。典型的な「太る脳」の持ち主です。

このダイエット法で痩せる!

まずは、イライラしてやけ食いに走ってしまう自分と正面から向き合う事が大切です。猛烈な食欲が起こった時は、その前に原因を突き止めましょう。冷静に考える事が出来れば、ストレスの原因が頭に浮かんでくる筈です。

但し太る原因には、幾つかの要素が重なっている場合が少なくありません。「それぞれの合計点に余り違いがなかった」という場合は、他のタイプのアドバイスも参考にしてみてください。

Bの合計点が最も多かった人 少ししか食べていないのに太ってしまう「儉約」タイプ

少食なのに、食べた物がすぐに脂肪として体に蓄積されてしまうタイプ。食べる量が少ない為いつも活発に動けず、結果的に基礎代謝が低下して脂肪を燃やす力が弱くなっていると考えられます。

このダイエット法で痩せる!

兎に角体を良く動かす事が大切。どんな場所でもこまめに動く事を心掛け、日常生活の中で運動量を増やしていきましょう。歩く時間を増やしたりして体を動かす事に慣れてきたら、ストレッチやダンベル体操、有酸素運動を始めると良いでしょう。

Dの合計点が最も多かった人 血糖値やコレステロールが高めの「内臓脂肪型肥満」タイプ

カロリーの取り過ぎで、インシュリンが過剰に分泌されている可能性があります。過剰分泌されると、脂肪細胞の中に中性脂肪がどんどん取り込まれてしまいます。このタイプの肥満は、糖尿病・心臓病・脳卒中等の生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。

このダイエット法で痩せる!

内臓脂肪を減らす為には、食生活の改善と運動を組み合わせる事が大切です。毎日の食事に植物性の食品を積極的に取り入れると、栄養バランスが整う為「太る脳」を改造出来るという効果もあります。

健康を考えた ダイエットとは...

食事の比重は「朝:昼:夜=2:3:1」の割り合いで

朝 体のエンジンをかける為に重要な物です。朝食を抜くと体温が上がらず、血行が悪くなり脳細胞の動きも悪くなります。朝食には、体温を上げる働きのある蛋白質の多い「卵料理」を加えると良いでしょう。

昼 1日の内でエネルギーを最も必要とします。バランスの良い食事をしっかり摂りましょう。といっても、カツ丼や天ぷら等は避け、和定食や具沢山の麺類にしましょう。

夕 夕食は一番軽くて良いのです。眠っている間は最も活発に脂肪が合成・蓄積されるので、脂肪を極力控えたメニューが好ましいでしょう。



砂糖と脂肪を一緒に摂らない!

ダイエットをする上で注意しなければならないのは「砂糖と脂肪」の食べ合わせです。

砂糖はインシュリンの分泌を活性化させ、脂肪をエネルギーに分解しにくくし、体に蓄えさせるからです。食後に甘い物を食べたり、甘いジュースで食事を流し込む様な食事をすると、その食事のエネルギー自体は少なくとも、エネルギー量の高い食事を摂っている事と変わりません。

ダイエット中の栄養

エネルギー源となる三大栄養素のタンパク質・脂質・糖質の代謝を促進するには、ビタミンB群の連携による働きが必要となります。そのビタミンB群が不足している、栄養素がエネルギーとなって体内で効率良く消費されなくなります。

又、ビタミンB2は脂肪がエネルギーに変わる為に必要不可欠なビタミンです。パントテン酸も脂質の新陳代謝に欠かせないビタミン。ビタミンB1は、炭水化物や糖質の代謝に必要な不可欠。B1が不足すると倦怠感やむくみ等の症状が現れます。更にB12や葉酸が不足すると、鉄分不足とは違う特有の貧血を引き起します。

ビタミンB群 レバー・卵・牛乳・豆腐・ナッツ類・玄米等に多く含まれており、高カロリーな食品として敬遠しがち。サプリメントで補うと良い

ビタミンB2 レバー・チーズ・牛乳等の動物性食品に多く含まれる



主食にはご飯!

ご飯・パン・麺類はいずれもデンプン質ですが、粒か粉かの違いでインシュリンの分泌に大きな違いが出て来ます。粉の方がよりインシュリンの分泌を活発になると脂肪の蓄積が活発になりますから、ダイエットにはご飯が良いのです。

又、ご飯に相性の良いおかずは焼魚・煮物・お浸し等の調理に油を使わない物です。ご飯は腹持ちも良くエネルギーの補給が緩やかです。

「太りグセ」 チェックリスト

以下の各カテゴリー内で、当てはまると思う項目のアルファベット文字全てに○を付けて下さい。

(ライフスタイルの1がYESなら、ABBの全てを○で囲みます)

ライフスタイル

- ① 仕事はデスクワークが多く、余り歩かない **ABB**
- ② 毎日が忙しく、食事や運動に気を配るゆとりがない **CCD**
- ③ 休みの日は家でゴロゴロする事が多く、間食も多い **ABB**
- ④ こまめに動く様にしているが、痩せられない **AAC**
- ⑤ 疲れが溜まっていて痩せられない **CCD**
- ⑥ イライラやストレスで、やけ食いする事が多い **CCD**

食生活

- ① 肉や油っこい物が好きで、野菜は殆ど食べない **AAD**
- ② 好き嫌いが多い **ADD**
- ③ お酒を週3回以上飲んでいる **CDD**
- ④ 外食が多い **AAC**
- ⑤ 食べ歩きが楽しみ **ACC**
- ⑥ 間食や夜食に甘い物やスナック菓子をよく食べる **AAC**
- ⑦ 缶コーヒーやジュースをよく飲む **BDD**
- ⑧ 食後にはデザートを食べる **BCC**
- ⑨ 食事は3食必ずしっかり食べる **AAD**
- ⑩ 良く噛まず、早食いしてしまう **AAD**
- ⑪ 食事の時間が不規則で、寝る前に食べる事が多い **BBC**
- ⑫ ファーストフードをよく食べる **AAC**
- ⑬ 朝食を摂らない事が多く、昼・夜はしっかり食べる **BBD**

運動

- ① 毎日1時間程歩いているが、痩せられない **ABB**
- ② 体力に自信があるが、今は運動をしていない **AAC**
- ③ 小さい頃から運動が苦手 **BBD**
- ④ 外出には電車や車をよく利用する **BBC**
- ⑤ 運動した後はつい多めに食べてしまう **AAC**

体型・体質

- ① 家族の殆どが太っている **ABB**
- ② 昔は痩せていたが、段々太ってきた **BDD**
- ③ 便秘がちだが、いつも食欲がある **BBD**
- ④ 健康診断で、血糖値・血圧・コレステロール値が高い **BDD**
- ⑤ 体重は以前と変わらないが、お腹が出てきた **BDD**
- ⑥ お尻や太もも等、下半身が太り気味 **BBC**

合計欄

○の付いたA~Dの数を合計して記入して下さい。
(例)「ABB」ならAが1個、Bが2個と数えます。

A	B	C	D
---	---	---	---

最も合計数が高い物があなたのタイプになります。
(同数の物がある場合は、複数のタイプに当てはまります)

特集 2013年 Diet 大作戦 I

2013年一発目の特集はやっぱり「Diet!」
年末年始で数キロ増えた方、少なくないのでは...?
ざっとついてしまった脂肪は、
ざっと早めに出て行って頂きましょう。
健康的かつ確実にDiet出来る様々、ご紹介です!



ご飯をきちんと食べよう

おかずだけ全部食べて、
ご飯を半分位残している人が
よくいますよね。
果たしてこれは正しい
ダイエット法なのでしょうか？



ご飯は太る？

ご飯の主成分は糖質。これは全ての細胞や臓器の働きを維持し活動に必要なエネルギー源となる重要な栄養素です。糖質は摂り過ぎると太る原因になりますが、だからと言ってカットするのではなく、食べ過ぎない様にするのがポイント。

ご飯は粒食なのでゆづくりと消化吸収され腹持ちが良く、噛む事によって満腹感も出る為、ダイエット面での効果もかなり期待出来ます。
豆・穀類・野菜を混ぜたご飯ならお米の量も少なくなるので、カロリーは減ります。

お粥食のすすめ

ご飯より更にダイエット向きなお粥です。
風邪で食欲のない人でさえお粥なら食べられるんですから、どんなに身体に優しい物なのか分かりますよね。

お粥を味方に

忙しい今日、出来るだけシンプルで栄養バランスの良い物を食べたいものです。又、手軽に作れて胃腸に負担の掛からない物がベストです。それにぴったりなのがお粥です。ちよつと疲れたなと感じた時、食欲がない時、ストレスで食欲があつても体が受け付けけない時等是非食べてみましょう。

お粥の効用

お粥には驚異的な快便効果があります。次々と食物が送り込まれるばかりで出す事を考えない食生活では、胃腸がくたびれ果ててしまいます。夜遅く食べて朝の食欲の無い時でも、お粥なら体に優しく効いて体の調子を整えてくれます。

お粥の効用

- ◎ 滋養があり、腹持ちがいい
- ◎ ちよつと疲れた時に
- ◎ 食欲が無い時に
- ◎ 手軽に作れて、胃腸に負担が掛からない

ダイエットにピッタリ 根菜粥

水分たっぷりで脂肪が少ないから、意外と低カロリー。しかも良質のデンプンで腹持ちも良く、ビタミンが豊富で分解し難く栄養的にも良好です。

●材料

- ジャガイモ
- 人参
- ごぼう
- かぶ等合わせて150g
- 五分つき米(白米でもよい)半カップ
- 水3~4カップ
- 塩・みそ各少々
- 片栗粉大さじ1
- 万能ねぎ少々



●作り方

- ① ジャガイモ・人参は1cm角に切り、ごぼうはさがきに水にさらし、かぶは薄くクシ形に切る
- ② 米は洗い、ザルで水気を切る
- ③ 鍋に米と根菜・水・塩ほんの少々を入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で約30分炊く。出来上がる時にみそを入れ、水で溶いた片栗粉を加え混ぜる
- ④ 椀に盛り、刻んだねぎを乗せる

※残りご飯を利用する際は、根菜類を柔らかく煮た後に加え、かき混ぜながら調味する

栄養豊富な完全食 玄米ご飯

精白していない玄米は、栄養たっぷり。食物繊維・ビタミンB群・ミネラル等は白米の倍以上あります。便秘解消・老廃物の排出・新陳代謝を高める効果があります。

●材料(4人分)

玄米2カップ、水2.5カップ(米の1.2倍、柔らかめが良い場合は米の1.5倍の3カップに)、塩・黒ゴマ各少々

●作り方(圧力鍋で炊く)

- ① 玄米は洗い(さつとゆすぐ程度で良い)、分量の水を入れて1時間以上置く。柔らかめが好きな人は、一晩水に浸す
- ② 圧力鍋に蓋をして火にかける。初めは強めの中火、ノズルが音を立てて動き始めたら弱火にして15~25分加熱。蒸気が沢山出る場合は火が強すぎるので調節を
- ③ 火を止めてコンロから下ろし、自然に蓋が開く迄15分程蒸らす。蓋を開け、しゃもじで返す様に混ぜ、好みでゴマ塩をかける



ゴマ塩

●材料
塩10g、黒ゴマ100g

●作り方

- ① 塩をフライパンでさらりと炒り、すり鉢等でよくする
 - ② ゴマを火にかけ、良くかき混ぜて炒る。1つ2つプチプチとはねてきたら火を止め、1の塩と混ぜて更にすり鉢等でする
- ※玄米が炊ける炊飯器も多数発売されている。水加減等は、製品の内釜の目盛りを参照して利用

ビタミンB1が豊富な大豆がたっぷり 大豆ご飯

大豆は糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を含む食材。ご飯と一緒に食べる事で、代謝効率がアップします。

●材料(軽<8膳分)

- 米2合
- いり大豆1/2合
- ほうじ茶適宜(水加減は普通に白米を炊く場合よりもやや多めに)
- 塩小さじ1/4
- 酒大さじ1
- 黒ゴマ適宜



●作り方

- ① 米はとぎ、炊飯器に入れ、濃く入れたほうじ茶を白米の時の水加減より少し多めに注ぎ、大豆を加えて30分間浸す
- ② 塩と酒を加えて軽く混ぜ、炊飯
- ③ 炊き上がった茶碗に盛りつけ、黒ゴマをふる

栄養価の高い“大根の葉”に注目

大根ご飯

ビタミンやミネラルを多く含む大根の葉。大根のジアスターゼが米のデンプンを分解し、米本来の甘みを引き出します。

●材料(軽<8膳分)

- 米2合
- 大根6cm
- 人参3cm
- 油揚げ1枚
- 酒大さじ1
- 大根葉(刻んだ物)一握り
- 塩小さじ1/3



●作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器に入れ、水は普通の水加減に合わせる
- ② 大根・人参は細切りに。湯をかけて油抜きをした油揚げも同じく細切りにし、炊飯器に入れ酒を加えて軽く混ぜる。30分間水に浸して炊く
- ③ 大根葉を細かく刻み、塩と合わせて水分を絞り、炊き上がりに混ぜる

食べたいけど太りたくない時に もずく粥

低カロリーでミネラルが豊富なもずく。満腹になって、とってもヘルシーな一品です。

●材料

もずく100g、五分つき米半カップ、水3~4カップ、塩少々、削り節適宜、酢・しょうゆ各大さじ1、根しょうが・三つ葉各少々

●作り方

- ① もずくは水洗い後に水を切って細かく切り、酢・しょうゆで和える。米は洗い、ザルで水気を切る
- ② 鍋に米・水・塩を入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で炊く(おおよそ25~30分)
- ③ 炊き上がった粥にもずくと削り節をかけ、根しょうがと刻んだ三つ葉を散らす



ダイエット中の強い味方！積極的に摂取したい食品

ダイエット中の食事には非とも取り入れて貰いたい食品を集めました。日頃の食生活でも、ちよつと気を使っただけで簡単にダイエット効果が得られるのです。小さな工夫で大きな成果を生み出しましょう！

食べ過ぎ予防に朝食前のりんごを！

ついつい食べ過ぎてしまう人は、朝食前にりんごを二個食べましょう。りんごは消化が良くヒタミンの吸収も早いので、心身をリラックスさせる効果があります。その状態で食事をすると、適度な食事で満足感を得られやすいから、食べ過ぎも防ぐ事が出来ます。

りんごを食べた後は、普通に食事をしましょう。但し、大皿料理等は一人分の小鉢に入れたり、茶碗の大きさを小さい物に変える等の、食べ過ぎない工夫が必要です。りんごダイエットとしてりんごだけを食べる人がいますが、生きる為に必要不可欠な栄養素である蛋白質や脂肪を摂取出来ずに、骨や筋肉が弱り健康を損ねてしまいます。栄養バランスの良い食事がダイエットの基本です。



脂肪を食べても太らない食品

脂肪を消化し体内に取り込む働きを持つ酵素「リパーゼ」の働きを阻害する食品と考えられます。リパーゼの働きを阻害する食品で効果の強いものは、カンピョウヒ

マワリの種子カラシカレー粉・シナモン。効果は薄いですが、レモン・シソ・パセリ・ひじき・ワカメ・昆布も阻害効果があります。

唐辛子の辛み成分が肥満を防ぐ

唐辛子を食べると舌がヒリヒリ痺れ、体が熱くなり汗が沢山出ます。これは唐辛子の辛味成分であるカプサイシンが体脂肪を盛んに燃やす事で起こります。運動した時や食物を摂取した時体が温まりますが、この様に体内で熱を作り出す現象は、寒さにさらされた時にも体の防衛本能として起こります。カプサイシンにはこの作用を促進する働きもあります。



お菓子の代わりにフェネルを噛む

インド料理店やカレー店に行くと、食後に小さなフェネルの種子が出る事があります。噛むと刺激的で甘いのある香りがし、口の中がさっぱりします。甘い物が食べなくなつたらこの種子を1〜2粒噛みましょう。フェネルの種子には食欲を抑える働きがあります。又、優れた利尿・発汗・体内のガスを排出する作用があり、皮下脂肪の老廃物を排出し、体の中からスッキリとさせます。ビルケースや小さな空き缶に入れて持ち歩き、口寂しい時に1粒取り出して噛みましょう。



寒天は究極のダイエット食品

寒天は海藻のテングサを原料として作られます。カロリーゼロなのに食物繊維が豊富で、しかも胃で消化されずに大腸迄直行し腸の働きを活性化した後、更に腸の掃除をして排出されます。その為大腸癌の予防効果もあります。便通が悪い方はカボチャ・果物の果汁・梅酒等を寒天で固めたお菓子を作ってみて下さい。



海藻はヨウ素の天然サプリメント

海藻に多く含まれるヨウ素には余分な脂肪を燃焼させる働きがあり、減量の強い味方になります。但し、ヨウ素は取り過ぎると甲状腺の機能に異常が起こる危険なミネラルでもあるので、サプリメントで摂る事は避けたい方が良いでしょう。ダイエット中は「ビタミンB群のサプリメント」と「海藻サラダ」を組み合わせれば、効率良く痩せる事が出来ます。



野菜サラダより海藻サラダ

海藻は海のミネラルを豊富に含み、尚かつノンカロリーという非常にダイエット向きの食品です。ワカメやひじきには鉄分が多く含まれているので、ダイエット中の貧血を防ぐ効果があります。但し、海藻類はそのまま食べても鉄分は体内に吸収され難いので、鉄分の吸収をアップさせるビタミンCが豊富なレモンを絞ると良いでしょう。



ダイエット呼吸法

「生きる」の語源は「息」だと言う説もある程、呼吸は重要な物です。3日食べなくてもなんとか生きて行けるけど、3分息を止めたら死んじゃうでしょ？

呼吸で痩せる？

新鮮な酸素を体内にたっぷり取り込むと血液循環が良くなり、余計な栄養分や脂肪が効率良くエネルギーに変わります。息を思い切り吸って吐きながら適度なエクササイズをする事で、より効果的に脂肪を燃やす事が出来るのです。

プレッシャーは禁物

食事を減らせば当然体重も減りますが、余り自分にプレッシャーを掛けてしまうと逆効果です。早く効果を出そうとして、その事が精神的なプレッシャーになって、体に負担を掛けてしまう事もあります。負担の掛かった体はせいり肉も硬くなり、脂肪も落ちにくくなります。まずは体の緊張を解し、リラックスする事が脂肪を落とす第1歩です。

エクササイズは週2回で充分

必ずしも毎日行う必要はありません。大切なのは無理をしない事。呼吸が上がる様な激しい運動ではなく、ゆっくり自分のペースで出来るエクササイズを週に2回程度というのが適度なサイクルです。

空腹時がチャンス

お腹が空いている時が脂肪を燃やす一番のチャンスです。なぜなら脂肪は、空腹時に体を動かす為に蓄えられているから。空腹時に効率良く脂肪を燃やす為には、毎日の食事が重要です。不規則な食事をしている人は途中でバテてしまっている間食、という事になり兼ねないのです。

ダイエット呼吸ここがポイント！

- ポイント1 夕食前が特に効果大**
朝より夕食前の方が、ある程度体を動かしているので体が柔らかく、効果的に脂肪を燃焼させる事が出来る
- ポイント2 毎日行うのは逆効果**
毎日行うのは禁物。リラックスして行う事が大切なので、疲れた時等は無理をしない
- ポイント3 体が硬い時は入浴で解してから**
緊張状態や冷えている時には脂肪が落ちにくい。より効果を上げる為にも、入浴で体を温めて解す

ダイエット呼吸の3大メリット

- メリット1 食事制限が殆ど無い**
ダイエットで一番大切といえる食事制限が殆ど無い。余り気にせず食べる事が大事
- メリット2 運動が苦手な人でも出来る**
辛い運動をしなくても良い。5〜7日に1回の簡単なエクササイズで十分効果が期待出来る
- メリット3 肩こりや腰痛等が改善される**
腹式呼吸により、姿勢が自然に良くなる。姿勢が良くなると生活習慣病が治るケースもあり、健康面での体質改善が期待出来る

ダイエット呼吸をいざ実践！

ウォーミングアップ

基本となる呼吸をしっかりと習得。1〜4をそれぞれ2秒ずつ、「ヒュー」と音が出る位体の中の空気を残さず吐き切る事が大切です。始める前に呼吸を整えて

1 全身の力を抜いて



余り力まず、全身をリラックスした状態にする事がポイント。口を閉じ、鼻からゆっくり吸ってスタート！

3 まだまだ我慢して



少しずつ苦しくなって来るが、我慢。2よりも強く「ヒュー」と音が大きく出る様に吐き続ける。目線は前を向いたまま

2 少しずつゆっくりと吐く



徐々に息を吐く。口を少しずぼめながら「ヒュー」と軽く音が出る様に吐いていく。この時の目線はまっすぐ前を向いたまま

4 全て吐き切る



目線を斜め上に動かしながら、体の中に残った空気を全て出し切るイメージで強く吐き切る

痩せたい部分を エクササイズ

背中・肩

もったり見える
肩のラインや
背中に付いた
ぜい肉が取れ、
スッキリした後ろ姿に。



POINT
腰に乗せる様な感じで、
力を入れずに軽く組む

POINT
足は基本ポーズと
同様に肩幅に揃える

① 後ろで軽く手を組む

姿勢を正し、体をリラックスさせる。両手を腰の位置で軽く組む。目線はまっすぐ前を向いたまま、ゆっくり鼻から息を吸い始める

② 腕をゆっくり上に移動させる

息を「ヒュー」と吐きながら、絞り上げる様なイメージで腕をしっかりと上に伸ばして行く。なるべく踏ん張って、下半身が動かない様に注意



POINT
腕を上げる時、
手の平は
内側を向く様に
意識する



POINT
顔を上げながら、
息を吐き切る様に

③ 限界迄絞り上げる様に

後ろに反った両腕は痛くなる迄上げない様に。無理に上げ過ぎると、腕の筋を傷める事に。最後迄吐き切った後は、上体を元の腰の位置迄戻し、これを繰り返す

二の腕

たるんだ二の腕を
引き締める
エクササイズ。



POINT
両脇の間隔の目安は
リング1個分位

POINT
足は基本ポーズと
同様に肩幅に揃える

① 脇を軽く締める様に

姿勢を正し、両脇を締める様にして手を体の前に持って行く。指は余り開かず、左右が同じ高さになる様に。目線は前を向いたままで、鼻から息を吸って吐き始める

② 両腕を後ろに上げる

息をゆっくり吐きながらひじを前に伸ばし、腕全体を同時に後ろに上げていく。この時、体重を爪先に乗せ上体を少し前に持ってくる様に。目線は前を向いたまま



POINT
肩が体の内側に
入らない様に
意識して

POINT
後ろに上げる時も
指の形はそのままの
状態をキープする



POINT
肩の高さを
限度とし、両腕を
上げる様に

POINT
お尻が余り
後ろに
出さない様に

③ しっかり上迄伸ばす

両腕が遠くに引っ張られる様な感覚で伸ばす。この状態で最後の空気を吐き切り、下半身はそのままの状態動かさない様に。目線は前を向いたまま

お腹前面

ぽっこり出ている
お腹を引っ込める
為に。



POINT
前に伸ばした手は、
指を揃えて円を作る様に

POINT
爪先は左右に
開かない様
しっかり揃える

① 足を伸ばして座る

座った状態で両足を揃え伸ばす。背中が丸くならない様に姿勢を正し、両手を胸の前に伸ばす。この姿勢で目線はまっすぐ。鼻から息を吸って吐き始める

② 息を吐きながら両腕を上

胸の前に出した両腕を頭の上に向かって動かす。この動作を始めると同時に息をゆっくり吐き出す。お腹にプルプルと刺激が走れば効いている証拠



POINT
胸の前に伸ばした時と同じ形で
頭の上に向かって

特集 / 2013年 Diet 大作戦 I



プラスこんな効果が期待出来る!

ダイエット呼吸を実践する事で、健康面で様々な効果が期待出来ます。

プラス1 気分が落ち着く

気分を落ち着かせる効果がある。何度も深い呼吸をする事で硬くなった体を解き解してくれる

プラス2 肌がキレイになる

たっぷり空気を取り入れる事で、体内が活性化し、肌への美容効果が期待出来る

プラス3 血行促進

呼吸法で大量の酸素が体中に送り込まれ、血液の循環が良くなる。冷え症改善が期待出来る

プラス4 食欲を抑える

大きく呼吸すると自律神経を刺激し、満腹中枢に信号が送られ、食欲を抑制する作用がある

プラス5 便秘解消

深い呼吸をし、リラックスした体は腸にも良い刺激を与える。便秘気味の人には特にお勧め

プラス6 腹筋が鍛えられる

息を吐く時は必ず腹筋を使う。呼吸を意識するだけでお腹の引き締め運動が自然に行われている

行う際の注意

- ◎妊娠時・出産後すぐ・体調の悪い時等は控える
- ◎効果を維持するに為には、継続が大切
- ◎ちょっと小腹が空いた時に行うのがお勧め
- ◎食事制限はないが、効果を期待するのなら、甘い菓子類と果物類(レモン以外)は少な目に

基本ポーズ

ダイエット呼吸の基本パターンを紹介。
1〜4迄それぞれ2秒ずつかけて、
1セット6回繰り返すのが基本です。



POINT
両腕は伸ばして
指は余り広げず、
軽く両脇に添える

POINT
肩の位置を余り
動かさず、ひじから
下を持ち上げる

POINT
足の位置は爪先が
少し外側を向く様に
肩幅に揃えて開く

① 最初のポーズ

目線はまっすぐ前を向いて、姿勢を正す。全身の力を抜き、両手は軽く両脇に添える様に。足は肩幅に合わせて開く。そして鼻からゆっくり息を吸い込む



POINT
肩の位置を余り
動かさず、ひじから
下を持ち上げる

② 吐く

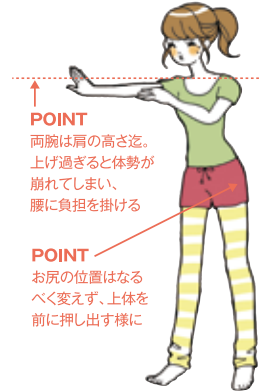
口をすぼめて、前かがみになりながら少しずつ息を吐く。吐き始めると同時に両腕のひじから下を上に向かって動かしていく。目線はまっすぐ



POINT
目線をゆっくり
上の方に
ずらしていく

③ もっと吐く

両腕を肩の位置迄動かす。苦しいのを我慢しながら、息をゆっくり吐き続ける。上体は前に押し出す様な意識で前かがみの姿勢を



POINT
両腕は肩の高さ迄。
上げ過ぎると姿勢が
崩れてしまい、
腰に負担を掛ける

POINT
お尻の位置はなるべく
変えず、上体を
前に押し出す様に

④ もっともっと吐く

全ての空気を出す気持ちで、限界の所迄吐き続ける。目線を上にずらしながら両腕を大きく前に伸ばす

お風呂編

1 かけ湯

このステップではお湯を特別熱くする必要はない。普通に入る時の様に、ぬるめのお湯を手足から掛け始める。体の末端、手・足から徐々に心臓へ向かって掛ける事。バスルームの気温と湿度に全身を慣らしながら、身体の汚れを落とす。この時、石けんは使わなくてもよい。洗髪は出来れば別の機会に。どうしても洗いたい場合はこのステップで洗う事



2 ならし湯

42~43℃程度の、入ると「アツツ」と感じる温度のお湯に肩迄浸かり、4~5分で出る



3 洗う

およそ5分間、石けん等で静かに体を洗う。決して激しく擦らない様に

痩せやすい体質を作る為のとおき入浴法を伝授。基礎代謝が上がる事で脂肪が燃えやすい状態になり、体に潜む毒素も汗と共に排出。ゆったりリラックスして、ダイエットのストレスも一緒に洗い流してしまいましょう!

痩せ効果の高い 高温繰り返し入浴法

この入浴は痩せを劇的に早めるので、心臓や神経に掛かる負担は少ないです。皮フを高温にさらすと、思った以上に水分が抜ける為、乾燥肌の原因となるケースが多い様です。その為、「元気で体力が充実、血圧のトラブル等が全くない日」にこの入浴法を実行しましょう。湯船に熱いお湯がたっぷり入っているのを確かめ、さあスタート!

準備: 更衣室を温めておきましょう。

4 本番入浴

首迄お湯に浸って、出来るなら湯船の中で手足を伸ばし、手足の指先・ひじ・ひざ辺り迄の部分を軽く水中マッサージ。呼吸が荒くなる程強くせず、長くても5分以内に



5 休憩

上がって5分間何もせず、ただジーツと休憩

6 仕上げ湯

汗をお湯で流し、最後の入浴。全身に熱気が残っている様なら、肩先はお湯の上に出したまま2~3分入浴



お風呂の中で もみもみ部分痩せ 通常の入浴時に行います。*食後すぐにするのは止めましょう

1 お腹の脂肪を引締める

リラックスして座り、両手でお腹をつまむ。脂肪を揉み解す事でウエストが少しずつ引締められる



2 ふくらはぎの引き締め

足の片ひざを立てて座り、両手でふくらはぎを包み込む様にして持ち、親指以外の4本の指で息を吐きながら押す。反対側も同様に



3 疲労のむくみを解消

両手親指の指先同士を重ね、余り指先に力を入れ過ぎない様、体の重みを指先にかけてながら、足の裏を万遍なく揉む。息を吐きながらしっかり揉むのがポイント。拳で叩いたりさすったりすればより効果的



下腹

腹筋運動に比べれば、無理なく出来る。バッチリ効果が。

POINT
息を吸い始める時、顔は上を向いた状態で



POINT
両足はかかとを付け、爪先を左右に開く様に

1 ひざを少し開いて座る

背中をピンと伸ばし、ひざを少し開き、適度に曲げて座る。両手はそれぞれのひざに軽く置く。このポーズが出来たら目線を上に向けたまま、鼻から息を吸って吐き始める

POINT
頭をひざに近づける様に丸めて



2 ひざを閉じながら体を丸める

ゆっくりと息を吐きながら、ひざを閉じる。同時に頭を体の内側に入れる様に上体を丸める。この時、手はそのままの位置に。目を閉じながら行ってもOK

太もも

脂肪を適度に刺激し、キュッと引き締まった下半身に。

POINT
椅子の高さは手を置いた時にひざが曲がらない程度に



1 目線を前に姿勢良く

椅子の背に軽く手を置き、背筋を伸ばして姿勢を直す。目線はまっすぐ前に。両足はキッチリ揃え、爪先は前を向く様にする事。ポーズが出来たら息を吸い始める

POINT
反対側の手は力を抜いて脇に添える様に

POINT
下ろした手の位置は始める前の状態から変わらない様に



2 足をゆっくり前に上げる

息を吐くと同時に、目線を少し上に向けながら椅子から遠い方の足をゆっくり上げる。上体はそのまま、上げる足は曲げたりしない。左右交互に行う

POINT
前に上げる足は足首を動かさず、爪先をしっかり伸ばす

ウエスト・脇

くびれない寸胴体型を解消。

POINT
椅子と体の位置は軽く前屈みになる位の間隔で



2 後ろにゆっくり蹴り上げる様に

上体を反らす様に、息を吐きながら片足ずつ後ろに動かす。立っている足は、ひざを曲げずにそのままの姿勢で。一番高く上がった状態で止めておく

POINT
息を吐き始め、足を後ろに反ると同時に顔も上を向く様に



POINT
息を吐き切る時は、目線は上げた爪先を見る



1 両手を椅子に添える

息を吸い始める時は、両手を軽く椅子の背に置き、目線は少し下に向ける。足は普通に揃えてひざをまっすぐに。椅子の位置が近過ぎると足を上げた時バランスを崩す

POINT
後ろに反った時、ひざは自然に曲がるので余り意識せずに

3 最後に爪先を見る

足を上げて辛いと思った所で目線を爪先に向ける。椅子に掴まった手は絶対に離さない様にする事。そうしないと負担がしっかり掛からない

お尻

下がり気味のお尻をキュッと持ち上げる。

POINT
ひざは余り曲げ過ぎず、爪先よりも前に出さない様に



1 体の中心に重心が来る様に

上体をまっすぐ起こしたまま軽くひざを曲げる。両手は自然に下ろした状態で脇に添える様に。爪先を上げ、鼻から息を吸って吐き始める。目線は前を向いたまま

POINT
足はかかとに重心を寄せ、爪先を床から離す

2 お尻に意識を集中させる

お尻に力を入れながら伸び上がる。同時に目線は変えず息をゆっくり吐き続ける。体を伸ばす程、内ももと一緒に刺激され引き締まる

POINT
両脇の添えた手は、伸び上がる動作の流れに合わせて自然のまま



POINT
爪先は伸び上がった時、爪先立ちに近い状態になってもOK

リンパ マッサージ 編

よく聞く言葉だけど実際にはどう
いう物だかよく知らない言葉であ
りませんか？リンパもその二つでは
ないでしょうか？
実はかなり重要な物だったので。

リンパとは？

体の中には静脈に沿ってリンパ管
が張り巡らされており、そこにリン
パ液が流れています。リンパ液の役
割の一つは不要になった老廃物を押し
流す事です。血液が動脈から静脈へ
流れる途中、血液に含まれる水分や
栄養分等が細胞組織に吸収され細
胞内で生命を維持する為に消費さ
れます。不要となった蛋白質や脂肪
等の老廃物はリンパ管に集められて
リンパ液で押し流されるのです。又、
リンパ節は白血球を作り出し、毒素
や病原菌をろ過したり、免疫力を高
めたりする働きもあります。

血液は心臓で、 リンパは筋肉で

血液は心臓がポンプの様に拍動す
る事によって循環しますが、リンパは
筋肉の動きによって流れたり止まっ
たりします。筋肉が動く周囲の組
織がリンパ管を圧迫刺激して流れ
が盛んになります。筋肉が動かない
とリンパの流れも停滞します。

リンパが滞るとむくみに そして肥満に

リンパの流れが滞るとリンパ管の
中に不要な蛋白質や脂肪が溜まり、
水分を引き寄せてむくみが発生しま
す。更にリンパと深く関わる静脈の
流れが悪くなると、皮下組織からの
水分の排出も滞り、むくみが助長さ
れます。むくみは放っておくと固まっ
て脂肪になる事もあり、これが肥満
へと繋がっていきます。又、老廃物が
体に溜まると、吹き出物・便秘・冷え
症等の原因にもなります。

リンパには優しくタッチ

静脈に沿っているリンパは皮フの
すぐ下を流れているので、優しく肌
を触るだけで流れ始めます。全身を
動かす運動は大変なので、マッサージ
を習慣にしましょう。手をさすると
温かくなるのもリンパの流れが刺激
されるからです。

毎日20分のリンパマッサージで 確実に健康痩せ!

リンパマッサージは手の平や指先の重みだけを利用して
撫でる様にするのがポイント。1プロセスは心地よいと感じ
る位続け、足・手共に10分が目安です。

① リンパ液の合流地点、 鎖骨からスタート

鎖骨の窪みを4本の指で軽く押す。リン
パ節は幾つも並んでいるので指を左右に
動かして刺激。軽く力を入れて解す様に



② 足の甲～指をさすって、 末梢部分から流れを促す

足の甲～足指にかけて全体に、手の平で
軽く円を描く様に3～5周回す



③ 足指をつまみ、指の間を開く

手の親指と人差し指で、足の指を1本
ずつつまんで回し、指と指の間を離す様
に引っ張る



④ 流れをイメージして、 足首を擦り上げる

足首を両手で握り、雑巾を絞る様に手
を動かす



⑤ 足のリンパ節に沿って 中指を動かす

中指でくるぶしの延長上をなぞり、足
のリンパ節を刺激



⑥ ウエスト・バストの 脇を通して脇の下に

脇の下もリンパ節が沢山。親指以外の
4本の指でよく揉み解す



⑦ 手も同様に手の平から始まり脇の下へ

手の甲をさすり、手首・手の筋・脇の下へと刺激して、最後に
又鎖骨を軽く押す



INTELLECTUAL TRAINING AND OVERSEAS GOODS

知育・海外モノ系

おえかきせんせい

★絵を描くのが好きなので、何度もかけるのが素晴らしかった。／5才頃 (30代前半・キラリマーク)



ジェンガ

★木でできた物。三色の色つきで、赤の棒→青→黄の順で抜いて積み重ねないといけないもの、両方とも持っていました。というのも、木のは私へ、三色のは弟へのその年のクリスマスプレゼントだったんです。／小5 (20代後半・T)



レゴブロック

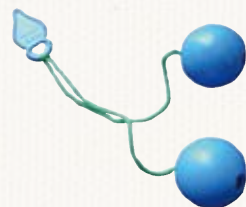
★天才的に家を作るの上手だったと思う(自称…)／幼～小学生 (20代前半・しょくもつたろう)

ルービックキューブ

★親にねだってやっと買ってもらったのに、1回転かしたら、ボキッと折れてしまい悲しかったです。／小2 (30代後半・マフィン)
★中国製の偽物だったので、完全にクリアする前にバラバラに解体してしまいました。(泣)2つ目は欲しかったけど、完全に疲れていた。未だにクリアする夢を見ます(涙) (40代前半・Y・F)

スライム

★スライムのグニュグニュ感がすぎて黒く汚れる迄触った。／小学生 (40代前半・はっち)



アメリカンクラッカー

★この名称を思い出した自分に感動☆上下にあてる技を習得するのに何度も手の甲を打ちました…。／小学生 (40代前半・ようよう)

フラフープ

★流行っていた頃確かに家にもあったという記憶がある。／小5, 6 (50代後半・ニッキー)
★大流行して、毎日みんなと遊んでいました。／小5 (50代後半・ばあば)



TRADITIONAL PLAY

昔ながらの遊び系

お手玉

★家が貧乏だったので母手作りの小豆入のお手玉で遊んでいました。但し、妹と投げ合いのケンカに良く使ってたけど(笑)／幼児期 (40代前半・べる子)



おはじき

★小学校低学年(60代前半・くりさん)

こま

★けんかごまといって、こまを投げてまわし、相手のコマを割ったら芯をもらう、というのをやっていた。／小4 (40代前半・まあちゃん)
★小学生(40代前半・K・T)

ビー玉

★よくビー玉にしる、キャラクターカードにしる負けたら取られるから、半泣きになりながらしていた(^o^)/小学生(40代前半・K・T)



めんこ

★小学1年～2年の時、ガンダムがブームでガンダムのめんこが流行っていました。でも、勉強に関係ない物なので禁止になりました。／小1 (30代後半・にく)
★牛乳瓶のキャップでめんこをやっていた。レアな牛乳のキャップをもっていると一目置かれた。／小5 (30代前半・豆腐)

THE HOUSE OF A DOLL

人形のおうち系



キララの月(星)のおうち

★お年玉をもらって初めて自分で選んだおもちゃ。／5才 (30代後半・吉田さんの妻)

こねだちゃんと木のおうち

★最近おもちゃ屋さんで同じものを見つけてビックリ!少し進化してただけなつかしかった。／小1 (30代後半・クロマツ)

★我が家には無かったが、友達の家で毎日のように遊んでいた時期があった。／小3, 4 (30代後半・こがね虫)

★友達の家にあって、いつも欲しかったのに買って貰えず大人になってしまった。今でも気になる。／幼稚園, 小学校低学年 (30代後半・ぼんちゃん)他多数



第二特集

MY TOY AT THE TIME OF A CHILD

私がお子供の頃
～おもちゃ編～

去年5月号で実施した読者アンケートの特集です。

編集部では「あー、あったね!」「懐かしい〜」「何これ?」と結構盛り上がり、世代も実感する特集でした(;^^)

今号以外に「遊び・ゲーム・人形」のジャンルがあるので、順に紹介して参りますね。

※コメントの見方…★コメント/遊んでいた時期(現在の年代・ペンネーム)

VEHICLE GOODS

乗り物系

ミニ四駆

★弟がいたので一緒にハマってました! (20代後半・N・I)



ブリキのスクーター(赤)

★ネジを回して置くと同じ方向にネジが切れる迄回り続けていました。／幼稚園 (50代後半・み〜たん)



COLLECTION GOODS

収集系



ミニカー・トミカの車

★弟がいたので一緒にあそんであげた。／7才 (20代後半・R・T)
★小学生 (40代前半・K・T)

プラ・レール

★多くの種類の電車を集めた。／小学校前 (40代前半・Y・K)



キンケシ

★弟がいたので羨ましかったです。いつの時代も男の子の遊び方が楽しそうですね。今もカードやベイブレードとかレアものの値はどんどん↑。／小学生 (30代後半・クロマツ)



怪獣消しゴム

★ガチャガチャのキングギドラやゼットン等、ウルトラマンの怪獣がやたらはやった。／小4 (40代前半・まあちゃん)



かみつき婆ちゃん

★瞳開いたお婆ちゃんの顔の消しゴムで、凹に鉛筆をさして使ってた。んで、歯が抜けるから入れ歯になってて衝撃大。／小4 (30代前半・あやっち)



シール交換

★た〜くさんシールを集めて、みんなで交換したり、じゃんけんして勝った人がそのシールをもらえたり、とでもはやった。／小3 (20代後半・A・T)

TELEVISION GOODS

TV系

スケバン刑事 ヨーヨー

★1代目～3代目まで、なりきってヨーヨーをしていた(笑)／小3, 4 (30代後半・R・Y)



ひみつのあっこちゃんコンパクト

★飽きもせず一日中「テクマクマヤコン。光GENJIになりたい」と言っていた。／幼稚園(20代後半・Y・T)
★自分の名前が「あきこ」なので、ひみつのアッコちゃんになりきって毎日「テクマクマヤコン…」と変身を試みていた。／幼少期 (20代後半・A・N)



私が子供の頃
～おもちゃ編～

OTHERS

その他

★ ★ ★

リリアン

- ★教室や友達の家でよく編んでいた。／小4(30代後半・こがね虫)
- ★女子のほとんどが持っていて、もくもくと太い紐を編んでいた。／小2(30代前半・あやっち)
- ★だんだん長く編めていくのがたのしくて止まらなかった。／小学生(40代前半・はっち)

似顔絵スタンプ

- ★クリスマスに親に買ってもらった。顔のパーツごとに分かれていて組み合わせて顔を作るやつで、楽しみで前日に勝手に空けてキレイに元に戻した。／小2(20代後半・A・T)

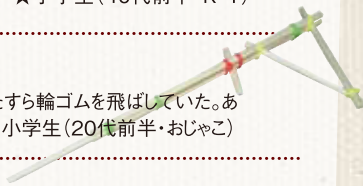


ピストル

- ★小学生(40代前半・K・T)

輪ゴム銃

- ★割りばしで作った銃でひすら輪ゴムを飛ばしていた。あの頃は全てが的に見えた。／小学生(20代前半・おじゃこ)



手作りねりけし

- ★授業中に使用した消しゴムカスを集め、糊を混ぜてモミモミすると、当時流行っていたねりけしに似た物体が作れた。ただし次の日になると、糊が固まってカチカチになっていた。／小5(30代前半・まぐまぐ2ごう)



コーラの瓶集め

- ★昔コーラとか瓶だったので拾った瓶を持っていくと30円で買ってくれた。／小学生(40代前半・K・T)

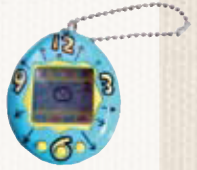
GAME GOODS

各種ゲーム系

★ ★ ★

たまごっち

- ★最初だけいつも頑張って世話をし、最後はいつもオヤジっちだった。／小学生(20代後半・M・T)
- ★学校から帰って見てみるとうんちがたくさん溜まっていた…。／小4(20代後半・みんども)
- ★兄のと一緒に学校にこそーっと持って行ってました。／小学生(20代前半・キム)



キャラクターカード

- ★負けたら取られるから、半泣きになりながらしていた(^o^)/小学生(40代前半・K・T)

黒ひげ危機一髪

- ★友達の誕生日会で大盛り上がりでした。子供だけでなく、大人もはしゃいでいた記憶があります。／小1(20代後半・まこ)

ROBOT

ロボット系

★ ★ ★

ガンブラ

- ★受験の2月につくり、怒られた。／中3(40代後半・T・H)

超合金サンバルカン

- ★リカちゃん人形とか女の子っぽいものより超合金〇〇戦隊!とか遊ぶほうが多かった。／小低学年(30代後半・チャーリー)



超合金ロボシリーズコンボトラV

- ★ロケットパンチが必ず無くなってしまいます。後日姉がファン付けて「痛いヤン」と怒られた。コンボトラVの頭の一部分が外れてしまいました。ばあちゃんのご飯粒を付けて直してくれたがすぐとれた。／幼少期(30代後半・にく)

みんな大好き 心理テスト

本当は宝石？

街を歩いていると、路上で売られている石にふと目が留まりました。

「見かけはただの石ころに見えるけど…これ、実は宝石なんだ」と、店の人はすすめます。

半信半疑でしたが、あなたは結局その石を買う事にしました。

家へ帰ったあなたは、その石をどう扱いますか？

なるべく詳しく説明してみてください。



〈解答〉

宝石である事を願う、磨いたりしますか？ (自分好みに変えていく？)
宝石だと信じ、毎日眺めますか？ (大切に见守ってあげる人ですね)
とりあえずしまっておきますか？ (いつの間にか忘れてしまう……なんて事の無い様に
すぐに転売？それはあんまりでは……。

高価な宝石かもしれない。
でも、ただの石ころかも……。
あなたは、石をどんな風に扱ったのでしょうか？
この石への扱いは、
実は『交際している異性に対する態度』なのです。