

特集1 /

実年齢^{マイナス}一〇歳を目指す! II

2014年最初の特集は、「若返り」。去年の5・6月号では主にお肌のお手入れ・手作り美肌アイテム・生活習慣について紹介しましたが、今回は「ボディメンテナンス」について紹介します。

年末年始で体重増加してしまったあなたや私にお勧めの内容盛り沢山! 特集を参考に、全身細かくチェックしてみてください。

あなたは既にオバサン?それとも予備軍? オバサン体型度チェック

下記の当てはまる項目にを入れ、全チェック数の合計で判定。
(ちなみに【赤】の項目は現在のオバサン体型度、【青】は生活習慣の危険度。

【赤】の数が多ければ多い程「現在のあなた」がオバサン体型に近く、【青】が多ければ多い程、オバサン体型になる要素が高い

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 二の腕を掴むとかなりぶよぶよしている | <input type="checkbox"/> 下腹がぼっこり出ている | <input type="checkbox"/> 腰回りに肉が付いてきた |
| <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脚又はX脚である |
| <input type="checkbox"/> ヘそ下の肉が3cm以上摘める | <input type="checkbox"/> ひざに脂肪が付いてきた | <input type="checkbox"/> 下半身太りである |
| <input type="checkbox"/> イスに座るとももの広がり気になる | <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"/> 脚がむくみやすい性質である | <input type="checkbox"/> 首後ろの肉が3cm以上摘める |
| <input type="checkbox"/> 運動は嫌い、出来ればしたくない | <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摂らない | <input type="checkbox"/> 食べ物の好き嫌が多い | <input type="checkbox"/> ストレスが溜まると食に走る |
| <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"/> 揚げ物・中華等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 /

【9個以下】 あなたは体型、生活習慣共に今の所は安心。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、と心して今の内から体力維持に努めよう。
体型オバサン化10%以下

【10~16個】 体型が部分的に「オバサン化」の兆候が現れている! 全身に広がる前に食い止める事が緊急の課題。まずは気になる部分を集中的に引き締める事から始めて。
体型オバサン化40%

【17~24個】 あなたが気付いていなくても、後ろ姿は確実に「オバサン」に近付いている。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!
体型オバサン化60%

【25個以上】 悲しい事にあなたの体型は既に「オバサン」。現実を見つめてこれ迄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、時間は掛かるが徐々に運動で体を絞ろう。
体型オバサン化95%

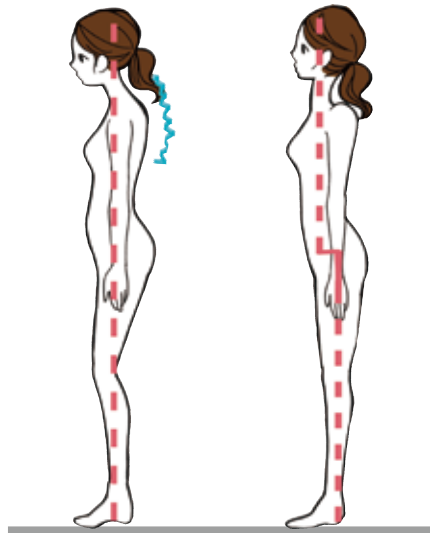
【目次】
オバサン体型度チェック 5P
こうして体は「オバサン」化していく 6P
正しい姿勢が体型を変える 7P
部位別メンテナンス 8~10P

姿勢が悪いと体が歪み、O脚や骨盤のズレ等にも影響が。それだけでなく、背骨に負担が掛かり内臓の働きが鈍化し、代謝がスムーズに行われなくなると余分な脂肪を溜め込んで…と負の連鎖に。

正しい姿勢は若々しい体型を保つ為にも必要不可欠。常に自分の姿勢をチェック、歪みを正して真っ直ぐ立って、正しい姿勢を保つ様心掛けたい。

綺麗に着飾っても、
姿勢が悪いと全て台無し!
正しい姿勢が
体型を変える

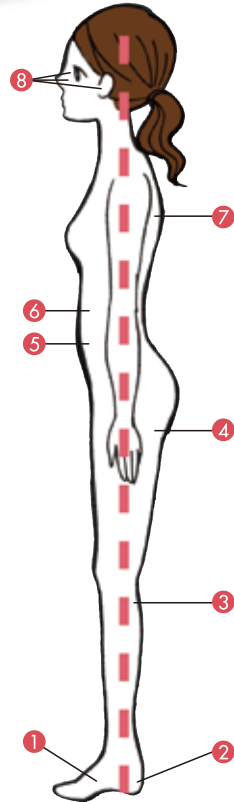
体型が崩れる姿勢



猫背はお腹や背中へ過剰に脂肪を付け、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掛かる。又お腹にも脂肪が付きやすいので注意

体に1本の線が通る感覚で真っ直ぐ

- 1 両脚の間は拳一つ分だけ開けておく
- 2 重心はかかと寄り土踏まずに。親指に余分な力を入れない
- 3 脚の裏面側を伸ばす
- 4 脚のつけ根を伸ばす(お尻を突出さない)
- 5 へそを背中に向かって引く
- 6 みぞおちを上げる様に
- 7 肩甲骨を寄せ、肩の力は抜く
- 8 耳・額・鼻筋を真上に引き上げる意識で



Check 1 太もも裏筋肉の柔軟年齢は?

- 1 ひざをしっかり伸ばして前屈
- 2 手で足の甲を握りそのまま1m歩く



【診断】
歩く歩数で柔軟年齢が分かる

5歩以内	→ 10代
6~9歩以内	→ 20代
10歩	→ 30代
歩けなかった	→ 40代
手で足の甲を持ってない	→ 50代
足の甲迄手が届かない	→ 60代以上

Check 2 上半身の柔軟年齢は?

- 1 床にひざを着いて両足首を肩幅に開く
- 2 1~5の数字を書いた5枚の紙を右足首の外側から左足首の外側へ均一に並べる
- 3 右手を上げ、体を左に捻って数字を見る

【診断】
どの数字迄読めるかで上半身の柔軟度が分かる

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

体の柔軟性をCheck!



体が年齢と共にどの様に変化しやすいのか、パーツ毎に見てみよう。一般的に脂肪が付きやすいのはお腹回り・背中・お尻。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ィチェックで、危険信号を見逃さない様に!

こうして体は「オバサン化」していく!

背中

日常的に動かす事のない背中でも脂肪が付きやすい場所。上部には首からのたるみそして肩甲骨周りにも脂肪がたまる。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→更に脂肪が付く…」という悪循環を生む。その結果、肩甲骨は見えなくなって丸みを帯びた広～い背中に

目

確実に忍び寄って来る老眼。目の周りの皮は薄い為、加齢が目立ちがち。疲れ目にも注意を

首

筋力の衰えと共に皮もハリを失い、横ジワやたるみが目立つ様に。又脂肪が付いて全体的に太くなる。特に首の後ろ・付け根付近に脂肪が付きやすく、酷い場合は段になってシワになる事も

お尻

腰～尻にかけてかなりの脂肪が付き巨大化、行く末はピーマン形に。ピーマンの上の膨らみは横腹や腰の脂肪が落ちて来た物、下の膨らみは本来のお尻が下がった物である

胸

年齢と共にハリを失いたるんで来る。大胸筋が衰え下がって来ると、上はえぐれた様な状態に

ひじ

二の腕から流れて来た脂肪がたるんで横ジワになったり、脂肪に埋もれて「凹んだ」状態に。ひじのくびれも無くなり、全体的にズドンと太い腕に

太もも

全体的に脂肪が付き、内側は特にぶよぶよに。お尻の脂肪が下がって来ると後ろ側にセルライトやたるみが生じ、恐ろしい状態に。お尻が下がった分、当然脚も短くなる

ウエスト

内臓を守る為に脂肪が付きやすい。初めは下腹→上腹→横腹へと広がってくる。全体的に脂肪が付くと、やがてくびれは消滅

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「象足」状態に。悪化するともたるみが段になる事も

ひざ

ももから落ちて来た脂肪がたまり、ひざの上でたるむ。全体的にくびれが無くなり、ぼってりした感じに

二の腕

二の腕が引き締まり、猫背の防止も (7秒間キープ・10回)

① 両足を揃えてイスに軽く腰かけ、ひざを揃える



② 手を両ひざの外側に置き、内側へ閉じる様腕に力を入れ、脚は外側へゆっくり力を入れひざを開いて行く



③ 胸の筋肉が十分に張っているのを意識し、ひざを押し返す腕の力を維持した状態でゆっくり呼吸し、7秒間停止

背中

スッカリ背中と美胸作用も (10回)



① 息を大きく吸い、息を吐きながら両肩を背中で合わせる様に収縮して行く

② 徐々に腕を持ち上げ、背中がコチコチになった所で息を吐き切る

③ 息を吸いながらゆっくり力を抜き腕を下ろして行く

デスクワークの合間にも



ポイント

特に二の腕が気になる人は、背中から斜め30度位の角度で下の方に引っ張ると良い。美胸作用も

胸

大胸筋を鍛えバストアップ (12回)

① 両手を組み、背筋を伸ばして真っ直ぐに立つ



② お腹を引っ込め、呼吸をしながら両腕を頭の上に真っ直ぐ上げる

③ 苦しくなったらお腹を引っ込めた状態で息を吐き、胸を張ったままひじを下ろす

ウエスト

くびれたウエストを作る (両脇腹それぞれ5回)

ポイント

息を吐き切る時に「カチッ」と板の様に硬くなる様、力を入れる



① 息を十分に吸いながら片脚を外側に滑らせる

② 息を吐きながら外側に滑らせた脚の付け根を上へ引き上げ、同じ側の方を落として脇腹を収縮させる

[老眼回復訓練]

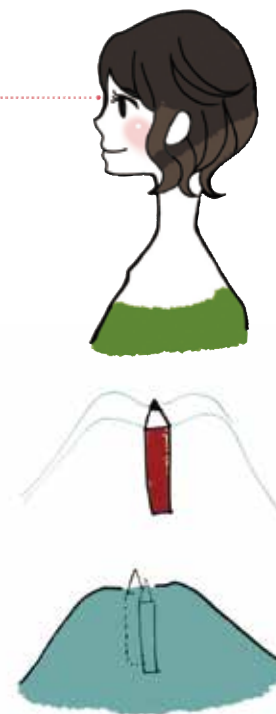


① 目の前15cmの所に鉛筆を立て、山等遠くにある物・眉間・鉛筆の先が一直線上に並ぶ様にする

② ①の状態では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る

③ 今度は山に焦点を合わせると鉛筆が二重に見える

④ ②→③を20回繰り返す、1日4回以上行う



首

首のシワ対策には、潤いを

首は皮フが薄く水分が少ない為、放っておくとシワはどんどん増える。乾燥による横シワを防ぐには、洗顔・入浴後、顔だけでなく首にも化粧水を付けて潤い補給。ジェルを塗りながらマッサージすると、更に効果的。

枕も首のシワに影響!?

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的。



[理想的な高さ]

壁に付けた頭を前に5度傾けた姿勢が自然な立ち方。その状態で首の一番深い所から壁迄の高さが理想の枕の高さ。

[良い枕の3つのポイント]

- 寝返りしても枕の中身が片寄らず、常に同じ高さを保てる
- 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・音等自分の好みの素材である

部位別メンテナンス

自分の体を確認したら、メンテナンスが必要な部位をチェックし、早速実行! 加齢による体の変化は、日々の努力で遅らせる事が可能。通勤中・休憩中・テレビを見ながら等、隙間時間を活用して。

目

老眼を遅らせる訓練

老眼は眼球の中にある水晶体が硬くなる事。通常水晶体は近くを見ると厚く、遠くを見ると薄くなる。水晶体が硬くなると、近くの物を見ても正常に働かなくなってしまう。体の筋肉を鍛える様に、水晶体を訓練する事で進行を遅らせる事も出来る様だ。

[効果テキメン! マッサージ法]

「力を入れず丁寧に」がポイント。お出かけ前・入浴後・就寝前等に。

① 指先・手の平を使い、左右交互に首筋～鎖骨に向かって

② 次に首の後ろ側を襟足～肩先に向けて

③ 手の平を使い、下あご～あご先に向かって左右交互に。二重あご防止にも

④ 耳の後ろから喉の両脇にある太い筋肉をマッサージ。左の筋は右手、右の筋は左手で交互に



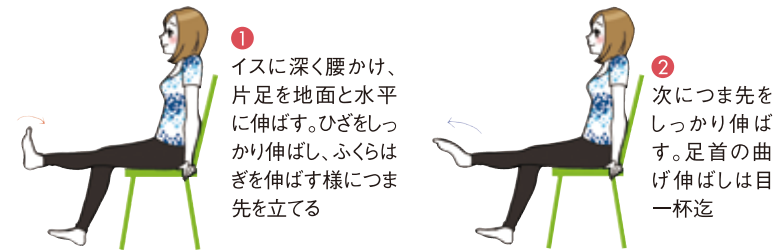
背中

でっぶり太ももにさようなら(15回)



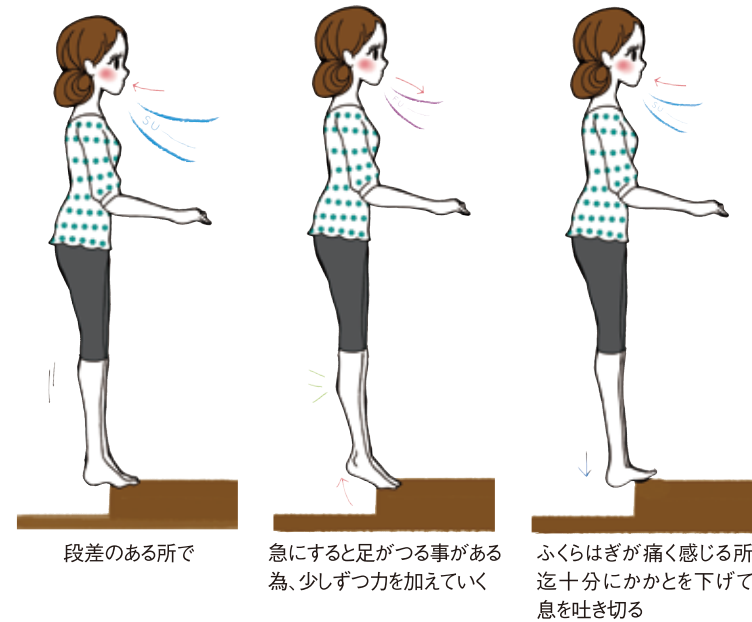
ふくらはぎ

足のむくみ解消(7秒間キープ・10回)



程よい筋肉が美しい(10回)

- 1 息を大きく吸い、つま先立ちをして息を吐きながら徐々に力を入れる
- 2 息を吐き切る時に一番強く力を入れ、つま先立ちに行きながらふくらはぎに体重をかけていく
- 3 息を吸い直し、再び息を吐きながらかかとを深く下ろして行きながらふくらはぎに体重をかけていく



お尻

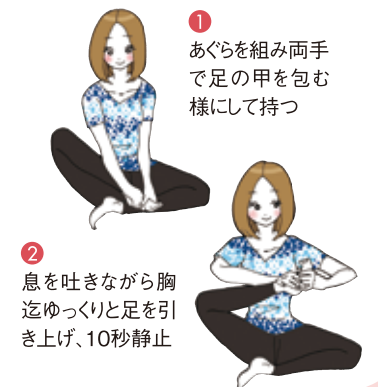
ブリッジでお尻の筋肉を鍛える(16回)



お尻の形を整えるスクワット(16回)

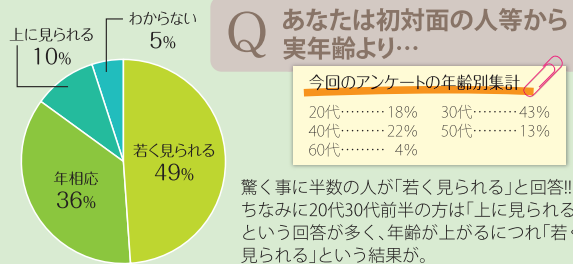


お尻のラインを整える(左右2セット)



*にーにや読者様が実践する

若さ・美しさ・健康 キープ法



Q あなた又は周りの美魔女が「美しさ・若さ・魅力」を保つ為に気を付けている事や、行っている事があればこそと教えて下さい。



20代

- 30分は歩く様にしている。(R・T)
- 平尾から大濠公園まで走っている。その後さらにサウナ。(なおじ)
- 朝起きてすぐコップ1杯の水を飲む。(M・K)

- お酒を飲み過ぎない。甘いものを食べ過ぎない。勇気を持って残す。(けも)
- ①お気に入りの韓国コスメスキンケアでお肌をいたわる(レビューももちろんcheck)②週に1回パックをした上でスチームをあてる(毎日するとお肌が慣れるのでたまに)(T・I)



40代

- ジムに通う。仕事帰りの22時~でもジムに行き、バーベルを持ち上げて汗をかく。21時~でもズンバを舞う。(ぐり子)
- 自宅でグルグルマシーンに朝晩20分乗る。ストレッチをする。化粧のクレンジングはきちんとする。(M・K)
- 私の周りの友達はみんな月イチで岩盤浴に行っており、炭酸水飲みつつ汗を出しています。(yucan)
- 塩サウナで汗をかき、塩でマッサージをする。又、夏は水泳で全身運動をする。(M・H)
- 玄米を食べる。(フタ子)
- 毎朝スムージーを作って飲んで、夜は23時までに寝る様にしている。(MOKA)



50代

- 早歩きで行動する。夜必ずストレッチする。(S・Y)
- 硬化は老化と言われているので筋トレ(特に腹筋)、ストレッチヨガ等をして体を柔らかく保てるように心掛けている。10代の時の服が今も着られる。実際に着ている。(ニッシー)
- かなり頻繁にジムに通って、肌艶もよく多少やせてきているようです。(サンママ)
- 睡眠時間をたっぷり取る。(パース)
- 早寝・早起き・ラジオ体操。夕食は少々。(み〜子)
- 毎朝フルーツ100%ジュースをジュースで作る。(まるまる)



30代

- 朝ヨガに行ってる(友人)。(Haruママ)他
- 体幹運動で体の中から鍛え、美しいプロポーションと健康維持を毎日続けています。(K・K)
- どこへ行くのにもできるだけウォーキング&サイクリング。ただし日傘は必須!!(てしこ)
- 朝食(水/日田天領水)、青汁、グリーンスムージーと、夜洗顔後のかたつむりパック。(M・S)
- 毎朝DNA核酸入りコラーゲンドリンクを少しずつ飲んでます。(チャーリー)
- 子供を寝かしつけた後、夜12時過ぎてても必ず1時間位半身浴をする(友人)。(Haruママ)
- 半身浴は欠かさず、水を飲む。野菜を意識して食べる。(キキ)
- (略)成長ホルモンが出るとされている22時~2時の間は睡眠を取る様にして早寝早起きをしている。(ナースママ)他
- 美人は厚化粧しないと気付いた。私も基礎化粧品に重点をおいている。(エコマキ)
- ヨガ・手ぬぐい洗顔・顔のリンパマッサージ。(こもりん)
- 毎日30万円的美顔器でせっせとホームエステに動いている。(ツバサラ)
- 今迄怠りがちだった洗顔やスキンケアを毎日継続する。→これまでモチ肌に自信がありましたが、最近肌荒れやしみが少しずつ見られるようになってきた為、危機感をもって現状維持に努めています。(優佳ちゃん)
- (略)いつも笑顔を心掛ける。(くりりん)
- 風水を意識している。例→丸いテーブルではなく四角のテーブルを使用するなど。(りーたん)

これこそが、インド5千年の伝承医学「アーユルヴェーダ」の秘宝!

アーユルヴェーダ(以下AV)発祥の地インド・南ケララで技術を学び、Dr.処方の薬草を取り寄せているこだわりの本場Avトリートメントサロン「タマンサリ」。

今回「排毒&サイズダウン」に特化したAv瘦身コースで、⑨限定の特別体験コースを頂きました!

Avイヤンガ瘦身フルコース、2回で9800円!!

技は、あらゆる手技・方向から攻められる(笑)。それに伴い先生の上半身は「振り子」の様に動き、かつハイスピード! 常時大小動く施術に驚かされる。
…この手技がうつぶせ・あおむけの上・下半身、両腕の全身隅々を丁寧かつ時にダイナミックなグイグイ手技で施される。

「体感料金」を見たの予約で、Avイヤンガ瘦身フルコース、約90分、1回24000円相当が2回で、**初回 6800円**、更に「**頭部マッサージ**」サービス!
※Avイヤンガ瘦身120分コース 通常10000円、初回12000円

TamanSari (タマンサリ)
092-4102-1910
※付10~19時
※時間外応相談
※定休日不定休

福岡市中央区薬院
1-6-5
タマンサリ

長崎駅前
西鉄薬院駅
福岡橋西
ファミマ

「体感料金」を見たの予約で、Avイヤンガ瘦身フルコース、約90分、1回24000円相当が2回で、**初回 6800円**、更に「**頭部マッサージ**」サービス!
※Avイヤンガ瘦身120分コース 通常10000円、初回12000円

TamanSari (タマンサリ)
092-4102-1910
※付10~19時
※時間外応相談
※定休日不定休

福岡市中央区薬院
1-6-5
タマンサリ

長崎駅前
西鉄薬院駅
福岡橋西
ファミマ



Q あなた又は周りの美魔女が「若返り&美しさキープにこれは外せない!」という(レシピ・アイテム・健康食品・お店・お手入れ方法・精神面)と、それによる「変化や効果」をこそっと教えて下さい。

ホームケア

- 炭酸水(ブエラルボセパン)をつけてます。↓顔が上がりま。
- ヨーグルト&コリアパック。(略) ↓肌がワントーン明るくなった。(なおじ/20代後半)
- お客さん(70歳で肌がツルツル。聞いてみたら全卵という卵パックをするとのこと。生臭いのが平気ならやってみて下さいとのこと。(まるまる/50代前半)

- 炭酸パックを毎日。↓肌がワントーン明るくなった。肌質も変わってキレイになった。(おかき/20代後半)
- 富田靖子さんの話を読んで「確かに高い化粧だとケチって盛大に使えないけど、ハチマ化粧水ぐらいの値段の化粧水なら惜しみなく使えるし、お肌の水分補給には質より量の方が大事かも」と思って富田靖子さんのマネをしています。↓エステのお姉さんに「ちゃんと保湿されていますね」と初対面で顔を見ただけで言われたので多分効果はあったんだと思う。靖ちゃんに感謝!! (ありべ/30代後半)

- 毎日アーモンドを食べる。青汁を毎日飲む。↓肌のツヤが良い。お通じも良い。(MOKA/40代前半)
- 毎日豆乳ヨーグルトを食べている。週に1回作ってます。豆乳にはイソフラボン入っているし。↓腸の調子が良い。肌の変化はよく分からないけど。(あんこ玉/30代後半)
- 友達は毎朝フルーツとヨーグルトを食べているとの事です。↓お肌がとても綺麗で羨ましいです。(まわり/40代後半)
- 毎朝手作りの野菜ジュースと果物を食べる。↓肌の調子が良いのは勿論、色が白くなった。(S・Y/50代前半)



●友達の話。朝起きて一番にすることは「日焼け止めを塗る事」。その子はとつても美白で羨ましいです。(コタロー/30代前半)

- 3分間顔のシワのばしをしてい。↓引き締めUP。(R・T/20代後半)
- 温冷スチーマーを每晚しています。↓毛穴の汚れがなくなり、肌のトーンが明るくなりました。(K・M/20代前半)
- ReFaのCARATでマッサージ、つまんで絞って流す。↓顔のたるみがなくなり引き締まる。(ぐり子/40代前半)

エステケア

- 月イチでエステサロンでボディチェック&マッサージ。人に見せない部分だけでも、むくみや疲れを取り除くことができる。↓何よりも冷え知らずになれたこと。体の代謝が上がったのを実感している。(ナースママ/30代後半)
- 週に1度エステに通っている。↓モチベーションUPに繋がっている。(ピーチ姫/30代後半)



Reflexology

●ちよっと贅沢ですが、夏・冬・山鹿温泉の華の番台というところで、エステプラン1万を体験する。ドクターフィッシュもあります。↓気分転換にもなり、リフレッシュできる。アロマオイルの効果で化粧のりが違うと分かる程肌が調子良くなる。(チャーリー/30代後半)

サプリ&美容ドリンク

●ビタミンC、E、プロテインを35年間のみ続けている。↓酸化は老化と言われるので、抗酸化作用があるビタミンC・Eのお陰でシミ・シワ・タルミがないと信じている。(ニッシ/50代後半)

●ビタミンCサプリ&ペパリーゼ錠剤。↓肌がワントーン明るくなった。(なおじ/20代後半)

- コラーゲンを飲んでいる。↓肌がきれい。(K・K/30代後半)
- 酵素飲料を飲む、あとは沢山水を飲む、毎週サウナに行つてたっぷり汗を出す。↓代謝がよくなって肌がキレイになる。(ツバサ/30代前半)
- 青汁を毎朝飲む。↓お通じが毎日来るので、肌の調子が良くなる。(コタロー/30代前半)

●ミキ商事の「アスプリ」。これは手放せない。↓毎朝2本ずつ飲んで(3ヶ月)10歳若くなった。(※全員が認める。孫と一緒にいても親子と間違われる。)(みく子/50代後半)

●サマダマ(サプリ)をもう10年位毎日飲んでいきます(定期便で)。↓若返りではないのですが、飲む前は冷え症で靴下はいて寝ていたのですが、(恥ずかしいですが)長年飲んでいて、いつしか血行が良くなったと思います。今は逆に足出して寝ています。それに健康、だるさを知りません。(サンママ/50代後半)

美容注射

●内科(近くの西山内科)に毎週にんにく注射をうちに行きます。↓目が開いて、やる気が出ます。疲れた体が元気になります。(るみちゃん/40代前半)

●プラセンタ注射↓翌朝のほりが違う。(くりりん/30代前半)

●友人のお姉さんが「ボトックス」というのをやっているそう。↓シワが余り出来ないみたいです。(つつまる君/30代後半)

食べ物

- 野菜(今なら玉葱)を中心に食べる。↓肌の調子が良い。(K・A/40代後半)
- 納豆を毎日食べて、体の中から綺麗に。腹八分目を心掛ける。↓体の調子が良く、病気にしにくい。体重キープに繋がる。(T・i/20代前半)

Supplement



と鼻の通りが良くなります。

●自宅でチアシードのスムージーや酵素を作って食している。(友人)。↓肌の調子がすっごく良い(5年前の写真を見たらその時より若い気がした。(Haruma/30代後半)

●毎朝水(白田天領水)+青汁+グリンスムージーを朝食にしている。↓私は元々便秘では無いが、便秘だった人が治った。(M・S/30代前半)

●ハトムギ粉を料理で使用。↓ホク口が昔から多かったのが少しずつ減ってきている。(フタ子/40代前半)

風呂

- 岩盤浴↓肌の調子が良い。(くろい/20代前半)
- 塩サウナに入り、汗をかき、塩で体をマッサージする。↓体が引き締まり、お肌スベスベしっとりになります。(M・H/40代後半)
- ぬか床の砂むしに熊本迄行っている。↓体温が上がリ、肌年齢が下がる。(リーたん/30代前半)
- お風呂にゆっくり入りながら水を沢山飲む。↓はりが出て、色艶が良くなりました。ツルツルになる。(キキ/30代前半)

運動

- 半身浴を約30分、上がった後にスチーマー15分!! ↓お肌のくすみ、翌日の化粧のノリが全く違ってきました。日々、美の為に努力あります。(すんころりん/30代前半)
- 1年中(冬でも)お風呂上がりに膝から下に冷水シャワーをかけていると先輩に聞きました。↓超☆美脚!! (O34/30代後半)
- 毎日のランニングと半身浴。↓30に近付いてきたがまだ10代の頃の肌と余り変わりはない。(M・K/20代前半)
- どこへ行くにも常にチャリ移動!! 電車・車には頼らずたくましくアクティブ!! ↓体が引き締まっていてスタイルが良い。姿勢も良いので実年齢より若く見える。(あんぱん/20代後半)
- 加圧トレーニング(週1回の1年間)。↓うつすらとお腹に縦の線が…。体重はそんなに変わっていないけど、引き締まり方が全然違います。(O34/30代後半)
- 加圧トレーニング・筋トレ・顔&体エステ。↓体のバランス、ムダな肉を筋肉に変えて引き締まった体ができる。若々しい外見が保てる。(M・K/40代後半)
- 友人の話ですが、毎日ウォーキング

Weight training



●50代前半で私を出産後、ずっとメタボ体型だった母。いろんなダイエットをしてきました。↓運命の「レッグマジック・サークル」に出会い、くびれが出来てお腹が凹んでました!よく頑張ったと思います。(T・i/20代前半)

心構え

●例えば夕食が少し残ったとしても、自分のお腹をゴミ箱にしないでキチンと捨てる。↓一口も積み重ねたら食べ過ぎなのでぶくぶく太らな

その他

- ストレスもたえず、自分の好きな事を存分に楽しむ!! (映画なりライブなり) ↓60歳なのに肌が超美白でツヤツヤです。コスメはソニーバレーのみらしい。(キラママ/30代後半)
- おはが「いつも心を綺麗に持って好きな事一つでも持っていれば若く可愛いらしくいられる」と言っていたが、心に響きました。(つつまる君/30代後半)
- 夕食抜きダイエット ↓3ヶ月で56kg ↓49kgになった友達がいる。食べる事が大好きな私には到底無理な話です。(ぐり子/40代前半)
- 肌も大切だけど、「髪の毛の方がもっと大切! カット・カラーの為に美容室は2ヶ月に1回、スタイリンググッズもお金をかけます。↓髪の毛の「艶」が出てきました。↓振り返られる回数が増えた。↓かもしれない。(Yucan/40代前半)

Q 知り合いやあなた自身の「年齢・若返り・美」に関する失敗談・面白い話・関心、尊敬するエピソード等があれば教えて下さい。

挑戦した数だけ、失敗の数あり

化粧水

●オーガニックコスメにはまだ、肌に優しい物or薄化粧をしていたら、翌年目立つシミができた。結局、レーザーでシミ取りをしました。美肌になるのは難しいです(笑) (こむりん)

●友人は「コレいー」と聞くと試さずにいられないタイプ。会った時、ニキビが綺麗になっていたので喜んでいたら、結局「何が合っていたのか解らない」とグチっていました。(エコマキ)

●年齢と共に肌のシミ・毛穴・たるみが気になってきました。「毛穴が引き締まる」と書いてあるとつい買ってしまっただけ、全然効果なしで損した事がよくあります。(ひまわり)

自然系でも要注意!

●にがり洗顔が流行った頃、洗顔用ではなく食用を使用。ヒリヒリ・真っ赤になって水で冷やす等大変だった。(S.K)

●シナモンパックがいいと聞いて我流でやってみたら、耳がき一杯でいいのを小さじ一杯シナモンを入れ、顔中ヒリヒリして真っ赤っかになってしまった。(MOKA)

●酒粕のパックをしてた時うっかり眠ってしまい、取る時間をオーバーしたら顔が赤く腫れ上がった様になって、どっしょどっしょと思った。(酒飲みのオジサン)の、鼻の頭が赤くなってますよね、あんな感じ。治るのに半年位掛かったと思う。皆様パックの時間は守りましょう!(ありべ)



●知り合いが皮膚科でフォトジェイシャルをしたそうですが、残念ながら肌には合わず、顔が腫れたそうです。する時には、きちんと合うか合わないか調べる必要あり。(ずんころりん)

クリニック・エステにて

●おばちゃんなのにまつ玉クをやりすぎている。(なおじ)



●昔行ったエステで脱毛したら、電気でやけどが

せられて手の甲に傷が出来てしまった。途中でやめて微妙な数のワキ毛が残っている(苦笑) (チャーリー)

●毛穴の中の黒い黒ずみをスポイトみたいな物で吸い取る機械を体験した時、吸い取る力が強すぎて内出血になり、痕がしばらく消えなかった。(あんこ玉)

その他

●知り合いが置き換えダイエットのしすぎで味覚障害を起こし、完治する迄3年掛かった。(S.Y)

●ホットヨガが代謝に良いと数回続けたが、行った翌日必ず体調を壊す。(無理に頑張りが過ぎたから...)。(Haruma)

●美容器のローラーから訪問販売で30万位美容器を買った友人がいたが、全然綺麗にならないので30万円もつたいな

痕が残った。(リーたん)

●気持ちはいつまでも若いつもりですが、まゆげの白い毛が生えてきたときは年を感じました。最近はそのまゆ毛に白い毛が何本か...(サンママ)

あっぱれ、美意識!!

●母がシミとりレーザーにはまり、2ヶ月近くマスクをして過ごしていました。(キキ)

●1年間天候に関わらず朝・夜のウォーキングを欠かさずやっている知り合い。掛けない姿に尊敬します。(M.K)

●リンパマッサージに行ってきたという友達、次の日内出血だらけの脚で会社へ来ました。3回コース全て行ったその子の美意識に脱帽。(O34)

●会社の同僚ですが、マルコの下着30万円位を買って、しよつちゅうマルコのお店でサイズをチェックしてもらっている。

勧められたけど、さすがにそこ迄出来ないで丁重にお断りしました...(ツバサラ)

●私が働いているクリーニングでは80歳位のおばあちゃんやんが白髪を紫色に染めていらつしやいます。とつてもおばあちゃんですが、ブロードしおたいな髪型です。(キラママ)



その他

●アラフォーの私ですが、美容室では必ず「元AKBの篠田麻里子に似て下さい」と堂々とオーダーしている(笑)。それなりに(チアママ)

●友人が結婚式一ヶ月前からマリッジブルーで、1個500円のカラーゲンを毎日飲んでいたら、式の朝、まるで別人のようにピカピカでキレイになっていった(マリッジブルーの原因は旦那へのストレス。なので自分も少し位警戒しよう)。(エコマキ)

●いつも10歳近く若く見られていたが、実年齢を

●化粧品会社で化粧を習って自分ですると、眉位にはなぜか?目の上につけてた色が目の下にくると、ですかね。たるみ?!ですかね。(るみちゃん)



●健康オタクの父は何種類ものサプリメントを毎晩飲むのですが、煙や匂が容器から出して口に入れる作業を手伝いたがり、まるで朗やり状態で楽しんでる姿が笑えます。(M.S)



恐怖!!

●保育園のママ友同士で、絶対自分より若いと思っていたママ友が実は4つ上だったこと。出会って2ヶ月弱、今迄の偉そうな態度やご無礼や馴れ馴れしい態度をお許し下さい...(あんぱん)



●忙しいのと金欠を理由にインスタントものやコンビニ弁当を1週間食べ続けたら、特殊メイクの様に恐ろしい程デキものが出来て

「毎月ポストに入っているから、登録済みだわ」と思われている「配布未登録」の方が多くいらっしゃる事が、「アンケート登録調べ」で発覚しております。お手数ですが、配布申込み用紙にて無料配布登録をお願い致します。

*にーにゃの配布は	希望します・お断りします	女性の人数	人 / 配布希望部数	冊
*にーにゃは	①会社きた ②友人からもらった ③設置店()			
会社名				
住所(ビル名まで必ずご記入下さい)				
〒				
TEL	FAX	お申込者名		

FAXの場合はこのページを切り取るか、コピーしてお使い下さい。e-mailでお申し込みの場合はお手数ですが上記内容を入力の上送信下さい。

お申し込み先はこちら ninaweb.jp 編集部 fax: 092-738-8776 e-mail: info@ninaweb.jp

配布登録申込

毎月あなたのオフィスやお店へ「にーにゃ」を無料で確実にお届けします。

第2特集



自分への「褒美」と金欠時の儉約法

「景気は着実に持ち直している」とは言われていますが、シワシワ値上がりする食料品やガソリンに私達のお財布事情は厳しいまま。しかも4月からは消費税率8%も待っています。どげんかせんといかん(古)……という訳で皆さんの儉約法と頑張った後の「褒美」を聞いてみました。が、節約・儉約はむしろ当たり前でそれを楽しみながら行っている方が多い印象でした。目から鱗な儉約法を「そうそう」と思わず「全く自分褒美」(二筆紹介です！)

◆俵約対象NO.1は、やっぱり食費！

★節約食材フル活用

●もやしと「豆腐」(この二つ)に限りませ。炒める・茹でる・蒸す。何にでも応用が利きます。お勧めはもやしと豆腐のハンバーグです。お試しあれ。(ミドリウツム)



●ダイエットにも良いトマトとキャベツのスープをお鍋杯作って夕食にします。お腹一杯食へて満足感も得られ、おまけにヘルシー。給料日前の「週間は温め直し」しながらこれで過ごします。(M・M)

●キャベツでお腹を満たす。百円ロースンで「玉買」って一週間持ちます。野菜も摂れて、健康的。(おかき)

●結婚式が2回(夫婦で5万ずつ)、法事が2回(各1万ずつ)の月は、流石にキツかった。うどんや、冬なのにそつめんとかが多かった。(千「ちゃん」他多数)

●ひたすらもやしのおかずを作る。もやしは安いけど栄養あるんです!! (あんこ玉)他多数

●もやしを買う!! しかも**タッパーに入れ、水を張り、長持ちさせる。**毎日水を換えると結構使えます。(まじまじも)

●早起きして近所の朝市へ行き、スーパーの半額程の野菜を沢山購入。煮物等日持ちする料理にして、3〜4日かけて食べています。(カナリヤ)

●八百屋の「かいぶつくた」で沢山の野菜と果物を買って料理に動かせ。(うっかりうさぎ)

●旬の安い物をシンプルな調理で頂く。自然に逆らわないのが一番の儉約。(てしこ)他

★備蓄食材フル活用

●(略)金欠時に備えて、椎茸を乾燥させておいたり切り干し大根を作っておいて、ご飯さえあれば乗り切ります。(しいたけ)よもぎ)

●スーパーに買い物に行くのを控え、冷蔵庫・冷凍庫の中のものやある缶詰でメニューを考える。(チャーちゃん)

●大好きなビールを我慢して買わず、家にある酒類で済ませます。昨年プレゼント当選で「こ」に様から頂いた焼酎「桜島」、花見にピッタリでした。感謝。(まりん)

●儉約は特に無いですが、**冷蔵庫の中や冷凍庫の物を紙に書き出してそれを使って**買わない方法をとっています。(M・I)

●会社の冷蔵庫にある食べられそうな物を食す。(工くん)他

★自炊・お店に行かない

●お昼はお弁当。夜の夕食も控えます。(くま)

●コンビニに寄る回数を減らします。ドリンク類は楽天を上手に利用し自動販売機やコンビニは使いません!!お茶やお

●基本的に買い物は「千円以上はカード払い」と決めてます。(ぶたのプーさん)

●**買い物は半額分残りを貯金。**チマチマ貯金をしています(差額貯金)。(略)チリも積もれば山となる、と**小銭はすぐ貯まりますのですぐ貯金へ移行**しています。(N・M)

◆公共料金

●家の電気は自分がいる部屋だけに徹底した。ながらテレビをやめた。本当に観たい物がある時だけつける。(A・N)



●電気代を浮かす為に休みの日は図書館に行き「日過」です。(たーも)

●電気をこまめに消したり、いつも以上に節電節水する(洗濯をお風呂で手洗にする事も)。(チャーリー)

●外出時や用がない部屋のブレーカーを落とす。昨年からは始めたが、明細「前年比10%」と出るのだから嬉しい。(ティスロ)



●水が1本30円代から買えます。(じゅー)

●居酒屋には行かず家呑みにする。(工くん)他

★賢く買い物&夕食

●お昼のお弁当を安い物のみにする(サニ一の198〜298円弁当とか)。必要最低限の物しか買わない。(M・I)

●(略)夕食する際はまず割引がないかクーポンをチェックしてから行く。(Y・M)

●給与で家計を維持出来ない為、常に儉約。食費は一日当りMAX128円のパンをデイスカウトストアで買って職場に持って行きます。(N・X)

★お値下げ品は、当たり前!

●スーパー等夕方行くと20%OFF〜半額なので定価で買わない。(チッチ)

◆レジャー・交通費

●ジム通いをやめて公園でランニング!!(M・N)

●バス等使わず徒歩で。健康にも良いし。(くりさた)

●子どもを連れて遊びに行く先は無料の公園!お弁当を持って楽しい節約。(えこちゃん)

◆その他

●日頃から貧乏生活をしているので、ポイント・スタンプ・カード・クーポン券等を貯め込んでおいて、極貧になると現金を殆ど使わずにポイントだけで生活しています。(略)

●(略)給料日前に使う。ふくやのポイントカードで、お土産のお菓子「博多通りもん」、「ロシア料理ソンドラ」のポルシチの缶詰も交換出来ます。(略)

●付き合いを一切しない。(みくたん)

●**出費が重なった時は贅沢・ムダをしない・買い物に行かない**と戒めています。買い物依存症ではないので、別に苦になりません。**常にECOを心掛けてますので、地球への優しさは誰にも負けない**気がします。(ぶたのプーさん)



●お財布に極力お金を入れず、例えばおつりで**五百円玉や百円玉が返ってきたら貯金箱へ**→無理ない範囲でやっている、**気が付いたら何万円になる事も。**(ゆっか)

●お札を崩さないように努力。(略)

●サイフは小銭のみ(千円以下)を入れる。(みくたん)

◆お金いじりだわ

●買った物はまとめ買い。一週間の献立を決めておく。(へるみ)

●美家より支援物資。米等。弁当女子! 外食ランチは月に1回ほど。(のんのん)

●**テレビの1ヶ月1万円生活を**楽しみながらやってみる。封筒に1万円だけ入れて、絶対これ以外使わない。あつ、食費の話です。1ヶ月分メニューも作成!(ヨーキ)

●買った物は「お値下げ品」見切り品「のみ買」い、出来る範囲で自炊する。(あみちゃんキーパー)

●友達におひいてもじり(金欠病が重い時は)。(N・Y)

●彼氏におひいせぬ。(鳥娘)

★食費・その他

●昼夜共に抜いています。朝のみです。(Y・U)

●ダイエットを兼ねてランチはおかずのみ。お菓子はガマン。(M・N)

◆外食セーブの為に

●「ななちやちや」料理を作ります。「ケンタッキン」「サイゼ」「アディリア」「マ○○トリヤ」「バーガー」等。サイトで作る方を見て作る。子どもも大喜びです。(ユカリン)

●お米は旦那の実家で頂いているので助かります。(N・U)

自分への「褒美」

◆ご褒美もダントツ食べ物!

☆ご褒美はこの店!



●よく行きつけのレストラン(キヤナルのBest泰元)で日替わりの極上ステーキを食べに行きます。週明けから仕事カンパロウーと思えます。(のみこ)

●缶詰で我慢しているツンドラのボルシチをランチでお店に食べに行く。16区のケーキを買ったのがプチ贅沢です。(アルト)

●お寿司屋さんのLunchに行く。近松に行きます!! (くま)

●八仙閣の中華円卓ランチで女子会!! (略) (のんのん)

●天拝の郷のバイキング。お風呂に入ってから1日のんびりします。こちらのバイキングは人気が高いので、時間待ち当たり前ですが、全て手作りのお料理で、本当に美味で大好きです。(ユカリン)

◆温泉・旅行

☆いきつけに行きます

●年一回熊本山鹿の「華の番台」に行く。ドクターフィッシュ、アロママッサージ、食事付き、マッサージ後のデザート付き、温泉付きで二万円のコースがあるので、一年分まとめて褒美。(チャリィ)

●日帰り温泉に夫と出かけます。オススヌは「みのう温泉」。露天風呂からの景色は最高! (フーさんとママ)

●Lujansのホテルで1泊。朝食ハイキングで非日常を味わう。(NON)

●下関への1泊旅行をします。交通費三千円ホテル代二千四百円、無料の夜景観光バス(夏期のみ)を利用すると安上がり。安くおもしろいレストランもあるし、船にも乗れるし、海を見ているだけで気分が良いです。フグを食べよう等とは思っていません。(リリィン)

●主人は(略)(南の島)インドネシアに約1ヶ月行ってしまう。その反動で旅行も(日帰り)ちよつときれいな物を見に行ったり、ささやかな贅沢をしています。私にとってバツとハデに出来ない性格でせいぜいこれ位か〜と思ってしまう。残念! (N.M)



☆頑張った分、ランチアップ

●千五百円を超えるランチやデザートセツト。普段買わない雑誌を買う。(鈴鈴)

●高いお茶(百グラム千円以上)や高級なコーヒー豆を買う。(しいたけよもぎ)

●やはりコース料理(夜の)を食べる事かな。(略) (くりさん)

●飲み放題、食べ放題の店のランチが頑張った度合いによりランチアップする。(N.N)他

☆Loveアルコール!

●(略)カナトフグ刺し、トラフグ刺、発泡酒、エビスビール。(まりん)

●いつもは五百円以内のワイン。ご褒美には千円位のワイン。ご褒美も庶民価格なのです。(あんこ玉)

●(略)おうちおつまみが生ハムとカマンベールに!! お風呂上がりのプッシュは幸せ!! (G.P)

●お酒を買って海や空港で仁王立ちして

空に乾杯して酒を飲む。サイコー!! (J.O)

●月一回、夜飲みに出してもらえ、優しい旦那様が理解ある方で感謝しています。(N.T)



☆Loveスイーツ!

●デパ地下の有名処のケーキを数種類買う。甘いモノに目がないので、夜ご飯の代わりにケーキを食べてお腹一杯になった所、寝る前年に1度だし、そう不健康ではないはず!!と信じている。(やま)

●ホテルのデザートブッフェに行つて食べる。(Y.N)

●(略)コンビニスイーツを大量買いつけて家でこつと食べる事。最近のは結構レベルが高くて本当美味しいです。(コタロ)他多数

☆食べ物・その他

●仕事を頑張った時は一日中寝るか食べるかしかない。人間関係で苦労し

容院に行けて贅沢しているなあと思います。(おかき)

●プレゼント注射を打つ。(mie)

●エステ(全身オイルマッサージ)を受ける。マッサージを受けながら眠る時間が幸せ(略) (ちーちゃん)他

●色々な入浴剤を買ってお風呂にのんびり入る。(島娘)

エステでリフレッシュ☆



●お風呂にたっぷり溜めて、オレンジを沢山輪切りにして入れて、「オレンジ風呂」に入る!(1袋5〜6玉四百円位×3袋) (モコちゃん)

◆欲しい物を買う!

●自分が買いたい物を買う! 必ずバッグと靴が好きなので、こちらかをゲットします。(略) (M.M)

た時は実家に戻って家族に甘えまくる。ダイエット中は週一で好きな物思いっきり食べて又頑張れる様に気分を入れ替える。(A.N)

●子どもが寝た後、コーラを涙目になる程一気飲みする事。お酒は余り飲めないし、翌日起きられる様にコーラ...可愛い贅沢だと自分で思う。(さつまいも)

●ダイエットの間、たまにカロリーを無視してお菓子や美味しいご飯を食べに行く。デパ地下で人にはあげても自分ではなかなか買わない様な少し高いお菓子を買って食べる!! そしてカロリー摂取後は岩盤浴へ。疲れも取れて又頑張れます。(ゆっか)

●生ハムが大好きな私ですが、値段と塩分を気にして普段は我慢...でも月に一度、毎日寝不足で家事育児を頑張っているご褒美として高い生ハムを買って、あらゆる物に乗せて食べています! 今ハマっているのはゆで卵に生ハム☆ (カナリヤ)



グルメでハッピー♡

●服を買う! 普段ガマンして1ヶ月間に1回ファンパツ。でも貧乏性なので買いたくない時も笑。(M.T)

●博多スターレーンである質流れセールでヴィトンバッグを買う。(チツチ)

●今は口うるさい、つれあいが無く、一人気ままに暮らしていますので、(略)欲しい時にいつでも買う事が自分への褒美です。(ぶたのフーさん)

●自分にあれこれ買うより、会社の皆で食べられるお菓子やケーキを買って配ったら皆笑顔になるので、それが一番自分が気持ちが良いです。(たーも)

最後のたーもさん、神ですね!! 凄いです!!

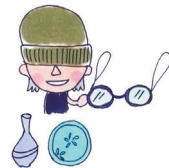
来るべき消費税率8%に備え、賢く楽しい節約&節約生活を致しましょう! 「あいや待たれ、まだまだこんな節約法があるわっ!」という方は、是非教えて下さいね。



みんな大好き 心理テスト

出題
(解答は 14 ページ)

世にも奇妙なお話



今人気のミステリードラマです。あらすじを読んで、質問に答えてください。

A子は裏通りにある骨董品店で不思議な物を手に入れました。それは前世を覗く事の出来る不思議なメガネ。そのメガネを買う際、店主は彼女に言いました。「決してそのメガネで自分を見ないように。」

A子は早速メガネを持って町に出ると、同僚のB夫に会いました。メガネを通してB夫を見ると、B夫の姿が何と馬に変わりました。B夫の前世は馬だったのです。

次に出会ったのは以前付き合っていたC介でした。メガネを通して見ると、C介の前世が牛だったことが分かりました。

その後、D美と待ち合わせをしていた喫茶店に向かいました。喫茶店に入ると、D美はもう先に来てコー

ヒーを飲んでいます。でも、メガネをかけたままだったのでA子には犬がコーヒーを飲んでいる様に見えました。D美の前世は犬だったのです。笑いをこらえながらA子が席に着くと、ウェイトレスがやって来ました。

「注文は何にしますか?」

「そうね……」

と言いながらウェイトレスを見上げたA子はハッとしました。彼女が胸に抱えていた金属トレイに自分の姿が映っていたからです。

「キヤーッ!」

悲鳴をあげたのはD美とウェイトレスでした。無理ありません。その瞬間までA子が座っていた椅子には、メガネをかけた蛇がとぐろを巻いて鎮座していたのですから……。

このストーリーには主な登場人物としてA子、B夫、C介、D美の4人が登場しました。この4人の前世を考慮し、あなたにとって相性が良いと思う順に並べて見て下さい。

①
↓
②
↓
③
↓
④

みんな大好き 心理テスト

解答
(出題は 11 ページ)

世にも奇妙なお話

このテストはあなたの価値観を知る事が出来ます。

主人公のA子を含め、4人の登場人物の前世の姿が、馬・牛・犬・蛇になって見えました。

これらの動物はあなたの潜在的な欲求を表しています。

この動物達の並び順で、

あなたが心の中で大切だと思っている物の優先順位が分かるのです。

最初を選んだ物が、あなたが今一番大事だと思っている事です。

《A子を選んだ人》

A子の前世“蛇”は、相手を骨の髄まで愛し抜くという、熱愛の象徴です。現在している恋愛や男性関係を他の何よりも大事に思っている表れです。つまりあなたにとって最も大切な事は愛です。

《B夫を選んだ人》

B夫の前世“馬”は、行動力の象徴。いつも何かに夢中になり、自分を向上させたいと願っています。あなたは趣味や仕事を一番に考え、夢に向かって突き進む事を大切に思っています。

《C介を選んだ人》

C介の前世“牛”は安定した生活の象徴。恋も仕事も堅実に、小さな幸せを大切にするタイプです。今の自分のいい状態を守る、つまり攻撃よりも防御があなたの人生観、価値観なのです。

《D美を選んだ人》

D美の前世“犬”は、友情の象徴。親友などの仲の良い人は勿論、職場の人間関係全般を大事にしています。又、恋愛仕事を犠牲にしても義理・人情を重んじるタイプでもあります。