2018年4月号【&ROSY】

今年こそ諦めない!

35歳からの理想のからだ

35歳は、からだの曲り角。これまでのようなダイエット法ではやせないことも……。でも、少し意識ややり方を変えればからだは応えてくれます。やせにくくなった35歳からにもきく、ダイエット法をプロが伝授します!

photo:MARI YOSHIOKA(P123〜127)、MUNETOSHI YANO(P128)　hair&make-up:HITOMI MOURI[Tierra](P123〜125)
model:SATOMI TAKASUGI(P123〜125)、HIKARU TSUCHIYA[NTM inc](P126〜127)　text:YOKO KAKINUMA

profile
理学博士、柔道整復師、鍼灸師。冷え症研究の第一人者としても注目されている。ダイエットサロン「シェイプロック」もプロデュース。

冷え症研究を続けて20年!

山口勝利さん

やせるためには、基礎代謝を上げることが大切です。しかしながら、35歳以上になると、代謝ロスになってしまう人が多く、その結果やせにくくなってしまいます。

代謝を上げるためには、まず体内の温度を上げることが必須。

「骨盤矯正」+インナーマッスルを鍛えれば、からだは筋肉のコルセットをしているようになり、体内温度、そして代謝力がアップ。姿勢も美しくなります!

profile
自身の−15kgの経験を生かし、「足首かららくらく整える」テクニックを提案。研究されつくした施術は、有名人からも定評がある。

有名人のファンも多い美脚トレーナー

久 優子さん

体重を減らすだけではなく、

体型の崩れにも注目! 基礎代謝の低下や内臓の下垂、ホルモンバランスの乱れなどにより、やせにくくなるだけでなくボディラインが崩れ出します。それらを改善するためには

からだの土台である足を整える

ことが重要なのです。

profile
世界的なミスコンテストの日本代表をはじめ、数多くのモデルのボディメイクを手がける。日本のみならず海外でも活躍している。

ミスコン日本代表も支持!

佐久間健一さん

35歳を過ぎると、筋肉を増やすホルモンが低下。それにともなって、筋肉量も減ってしまいます。

特に、減りやすいのが姿勢を保つ筋肉。

この筋肉が減ると猫背になったり、骨盤が後ろに傾いたりして、結果、お腹、お尻、太ももが目に見えて太くなってしまいます。単に運動や食事を頑張っても、気になる部位の改善はできません。それどころか、やせたくない部分が減って余計悩みが大きくなることも。

衰えた姿勢の筋力や柔軟性を高めれば、"やせたい部分をやせる"理想のダイエットができます!

profile
ファッション&ライフスタイルプロデューサー。美やダイエットにきく栄養素たっぷりの料理はモデルやタレントたちの間でも評判。

美容、食の知識が豊富!

Atsushiさん

35歳を過ぎると代謝が落ちてきてやせにくい。ただカロリー制限をするダイエットはもう卒業しましょう。

食事で**たんぱく質をしっかりと摂って基礎代謝を上げ、肌や髪の健康状態も保ちながらメリハリのあるボディへ。**

美容マニアがオススメする これききました報告

話題のダイエットスポットやグッズをチェック! 実際に"きいた!"という美容賢者お墨つきを厳選してご紹介します。

運動と食事制限なしでやせる!

Shape Lock 銀座本店

寝ているだけでシェイプアップ!

独自の進化系EMSでインナーマッスルを鍛え、理想のボディラインを作るダイエットサロン。一人ひとりの骨格、筋肉、自律神経の状態に合わせて最適なプログラムを提案してくれます。

DATA
㊡東京都中央区銀座1-3-3 G1ビル10階 ☎03-6263-2408 ㊡10:00〜22:00 ※最終受付は閉院1時間前。無休。ボディシェイプコース(約60分)1回¥9,000〜。オプション(1部位)(約20分)¥3000〜。

1回で下腹部が−3cm!

まずは、カウンセリングと専用機器でからだのバランスチェックし、骨盤調整。するとガチガチだった脚が上がるように! その後のEMSによる施術はビリビリ感はほとんどなく快適。寝てただけなのに−3cmは嬉しい!

編集Hが試しました!

医療関係者も足を運ぶほどの凄腕!

吉田佳代 ボディケアビューティクリニック

からだの土台からケアして即効やせ!

エステ、足ツボ、整体、リンパマッサージなどを組み合わせたオリジナル施術により、からだの土台である骨から徹底的にケア。代謝を forces せる内臓の不調にもアプローチします。

DATA
㊡東京都港区六本木4丁目1-16 六本木ハイツ801 ☎03-5570-3626 ㊡10:00〜22:00 不定休 ボディバランス整体師 吉田佳代によるオーダーメイド特別施術 初回(約90分)¥18,000、2回目以降は(約30分)¥9,000〜。

ライター 柿沼さんオススメ

全身のこりが取れむくみもすっきり

日ごろの疲れから、最初はマッサージもツボ押しも痛かったのですが、こりが取れてきたらそれも気持ちいい! 施術後はむくみがひいて、顔も脚もすっきり。からだは驚くほど軽快に。オイルの香りも心地よくリラックスできました。

ライター柿沼さんが試しました!

2カ月で−10kgという人も!

関口鍼灸治療院 銀座院

食事療法+鍼灸で徹底的に体質改善!

断食で胃腸を休ませることと並行して、鍼灸や全身マッサージを行う「体質改善ダイエット」治療が人気。鍼灸で胃腸の不調や不眠なども改善し、根本から太りにくいからだへと導きます。

DATA
㊡東京都中央区 銀座8-15-6 八幡銀座ビル1階 ☎03-3542-0895 ㊡10:00〜21:00、土曜9:30〜14:00 ※最終受付は閉院1時間前。㊡日曜日・祝日 体質改善ダイエット(鍼灸+全身マッサージ)(約60分)¥6,500〜。

夜になっても、ポカポカが継続!

鍼はほとんど痛みがなく、赤外線で温めているときは心地よくて眠りそうに。施術後は、血流がよくなったのか夜になってもからだがポカポカしていました。鍼には食欲をおさえるはたらきもあるそうで、実際、夜でも空腹感知らずに!

編集Nが試しました!

編集H オススメ

炭で腸内デトックス

活性炭の力で現代人がため込みがちな不要なものを吸着&排出。バイクロ カプセル15日分 30粒 ¥1,600(フォーヴィスム)

活きた菌のはたらきで腸をキレイに!

美腸にきく"活きた菌"を詰め込んだ「米麹甘酒」。程よい甘さも◎。ベベジョン 菌活美人の甘酒スリム 150g ¥1,380(KIYORA)

ライター 石松さんオススメ

貼るだけで引き締め!

ムキムキボディではなく、細くしなやかなボディラインを目指す人のための家庭用EMS機器。エクリア リーン ¥7,690(エレコム)

編集M オススメ

編集長 オススメ

手軽に食べ過ぎマネジメント

空腹時に飲むとお腹の中で膨らみ、空腹感が少なくなるダイエットサポート飲料。コバラサポート 185mL ¥200(大正製薬)

編集K オススメ

食べ過ぎたら翌日は置き換え!

1食分169kcal以下の、ドリンクタイプの置き換え食。すっきりした口当たりも魅力。DHCプロティンダイエット 50g×15袋 ¥4,667(DHC)

楽しみながら、鍛えられる

スケボーの進化版「ブレイブボード」がウエストにきく! リップスティックネオ デジカロモビンク ¥14,800(ビタミンアイファクトリー)

ライター 白倉さんオススメ