

今回のダイエット談義参加女子は…



Y子(29)

ラグジュアリープラン
ドブレス。顔の広さを
活かした美容リサーチ
が得意。留学経験があ
るため、海外ダイエット
トネクも豊富。



A子(32)

女性誌の美容担当エデ
ィター。数々のダイエ
ット特集を手がけ、女
性はもちろん、男性の
ボディづくりにも鋭い
視点を持つ。



N子(36)

女性誌で活躍する美容
業界の旬ネタの宝庫。
自らはホリスティック
美容に夢中で、温泉ソ
ムリエの資格も持つ。



K美(33)

30代とは思えないメリ
ハリボディが魅力の人
気モデル。職業柄、試
したダイエットは数知
れず。現在は健康的な
体づくり、がモットー。

僕のお腹にも
効きそうな情報、
教えてください!

ダイエット先駆者=姫君たちの、 やんごとなきダイエット談義。

ダイエットは女性の得意分野のひとつ。自他共に認めるダイエット
フリークの本音トークから、紳士も使える美腹ネタをリサーチせよ!

男も知つて損はない、
最新ダイエット事情とは?

K美(以下K)…夏までもう少
し!…ということは、今年もダイ
エットの本格シーズンが到来ね。
A子(以下A)…これからどんどん
薄着になるから6月中が勝負ね。
特に男性は、女性と違つて服で体
形をこまかしづらいから大変よね。

Y子(以下Y)…ファッション業
界は体形を気にしている人が多
いけど、それでもお腹が出ている男
性って意外に多い。特に30代!
N子(以下N)…いくらオシャレ
でも残念ね。そういうえば、Y子
は出張先のNYで面白い体験をし
たんでしょ?気になるわ。

Y…そうなの!…先月、仕事でN
に行つたんだけど、友人宅で驚
きのTV番組を見ちゃったの。N
は出張先のNYで面白い体験をし
たんでしょ?気になるわ。

Y…そうなの!…先月、仕事でN
に行つたんだけど、友人宅で驚
きのTV番組を見ちゃったの。N
は出張先のNYで面白い体験をし
たんでしょ?気になるわ。

A…さすがアメリカ。ダイエット
を競争させて、エンタメにしちゃ
うとは。日本じゃありえないわね。

N…外科的手術で痩せるんじゃな
いよね?…なんでも、六本木の
「サフォクリニック」では、腹筋
の形に脂肪吸引しながらシックス
パックを作るって聞いたけど…?

K…ホント!?…私、「サフォクリ
ニック」では、ジムに行く前にダ
ブル」(6) もハーブが主成分。
N…先月リニューアルした新製品
が登場して、1ヶ月使つたところ、
お腹とヒップのもつつきが引き締
まってきた気がする。彼にも貸し
あげただけど、お腹まわりが
細くなつたみたいって言つたわ。
K…すでに効果を上げてるとは!
スゴイ!…ところで「ダイエット
鍼」(7) って知つて?

Y…鍼で痩せるの?

イエット点滴(2)をお願いして
いるけれど、シックスパックがで
きるとは、知らなかつた!

Y…それは驚愕ものね!…でも、
「The Biggest Loser」は、ひたすら筋トレに食事
療法…そのやり方が超スバルタ。
番組の登場人物にショックを受け
たからじゃないけど(笑)、NY
滞在中に、今すぐ体をキレイにし
たい!…と思って、生まれて初めて
腸内洗浄を体験したわ。

A…Y子は以前から腸内環境を
リテイ番組で、言うなれば、各州
対抗・全米ダイエット選手権。肥
満が社会問題になつてゐるせいか、
終了時には体重が半分に!…まる
で別人になつちやう。

A…さすがアメリカ。ダイエット
を競争させて、エンタメにしちゃ
うとは。日本じゃありえないわね。

N…外科的手術で痩せるんじゃな
いよね?…なんでも、六本木の
「サフォクリニック」では、腹筋
の形に脂肪吸引しながらシックス
パックを作るって聞いたけど…?

K…ホント!?…私、「サフォクリ
ニック」では、ジムに行く前にダ
ブル」(6) もハーブが主成分。

K…そうなの。今は予約困難ら
しいんだけど、友人が3ヶ月間で見
違えちゃつて。なんでも、鍼の刺
激で、自律神経の乱れやホルモン
バランスの乱れを整えて、胃腸の
働きにアプローチするんだって。
Y…そう。体つて結局、食べた毛
ノでできるでしょ。体全体を食
材でキレイにするつて断然興味ある
やあ、せっかく腸をキレイにした
んだから、これからは入れるもの
も気を使わなきやね。

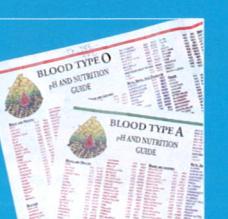
K…男性の方が腸内に宿便を溜め
やすいって聞いたことがある。じ
かに。日本ではまだ男性の行ける
ところが少ないけど、NYでは男
性も積極的に受けているみたい。
A…男性の方が腸内環境を
改善するのに向き不向きの食
材があるって食事療法でしょ?
A…血液型ごとに向き不向きの食
材があるって食事療法でしょ?



1 TV番組「The Biggest Loser」



2 「サフォクリニック」のドリップバー



3 読めば納得、血液型ダイエット



4 ヘルシーワンの“飲むオイル”



5 新・リフトマンスール



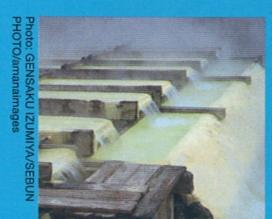
6 新・リフトマンスール



7 ダイエット鍼で理想のボディラインに!



8 硫黄の湯で温泉ダイエット?



9 ダイエット鍼で理想のボディラインに!

硫黄泉は高血糖、動脈硬化、高血
圧などに効く「生活習慣病の湯」。
写真の群馬・草津温泉のほか、北
海道・登別や秋田・乳頭、長野・白
骨、栃木・日光湯元なども有名。
次の休みは、宿を選ぶ前に泉質を
調べて目的地を決めてみては?

東洋医学に基づいて、鍼治療を行
う「龍虎道」。太る最大の理由は、
生活時間帯がずれ込んで身体のリ
ズムが乱れたことにあるとして、
独自の鍼治療で自律神経とホルモ
ンのバランスを整えていく。また、
「飽食」に慣れてしまった胃腸の働
きを整え、消化と吸収のシステム

のバランスをとることで、『無謀な
食欲』をも落ち着かせるとか。こ
のダイエット鍼は完全紹介制。女
性のみ。●龍虎道 東京都渋谷区
渋谷1丁目 ※詳しい住所、電話番
号は非公開。

甘いパイナップルの香りがする、
タンポポや赤茶色の葉などをブ
レンドしたフレーバーグリーンティ。
ダイエットティのはか2種類ある。
レ・テ・フォション・ボタ ダイエ
ットティ 7パック入り ¥1,575(フ
ランス ☎03-3512-2372)

カフェインなどの有用成分が余分
な脂肪を排出、8つの植物成分が
未来のキャビトンにもアプローチ。
スースーする超クールな感覚も心
地いい。リフトマンスール ハイ
ディフィニション 200g ¥7,350(フ
ランス ☎03-3470-8545)

「体質に合った食事を摂れば痩せ
られる」という理論で、血液型によ
りどんな食品が健康を助け、ダイ
エットに役立つか、細かく分類。
詳細を知りたい方は「ダマモ博士
の血液型健康ダイエット」(集英社
文庫)をご覧あれ。

全米から集められた肥満体型者た
ちが、毎週チームごとに減量を計
測。負けたチームから1人ずつ脱
落するアリティ番組。かつての
優勝者にはCDデビューした人も。
ちなみに写真の彼はリバウンドし
たとか……厳しそうだか?