

CREA

the 20th Anniversary

欲張り女が美しい!

クレア2

FEBRUARY 2009

特別定価 650 yen

CREA WEBにアクセス!
<http://crea.bunshun.jp>

Special
Cover Interview

広末涼子

女も惚れる
美しさの秘密

東大教授・石井直方先生が考案

一生太らないお腹やせ
1ヵ月プログラム

あのヒット本の先生がいる

骨盤教室を誌上ハシゴ!

週末こっそり行って一石二鳥

美腹になるホテル&宿

杉本彩×くわばた

キレイなお腹をキープの秘訣は
噂のコアリズム!

油は摂りなさい! 我慢はするな!

超常識の「伊達式・食べ方ダイエット」

今までのダイエット法では
効かなくなったあなたへ

最強 お腹やせ バイブル

別冊付録

ご本人も-25kg!

園山式

食べても太らない
レシピBOOK

第二特集

平日ウォーク&休日ランで
美しくやせる

2009年2月1日発行(毎月1日発行)第21巻第2号
平成22年2月2日第三種郵便物認可



医学博士
今泉明子さん
 皮膚科医、東京ミッドタウン美容クリニック「Noage」(ノアージュ)院長。肌深部に働きかける画期的なツララ型美容パッチなどエイジングケア化粧品も開発。

ビューティプロデューサー
牧野和世さん
 ビューティクリエイター集団「福美神」主宰。今回登場の3人を含めた専門家たちと2008年に立ち上げた「attameプロジェクト」が話題に。イベントやサイトhttp://www.attame.jpを通じ、冷え対策を提唱する。

モデル
松田樹里さん
 18歳でファッション誌「JJ」の専属モデルとしてデビュー。31歳には見えない美しさで「VENUS 女神系GOLF」(テレビ朝日系)出演など活躍の場を広げている。

エステティシャン
宮田陽子さん
 青山に弱冠26歳でエステサロン「Salon de demain」をオープンしたゴッドハンドの実力者。血液循環を促すインディバなど、体の内部を含めた全身美容を追究。

Beauty G-men

ビューティGメンは動かないボディメイク
**達人は“あつためて”
 お腹やせ**

太りやすい女性はお腹が冷えている、という新事実が!? 美容のプロ集団「あつためプロジェクト」の4トップが語る、冷えとダイエットの関係性に注目した。

text: Sachiko Yamazaki photographs: Tadashi Shirasawa (model),
 Tadashi Hosoda (still life) hair & make-up: Shoko Kato (VIRTU)

あつためるだけで やせやすいお腹に 着実に変わる

牧野 あつためるプロジェクトを通じて感じるのだけれど、冷えた女性には本当に多い！ そのうえ手足に比べて、お腹の冷えて下痢や生理痛のとき以外、気にしない人が多い。お腹は体の中心だし、女性にとって子宮のある大事な部分。冷えは体の末端から始まり、最後に体の中心のお腹が冷える。だからお腹に冷えを感じるときは、そうとう冷えている証拠なのよね。

宮田 お腹が冷えると内臓機能が低下するから、便秘になりやすくなる。便が腸にとどまる。体はカロリーを吸収し続けるから、同じものを食べても太りやすくなるし。

今泉 胃腸はもちろん、肝臓や心臓、すい臓など、デトックスや血液を作る臓器の働きも悪くなる。老廃物もたまりやすくなり、冷えるほど血行が悪くなって悪循環！

宮田 体温が1℃低くなるだけで、20〜40%くらい基礎代謝が下がるといわれているでしょう。

今泉 そう、なかなかやせないって人は、体が冷えていて、冷えていくケースが多いのね。お腹が冷えていると、水分代謝も悪くなって腰まわりや下腹がむくみやすいし、それだけでサイズが大きくなってソーン。

松田 じゃあ、反対にお腹を温めるだけで、やせやすくなるよ。

今泉 お腹を温めると、内臓の働

きはもちろん、交感神経の働きが活発になることでも、基礎代謝アップに効果的なのよ。

牧野 私は以前、長い間エステの取材をしていたとき、必ずエステティシャンが「体を温めて」って言うのについたの。実際に体を温めてからやると、同じ施術でも効果が全然違うのよ！

宮田 その通り。あとエステティシャンの経験からいうと、冷え症マーク、っていうのがあるの。茶色っぽい小さなまだらの斑点で、腰の仙骨の上や、ふくらはぎあたりによく出る。血行が悪い証拠で、そこだけ体のうぶ毛も薄くなることも。毎日注意してみているとチェックできるわ。このマークが出ている部分は、冷えてセルライトもたまっていることが多い……。

松田 セルライトはやせても、冷えるのとたまりやすいですよね。

宮田 お腹でいえば、腹筋が弱い人も筋肉が少なくなると、血行が悪くなると冷えやすいから要注意ね。

松田 それ、私も実感。やせ型なのに、お腹が出るような人は、腹筋が弱いケースが多いかも。

宮田 特に冬場は、体温を保つために、自然と体脂肪が増える。女性には子宮まわりを冷やさないためにお腹に脂肪が付きやすいから、冬はあつためを強化しなきゃ。

松田 やっぱり、まずは腹巻きですよね。モデル仲間も、撮影時の腹巻きは必須です。

牧野 おすすめは絶対にロング。おへそまわりだけでなく、胸から

下腹や骨盤の上までカバーする長い筒型のタイプね。これからは腹巻きもボディコンの時代よ（笑）。

宮田 私はカイロ派だけど、お腹の前と後ろを両方からあつためることがポイント。

今泉 入浴も絶対大切。汗をかくことでデトックスにもなるし、なるべく寝る前に入つたほうが、全身の血のめぐりがよくなって効果的。私はウエストをひねるだけの簡単ストレッチも日課にしている。

牧野 樹里ちゃんもあつためプロジェクトで体を温めるようになったから断然、健康的になったよね。

松田 ええ、顔色がよくなったってヘアメイクの人にも言われるし、体調がものすごくよくなって。30歳を過ぎてから、特に体を温めることの大切さを実感しています。

牧野 そうそう、基礎代謝が下がってやせにくくなる30歳からは、体を温めること！ 私は常々、言ってるんだけど、ダイエットって、やせてもそれをキープしなくちゃいけないから終わりがなし。ストックなダイエットよりも、気楽に毎日続けられることが肝心。その意味であつためは簡単なこと。

宮田 温めるだけでダイエットやエクササイズの効果も上がるし。

松田 お腹を温めると気持ちよくて、リラックスもできますよね。

今泉 自律神経の働きも活発になるから、ホルモンの働きも活発になつて美容には欠かせない。

牧野 あつため隊長として断言。お腹やせにあつためは不可欠！

お腹やせ POINT



手の親指とひとさし指のつけ根のツボを刺激。お腹がじんわり温まる



便秘の人はお腹のマッサージで温めて。おへそを中心に「の」の字を描く



牧野さんの愛犬・アンズも貢献。お腹の上になっこしていれはほかほか〜



ウエストをひねるだけの簡単ストレッチで、硬くなったお腹をほくして



カイロは体の前側であるお腹と同時に、お尻の仙骨の上にも、体を挟んで

あつため美人の愛用品を公開

温かく、吸湿・放湿性に優れた絹のふとん。「絹のアミノ酸は肌の活性化を促すので美肌にも効果的です」。SOIEAGE シルクコンフォーター(カバーつき) ¥71400 / 西川産業



腹巻きも、大人っぽいヒョウ柄でスタイリッシュに。「薄いコットン素材で、白衣の下でもたつかずスッキリ。長めで、胸下から、すそのカーブで骨盤の上までしっかりカバーできます」



足もとを冷やさないよう外出時はレッグウォーマーを。「5本指のつま先カバーは吸湿発熱素材。靴下をはけない職場でおすすめ」。右上 スタイルカバートゥカバー ¥840 / ワコール

「食品で体質改善するには毎日摂ることが大切。サプリなら手軽」。αリボ酸が冷えを解消して有害金属の排出をサポート。マーキュリデトキシファイ ¥12600 / アドバンスト サプリTM



Doctor

お腹と同時に足もとを温めて効率アップ!

お腹の冷えは、足からくことも多い。つま先からお腹まで血管も神経もつながっているの、お腹を温めるには、同時に足を温めると効率がいいですね。私の職場の病院は、常に空調が動いている状態。自分で室温を調節できないので、腹巻きと併せて、靴で隠せるつま先カバーを愛用しています (今泉さん)



Aesthician

体の外側と内側から温める習慣を

人の肌に触れるエステシャンにとって、手先の冷えは大敵。仕事中はカイロをお腹や足裏へあてて体全体を温めつつ、体の内側からも温まるよう、血行促進のドリンクやサプリを飲んでいきます。お風呂上がりにお腹のマッサージもおすすめ。ウエストが締まってお腹も温まり、便秘も防げますよ (宮田さん)



ハーブの濃縮液。「左の「ピンクジンジャー」(¥2415)は血流促進、「デトックス」(¥2940)はウコンなどで、便秘解消や温め効果も」。ハーブコーディアル/タルゴジャパン



「仕事中はお腹にカイロ。「蒸気や遠赤外線効果で深部から温まるのが肝心」。上めぐりスモ蒸気の温熱シート オープン価格 / 花王 下 貼るカイロ 快温くん ¥840 (10個入り) / オカモト

「ベリー味で飲みやすく、お湯に溶かして寝る前に飲むと体がポカポカに。翌朝も疲れが取れます」。L-シトルリン、クエン酸などを配合。美容清涼飲料 RUSEJ ¥4980 / ワイスクリエイト



「フランスの高純度うす潮海水を使ったタラソポディクリーム。「ミネラルが体に吸収されやすく、お腹の引き締め＆温めに」。リヨメール コントゥール コール ¥9450 / ヒヨキ



寝るときはムーミンのニットカバーがかわいい! 温たんぽを。「小さめサイズで、横向きに寝るときにお腹を抱っこするのにちょうどいい。欧米で人気のゴム製で軽く、水枕としても使えます」



「最近よく見るフワフワした肌ざわりのいいタオル地の靴下は、見ると即買い。保温性が高く、厚手でルームシューズがわりにも。自宅や、撮影のメイク中にはいています」



体温を上げる発熱&保温素材のゴルフ用インナー。「ウエストがびたっとして温かく動きやすい」。TOURSTAGE +3 C PROJECT アンダーウエア ¥5040 / プリチストンスポーツ



じんわりと熱が伝わってくるお灸もお気に入り。「パッケージがかわいくて、冷え症のツボ図つきなので便利」。せんねん灸のまじない 冷え症のまじない ¥735 / セネファ

腹巻きの最新版。「わずかティッシュ3枚分と極薄。やわらかくて着けているのを忘れるほど軽いのに、驚きのあつたかさです」。スゴ衣 ハラマキ ¥1575 / ワコール



Model

特に腹巻きは必需品! 5~6枚は持っています

冬のファッション撮影は、ほとんどが手足を出す春夏の服。そこで唯一、服の下に着られるのが腹巻き。お腹を温めるだけでも、かなり冷えは防げると実感しています。ゴルフ番組の撮影では、さらに体温上昇効果のあるハイテクインナーを。お腹を温めてから、目の下のクマも解消しました! (松田さん)



じんわり深部まで温まる!



入浴に欠かせないセサミオイル。「顔やお腹、足の鼠径部などに塗ってお風呂へ。たくさん汗が出て、毛穴の汚れまでスッキリ」。マルチオイル ¥3800 / COCOMA

Head

まず体を締めつけない!
これがあつための近道

ゴム一本でも血流は阻害されます。特に睡眠中は血行がよいと代謝もスムーズになるので、私は一枚はおるだけのパジャマを愛用。腹巻きも薄くてソフトな保温性の高い素材にこだわっています。あとは毎晩、汗が出るまで入浴。徹底して体をあつためれば、運動ナシでも代謝は上がりますよ! (牧野さん)



体をまったく締めつけない、上海のメーカーにオーダーで作ってもらったシルク製パジャマ。「下半身が冷えそうですが、血流を妨げず体が自然と温まります」。パジャマ / Couturier Shanghai

金沢の酒蔵が造った酒風呂専用の純米酒。「これをお風呂に入れると、あつたまり方が段違い。体の芯からポカポカして湯冷めしにくく、お酒が上質で肌もすべすべに」。純米酒 すっぴん ¥630 / 福光屋



南青山で購入。「お腹やお尻を締めつけず保温性も高い。茶は白中、白は寝るとき使用」。茶・ノーランジェリーノーライフパッチ 2分丈M ¥5040、白・ルトールショーツL ¥3990 / リュードゥ・リュウ



植物繊維を特殊製法で炭化した布、オルガヘキサ。炭の効用が高まり、血流促進効果は抜群。「シートはお腹や首、パッチは足裏に」。リラックスシート ¥15750、パッチ (2枚組) ¥1890 / セラスメディコ

「代謝が悪くて汗が出にくいのに、この水素サプリをお風呂やサウナに入る前に飲むと、これでもかかって汗が出てびっくり。長風呂をしても汗をかけない人はぜひ」。ピュア水素EX ¥16800 / エデュース



「体を温めるジンジャー系バスグッズは、見るとつい購入。なかでもRENのボディスラブは香りも〇。食べるのも好きで、粉末生姜を携帯して外食時にもふりかけて使います」

→腹巻きは胸からお尻までのロングタイプを常備。「どちらも超微粒子のプラチナを使った繊維で、少し高めですが遠赤効果が抜群」。プラチナフォトン ボディウォーマー ¥16800、ショール (白) ¥29400 / メディア・ラボ



「海外旅行でもあつためモノを見つけたら即購入。これは韓国で買ったボディ用の温感美容パッチ。シールをはがして貼るだけで手軽。韓国旅行で見つけたらお試しを」



↑赤唐辛子&ミント配合。「これをつけて耳掃除をすると耳がカーッと熱くなるんです。さらに耳たぶをもむと体が温まります。耳洗潔 ¥1575 / ワイマック ジュエル・コスメティックス

