

読者500人の
クチコミでわかった!

発表!

専門家の
アドバイス
つき

本当にやせる ダイエットランキング

忘年会にクリスマス、新年会…。冬の間にしっかりたまってしまった脂肪。これをスッキリ落とさなくては、春は迎えられない!!
そこで、読者500人に「本当にやせた」ダイエット法をリサーチ。ランキングとともに、その方法も一挙にご紹介します。

Illustration:Licaco Kaquta, Yumiko Comukai photos:Tatsuhisa Yogi test:Takako Kurihara cooperation:Caznet



お話をうかがった先生

片桐衣理先生

衣理クリニック表参道・院長。ダイエット指導やアンチエイジングなどのメディカル美容を行う。ダイエット外来(3か月コース) ¥40,000
☎03・5786・0077 東京都港区北青山3-5-30入来ビル4F
www.eri-clinic.com



1位 ウォーキング

成功の秘策

その2

▼かかと部分からつま先にかけて5°の傾斜がつけられている標準タイプ。傾斜が9°のタイプもアリ。シェイプウォーカー TDW 312 ¥10,290 関アックス ☎03・3624・1814



技ありシューズで
ヒップアップ

ウォーキング用のスニーカーにもひと工夫! 「スニーカーの内部にトゥアップになる傾斜がついているタイプのもを愛用しています。平坦な道でも坂道を歩くのと同じ負荷がかかり、筋肉が引き締まります」(28歳・建築)

成功の秘策

その1

はくだけで脂肪燃焼をサポートするタイツを常用! お助けアイテムを活用して、ダイエットに成功した人も。「脂肪燃焼を助けるというタイツをはいてからは、脚が疲れにくくなってむくみも解消。腰の負担を軽くして、姿勢を矯正してくれるので、一石三鳥です」(27歳・秘書)



4 東京大学大学院助教の整形外科医とメーカーが共同開発した「歩行楽らくタイツ」。フィラアライナビュチャー(ロンク) ¥5,040 総アットマーク ☎03・3634・0587

読者500人が選んだ、本当にやせたダイエット法の堂々1位に輝いたのはウォーキング! 「朝晩の通勤時に、1駅手前で降りて歩くようにしたら1か月で2kg減に成功」(28歳・商社)。「通勤を電車から徒歩に変え、3kg減をキープ」(26歳・IT関連のように)、通勤にウォーキングを組み込んで続けている人がほとんど。また、「犬を飼ったら、1日1時間以上、毎日散歩をするように。そのおかげが、3か月でサイズのサイズ

が28インチから26インチになりました」(27歳・印刷と、予想外の効果に驚かす声も)。さらに、ウォーキングでやせたと実感している人のほとんどが、体重減よりもシェイプアップ効果を実感。「体重の減少は1kgくらいだけ、全体的に引き締まった」(26歳・保険)。「脚全体がスリキリして、特に太ももが細くなった」(26歳・サービス業と、スリム体型維持にも効果大。歩かないと損じゃないそう!)

LUCiモデルも実践していた!



高垣麗子さん

運動不足の解消のために、時間のある時に、ウォーキングをしています。始める前に、脂肪燃焼を高めるL-カルニチンのサプリを使用。撮影が早く終わった日なんかは2、3駅くらいだったら歩いて帰ったりします。



成功の秘策

その3

自然と大また歩きになる音楽が欠かせない! 「テレビの健康番組で「歩幅が小さいとヒップが垂れる」というのを見て以来、大またで歩くように。背筋を伸ばしてひじを後ろに引いてこの腕もシェイプ。アップテンポな音楽に合わせて、早歩きしています」(26歳・通信)



Dr.片桐の ワンポイントアドバイス

ウォーキングは継続することが成功のカギです。いきなり無理をして長距離を歩いたりせず、続けることを目標にして、歩拍が1分間に120、軽ドキッとするぐらいの速度を目安にしましょう。水分やタンパク質、食物繊維を取れば、筋肉づくりに効果的です。

NG! 3位 炭水化物抜き

「ごはんやパン、パスタやうどんといった種類などの炭水化物を食べないのがこのダイエット法。ケーキやせんべいなどの小麦粉や米が原料のお菓子もNGです。」
「夕食は炭水化物抜き、その代わり、朝と昼は炭水化物もたっぷり食べて1か月で2kg減(29歳・アパレル)」「サラッと肉や魚中心の食事を習慣にしたらいか月でマイナス4kg。その後も体重をキープしています(27歳・メーカー)のように、栄養バランスや健康を考慮して取り組んでいるのが成功者たちの

成功の秘策

その1

負担が増える水着で水泳効果をアップ

「仕事柄、ジムが閉まる時間ギリギリでないと通えないので、短時間で、より効果が得られる水着を使用しています。水着姿でいると他人の視線がプレッシャーになるので、リバウンド予防のためにもおすすめ(29歳・商社)」

4保水量94%、流水抵抗値22%もアップして、スイマーへの負担を高めるトレーニンング用泳装、アリーナ SAH-5135W ¥9,975 (2月発売) 特約サント ☎03-5979-6101



2位 水泳

ジムの会費や通う手間など、習慣にするにはちょっと敷居の高い水泳。でも、「ダイエット効果大」と上位にランクイン。体験者からも、「多少の手間やお金をかけたほうが義務感で続く(28歳・通信)という声が目立ちます。」
とはいえず、多忙なOL C 1世代「週に1、2回会社帰りにジムのプールで1時間泳ぐ(29歳・建築)」「週末は区民プールで徹底的に泳ぐ(27歳・証券)のように、週1、2回ペースの人が多数。それでも、1ヶ月で3kg減。服のサイズが

Dr.片桐のワンポイントアドバイス
水泳は水の浮力によってひざや腰などへの負担が軽いので、運動する習慣がなかった人や体重が重い人に特におすすめです。全身運動になるうえ、息づぎで心肺機能を高める効果も。泳げない人は水中ウォーキングやアクアビクスをするとよいでしょう。

成功の秘策

その2

泳ぐ前に飲む!で脂肪燃焼をお助け

「運動を始める前に飲めば、運動開始直後から脂肪の燃焼ができるウォームを受飲しています。飲むようにしてから、体が引き締まるのを実感でき、1か月後は会社の制服のウエストがゆるゆるになりました(28歳・金融)」



▲体脂肪の代謝に働きかける17種類のアミノ酸を配合。運動開始直後から体脂肪を燃焼させエネルギーに変える。ウォーム 190ml ¥262 徳明治乳業 ☎0120-262-369

Dr.片桐のワンポイントアドバイス
9号から7号へダウン(27歳・出版)と、成功者が多いのも水泳の特徴。また「ストレス解消になる(28歳・販売)というメリットも。」

Dr.片桐のワンポイントアドバイス
炭水化物抜きダイエットは炭水化物をセーブする程度であればよいのですが、いっさい食べないのはNG。炭水化物に含まれる糖質は活動するためのエネルギー源として不可欠です。継続するのなら、夕食で炭水化物抜き、朝と昼はしっかり食べるようにして。

成功者が実践していた週末3日間メニュー例

	金(準備日)	土(断食日)	日(復食日)
朝食	揚げ物や油分の多いメニューは避け、さっぱりした和食に。量は普段と同じでOKです	市販の果物or野菜ジュースを約250ml。ほかの飲み物はノンカフェインのお茶が水に	レトルトのお粥にお湯を足して五分粥にしたものと梅干一つ。ゆっくり食べます
昼食	朝と同様にさっぱりとした和食を普段と同じ量。食べます。水分もしっかり取ること	朝と同じく果物or野菜ジュースを(約250ml)。ゆっくりとかむように飲みましょう	レトルトのお粥をそのまま(全粥)食べます。みそ汁、消化のいいおかず1品と梅干1個
夕食	さっぱり和食をいつもの半分量。糖質・脂肪も心がけ、食事は20時頃までに済ませて	同じく果物or野菜ジュース(250ml)。飽きがきたらジュースの種類を変えて	準備日の夕食のようにさっぱり和食を通常の半分量にします。ゆっくりと食べて

4位 週末プチ断食

金曜日の夜から食事制限をして、土曜日に断食。日曜日は回復食を食べるのが一般的な週末プチ断食の方法。「1か月に1回のプチ断食を続けて6か月。体重はマイナス4kgでリバウンドなし。胃腸や肌の調子もよくなりました(27歳・建設)」「1週間に1度2日間、プロバイオティクスのヨーグルトとドリンクだけの食事ですます。1か月で2kg減。便秘も解消。美肌になりました(29歳・ピアノ講師)など、美容や体調管理

基本ルール

- 断食期間中はアルコールや炭煙は禁止。
- 断食日には固形物を取らず、流動食だけを食べる。
- 水分はミネラルウォーターかノンカフェインの飲み物(ハーブティ、麦茶、ほうじ茶など)を1日1.5~2ℓを目安に取る。
- 断食中は激しい運動を控え、ゆっくり過ごすこと。空腹に耐えられない時は黒砂糖やショウガ湯で糖分を補給して。

Dr.片桐のワンポイントアドバイス
食べすぎの体をリセットするために取り組むとよいでしょう。固形物を避けて、胃を飽かせないことを体に覚えさせ、敏感な感覚を取り戻すのはいいことです。でも、生理期間中や精神状態が悪い時は絶対にやめてください。多くても月に1回だけと心得て。

にもよいと実感している人が多数。また、体重減には結びつかなくても、「体の中からさっぱりした感じ(29歳・販売)」「肌がスツキリした(27歳・設計)という人も。体内をリセットするために、取り組むのもいいかも。」



**自宅でする！
人気のヨガブックはコレ**
『パワーヨーガ 本格エクササイズ
—総本影のDVDレッスン—
総本影監修(¥1,365/双葉社)』

体幹を鍛えてダイエット。深い呼吸で
ストレス解消。姿勢を整えゆがみを直
すパワーヨーガを紹介している本とD
VDのセット。自宅でするので、時間
のない人や初心者でも、このプロ
グラムでスタートできると人気です。



**Dr.片桐の
ワンポイントアドバイス**

ヨガは種類に関係なく、正しいポ
ーズや呼吸法ができることが重要で
す。間違った方法で無理をしながら続け
ると、ダイエットにならないだけでなく、
体を痛める可能性も。難しいと思っ
たら、体験教室などで一度、トレーナ
ーからきちんと教えてもらいましょう。

『パワーヨーガ 本格エクササイズ』より抜粋



ねじりのポーズ

キックと引き伸ばしたウエストをつくるポ
ーズ。呼吸のタイミングを動作に合わせてリ
ラックスして行うのがポイント



下を向いた犬のポーズ

筋肉を目覚めさせて、燃焼しやすい体にな
るポーズ。朝、起床時にこのポーズをやれ
ば、爽快感が1日を始められそう!



Vのポーズ

おなかまわりと下腹部のシェイプアップにな
るポーズ。ひざ裏をしっかりと伸ばして、バラ
ンスをとると「効いてるー!」と実感



肩立ちのポーズ

お休み前にこのポーズをとると、たまった老
廃物を流すとともに、血流をよけてキッカホ
カ。冷えで困れない人でもぐっすり!



英雄のポーズ

日常の動作では使わない筋肉にアプローチ
することで、やせやすい体をつくれます。簡単
そうだけれど、かなり難易度の高いポーズ



ハリウッドでブームを巻き起
して以来、日本でもすっかり定着
してきたヨガ。最近では温度と湿
度の高い部屋でポーズをとるホッ
トヨガをはじめ、いろいろな種類
のヨガが流行中。なかでも「ダイ
エット効果あり」と読者の意見が
集まったのが、ヨガに筋力トレ
ーニング要素を加味したパワーヨー
ガ。週に2回、ジムでヨガをしてい

ます。半年続けている今、マイナ
ス3kgをキープ(27歳・医療)。
「パワーヨーガの教室に通い始めて
2か月。体重の変化は少ないけれ
ど、ポッコリお腹がペタンコに
なりました!」(26歳・製菓)と、
体形の変化や体質維持にも効果が
あるよう。ジムに通いながらも、
朝晩、自宅でも10~20分続けている
人がほとんどです。

タイプ別人気入浴剤 トップ5

1位 ゲルマニウム系

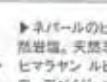
「ゲルマニウムボールをお風呂に入れてお
と、とにかく汗が出まくる!」(26歳・保育士)



◀純度99.999%のゲルマニウムと遠赤外
線セラミックスボール。温泉セラミックスが
入った温浴剤。スリムストーン エクストラ
¥4,725 悠遠天社 ☎06・6708・7744

2位 ソルト系

「ソルトの入浴剤は温浴効果だけでなく、肌
トラブルの改善にもおすすめ!」(28歳・会社)



▶ネパールのヒマラヤ山脈で発見された天
然岩塩。天然ミネラルでお肌もスベスベに!
ヒマラヤン ルビーソルト 200g ¥1,880 優
ローズベジタリアン ☎03・5404・4849

3位 トウガラシ系

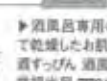
「サウナに入っているみたいに汗が出ます。
キュッと絞られる感じが◎!」(25歳・保険)



◀トウガラシエキスのはか4種類の植物エキ
スとタンパク質分解酵素などを配合。ダイ
エタースバス 25g ¥210 優サハラ・インタ
ーナショナルグループ ☎075・252・1234

4位 日本酒系

「乾燥肌なので肌がしっとりする日本酒系が
好き。汗の量も増えたみたい!」(27歳・流通)



▶酒風呂専用の純米酒原液。発汗を促し
て乾燥したお肌にうるおいを与えます。純米
酒すっぴん 酒風呂専用・原液 500ml ¥630
悠光堂 ☎0120・003・076

5位 グレープフルーツ系

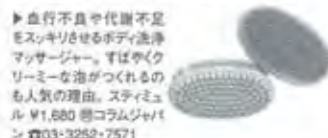
「グレープフルーツの香りがダイエット中の
ストレス解消にもなります!」(26歳・不妊症)



◀グレープフルーツのクエン酸の血酸燃焼
効果が期待大! ハイパーランツ DRア
ロバース グレープフルーツ 500g ¥2,310
優ハイパーランツ ☎03・5789・2830

これも効いた! ②
**セルライトを過剰しながら
お肌をピカピカに磨く!**

「毛足の長いブラシでカラダを洗ったあと、ボコボ
コした表面でマッサージ。血行がよくなり、太もも
の裏にあったセルライトも減った気が。泡立ちがよ
く肌への負担が少ないのもgood!」(28歳・航空)



▶血行不良や代謝不足
をスキキリさせるボディ洗浄
マッサージャー。すばやくク
リーミーな泡がつくれるの
も人気の理由。スティミュ
ル ¥1,680 優コラムジャパ
ン ☎03・3252・7571

これも効いた! ①
**肩の冷え予防とサウナ効果が
一石二鳥の半身浴ケープ**

「半身浴を試しても肩が冷えてしまい、長時間入
浴してられなくて。肩まで温かるとすぐにのぼせ
てしまう…。でも、このケープを使うようになっ
てから冷え問題が解決しました!」(27歳・印刷)



▶保温性の高い
ポリウレタンコー
ティングの生地
が保温しながら
サウナのように発
汗を促す半身浴用ケープ。バスタイムエステ ケ
ープ ¥2,000 優ジョット ☎06・6962・1541



直接的なダイエット法というよ
りは、「新陳代謝を高めて汗が出
やすくすること」でやせやすい体をつ
くる「ために半身浴をしている
人がほとんど」。その結果、ハード
な運動をしていなくても、「1か
月で2kgくらい落ちた!」(26歳・証
書)という声も。冷え性や肌トラ
ブルが解消された人も多数。

「毎日、30分くらい、38~39度く
らいのお風呂に漬かります。汗が
出やすいように、入浴中も水分を
補給(27歳・派遣)。「すごい冷え
性だったのが改善しました。その
おかげで、失敗続きだったダイエ
ットにも成功し、マイナス3kgを
実現(28歳・アパレル)」。

LUCiモデルも
実践していた!



彩七まいさん

冷え性の改善のために、2年
くらい前から半身浴を始めま
した。毎日、ぬるま湯のミネ
ラルウォーターを飲みながら
合計で30分くらい入浴しま
す。むくみと冷えが改善され
肌もキレイに。半身浴用防
水レジャーも買っちゃいました!



Dr.片桐の
ワンポイントアドバイス

半身浴は自律神経のバランスを整え
られ、リラクゼーション効果もあるの
でもよいことです。ただし、1回の入
浴で体重が減るのは体内の水分が失
われているから。それはダイエットとは
いえません。やせやすい健康な体
をつくることを目的にしてください。

成分別人気サプリメント
トップ5

1位 アミノ酸系
運動前後に飲むことで代謝アップ。冷感性が改善された人も!
代謝UPや美肌づくりに不可欠な5種のアミノ酸を配合。アミノバイタルタブレット 32粒 オープン価格 味の素 00120-688181

2位 α-リポ酸系
抗酸化作用や新陳代謝、エネルギー生産を高める
脂肪燃焼を促す成分を効果的に配合したサプリ。MVP α-リポ酸9000mg 90粒 ¥3,990 恵比寿チーラボ 00120-326-814

3位 ギムネマ系
食べすぎをやめられない人にぴったりの吸収抑制サプリ
糖・脂肪の吸収をブロックする成分が食事制限のストレスを軽減。カロリミット ¥1,520 低ファンケル 00120-750-210

4位 CoQ10系
年々、やせにくくなる体のエネルギー燃焼を高める成分
加齢とともに不足するCoQ10を補給。ネイチャーメイド コエンザイムQ10 50粒 ¥1,974 株式会社製薬 03-3293-6111

5位 メリロート系
むくみを改善して、気になるぽっちゃり下半身をスッキリ
むくみを解消する植物、メリロートや代謝を高めるクワランなどを配合。メリロート 30日分 ¥997 恵DHC 00120-333-906

8位
サプリメント

ダイエット成功者の多くが、新陳代謝や脂肪燃焼を高めるためのサプリを愛用しています。「サプリメントには精進のだったのだけど、友達が「アミノ酸を飲むようになってから、細くなった」というのを聞いて私もチャレンジ。冷えて汗をかきづらい体質だったのが、冬場でもパジャマいらすなほどに燃焼系の体になりました(27歳・商社)。「美容のためにC・O・Q10やαリポ酸を飲み始めました。年々、太りやすくなり、やせにくくなる一方だったの

Dr.片桐のワンポイントアドバイス
まず、飲むだけでやせるサプリメントなど、ないと思ってください。栄養補給や代謝アップなどを助ける目的で使うようにしましょう。また、体質的に合わない人もいますので、なるべく医師に相談してから使うようにしてください。

7位
寒天

食物繊維が豊富な寒天。テレビ番組で「食事の前に食べると満腹感が得られて、食べる量を減らせる」。さらに、食物繊維が腸内で糖やコレステロールの吸収を阻害する一助紹介されて以来、大ブームとなりました。「小腹がすいたらトマトジュースで作った寒天ゼリーを食べます。食事制限のストレスゼロ(29歳・メーカー)。「食前にどころてんを食べるようにしたら、3か月で5kgも減りました(34歳・保育士)」。豊富な食物繊維が便秘を改善す

Dr.片桐のワンポイントアドバイス
寒天は食物繊維が豊富なので糖の大掃除にはもってこいです。とはいえ、あくまでも「食べすぎ防止」のためのもの。いくら満腹感が得られるとはいえ、寒天だけで食事を減らせるのは絶対にNG。栄養バランスを考えてください。

るため、目覚まし体重減につながるよう。また、「ゼリーを作るのが面倒なので緑茶に粉末の寒天を入れて食前に飲んでいきます(25歳・IT関連)という人も。

LUCiモデルも実践していた!



鈴木サチさん

去年の9月頃から、モデル仲間小林明美ちゃんのすすめで通い始めました。今は月2〜3回のペースでサロンに行っています。スタイルが変化するのは嬉しいんですけど、冷えが楽になってお肌の乾燥も軽減しました!

10位
岩盤浴

岩盤、ブラックシリカから出るマイナスイオンと遠赤外線が汗腺を促し新陳代謝を促進し、体温を温める岩盤浴。専門のサロンなどに行く必要がありますが、慣れないうちに行きやすい体がつくれているだけでやせやすい理由です。「月に1回、通っています。ウエストが1サイズダウンして肌もキレイになりました(25歳・教育者)。

Dr.片桐のワンポイントアドバイス
体を温めて発汗を促すのはよいことです。ただし、半身浴と同様に発汗後に体重が減るのは、水分が失われているからで、脂肪が減っているわけではないことを忘れて、大量に汗をかいたあとは、意識的に水分を補給しましょう。

「顔のたるみが取れてスッキリ(23歳・IT)。「週に2回通って、1か月で3kg減りました(29歳・サービス業)。「サロンや通う頻度にもよるけれど、月に1〜3万円ほどかかる岩盤浴でも、ダイエット成功者たちは「費用はかかるけれど、納得できる」と言います。美肌や冷え性の改善にもよいそう!

コントレックス

支持者の声

「カルシウムとマグネシウムが豊富なコントレックスを受取しています。のど越しが硬くて最初は飲みづらかったけれど、慣ればウセになる味。常溫よりも、よく冷やしたほうが、飲みやすいですよ(28歳・主婦)。

▶ミネラルたっぷり! コントレックス 1500ml×12本 ¥1,548 特約カードヴァン 萬聖 03-3399-8171 www.rakuten.co.jp/yorozuyui/



9位
ミネラルウォーター

水の利尿作用によって老廃物を排出。新陳代謝が高まり、水に含まれるミネラルが体内のコンディショニングを整え、やせやすい体へと導くのがミネラルウォーター。ダイエット、ミネラルが豊富な硬水が透しているといわれています。「起床後から寝る前まで、食事や入浴の前後なら数回に分けて1日1〜1.5リットルを目安に水を飲む。1か月に3kg落ちました!」その後も体調を崩すことなく体重をキープ

2大人気ブランドはコレ!

ハイドロキシダーゼ

支持者の声

「フランスで90年以上もケア用のミネラルウォーターとして飲み続けられていると聞いて購入。喉が乾き入りだから空気を吸って喉を冷やしてくれるのも、疲れにくくなって肌のコンディションも整いました(28歳・百貨店)。

◀セレブもダイエット用に愛用! ハイドロキシダーゼ 200ml×20本 ¥2,780 特約カードヴァン 萬聖 03-3399-6171



Dr.片桐のワンポイントアドバイス
水に含まれるミネラルによって排泄機能が高まって、結果的に体重を落とすことができる方法です。このダイエットをする時は、塩分を取りすぎるとむくみが出るので注意して、1日に飲む量は多くても2リットルまでにとどめましょう。

してまず(26歳・ホテル)。減量だけでなく、体調が整ったという声も目立ちました。

