

# Body making

## “しなやかボディ”のための裏技教えます

“きれい”を提供する美容のプロなら知っておきたいボディメイキングの真実。  
自分のセルフケアはもちろん、クライアントへの施術やアドバイスとしても役立つ情報満載!

Photo: Sotaro Hirose, Shima Koyama Illustration: Licaco

### 答えてくれた先生方



片桐衣理さん

美容皮膚科医・美容内科、衣理クリニック院長。女性ドクターならではの視点で、美しく健やかに年齢を重ねる女性の新しい生き方を、新感覚の先端医療でサポートする。  
[www.eri-clinic.com](http://www.eri-clinic.com)



藤田美穂さん

美容皮膚科医、美容内科、藤田クリニック院長。女性ドクターならではの視点で、美しく健やかに年齢を重ねる女性の新しい生き方を、新感覚の先端医療でサポートする。



伊藤美穂さん

美容皮膚科医、美容内科、伊藤クリニック院長。女性ドクターならではの視点で、美しく健やかに年齢を重ねる女性の新しい生き方を、新感覚の先端医療でサポートする。



新田美穂さん

美容皮膚科医、美容内科、新田クリニック院長。女性ドクターならではの視点で、美しく健やかに年齢を重ねる女性の新しい生き方を、新感覚の先端医療でサポートする。

### 最近話題のダイエット法

● 断食療法 ● 酵素療法

#### ● 断食療法

断食療法とは、一定期間、食事を断つことで、脂肪を燃焼させる効果がある。ただし、断食中は栄養不足による健康被害のリスクがある。断食療法を行う場合は、必ず医師の指導のもとで行う必要がある。

#### ● 酵素療法

酵素療法とは、酵素を摂取することで、脂肪を燃焼させる効果がある。ただし、酵素は体内で自然に産生されるため、過剰に摂取しても効果はない。酵素療法を行う場合は、必ず医師の指導のもとで行う必要がある。

#### ● 酵素ダイエット

酵素ダイエットとは、酵素を摂取することで、脂肪を燃焼させる効果がある。ただし、酵素は体内で自然に産生されるため、過剰に摂取しても効果はない。酵素ダイエットを行う場合は、必ず医師の指導のもとで行う必要がある。

#### ● 酵素ドリンクダイエット

酵素ドリンクダイエットとは、酵素を摂取することで、脂肪を燃焼させる効果がある。ただし、酵素は体内で自然に産生されるため、過剰に摂取しても効果はない。酵素ドリンクダイエットを行う場合は、必ず医師の指導のもとで行う必要がある。

#### ● 酵素サプリダイエット

酵素サプリダイエットとは、酵素を摂取することで、脂肪を燃焼させる効果がある。ただし、酵素は体内で自然に産生されるため、過剰に摂取しても効果はない。酵素サプリダイエットを行う場合は、必ず医師の指導のもとで行う必要がある。

#### ● 酵素ドリンクダイエット

酵素ドリンクダイエットとは、酵素を摂取することで、脂肪を燃焼させる効果がある。ただし、酵素は体内で自然に産生されるため、過剰に摂取しても効果はない。酵素ドリンクダイエットを行う場合は、必ず医師の指導のもとで行う必要がある。

我慢するだけのダイエットに終止符!?  
今の主流は「脳を使って」賢くやせる!

「我慢するだけのダイエットに終止符!? 今の主流は「脳を使って」賢くやせる!」というテーマで、最新のダイエット法や脳科学の観点から、健康的に痩せるためのヒントを提供する。記事は、断食療法、酵素療法、酵素ドリンク、酵素サプリなど、さまざまなダイエット法について詳しく解説している。また、脳科学の観点から、脳を活性化させることで、脂肪を燃焼させる効果があることを紹介している。記事は、読者に役立つ情報を提供し、健康的なダイエットを実現するためのヒントを提供している。

## Q 太りにくい体にするために必要なことは？

A: 代謝・脂肪の燃焼を高めることです。

「太りにくい体にするためには、代謝を高め、脂肪の燃焼を促すことが大切です。代謝を高めるには、食事の量を減らすのではなく、運動やサプリメントで代謝を高めることが大切です。また、脂肪の燃焼を促すには、食事の量を減らすのではなく、運動やサプリメントで脂肪の燃焼を促すことが大切です。また、脂肪の燃焼を促すには、食事の量を減らすのではなく、運動やサプリメントで脂肪の燃焼を促すことが大切です。」

## Q 食事制限をしているのに痩せないのはなぜ？

A: 栄養素が足りていないと痩せられません。

「食事制限をしているのに痩せないのは、栄養素が足りていないからです。特に、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足している可能性があります。たんぱく質は、筋肉や皮膚の維持に必要です。ビタミンは、代謝を促すのに役立ちます。ミネラルは、体の機能を正常に保つのに役立ちます。栄養素が足りていないと、体が痩せません。また、普段の食事で摂取が難しい栄養素はサプリメントを賢く使って、脂肪や糖質の燃焼を助けるし、カルニチンや不足しがちなビタミンもミネラルはその手助けに」（片桐先生）。

## Q 少食が進むときはどんなことに気をつけたい？

A: まちんと食べて、次の朝まで調整を

「少食が進むときは、体調を崩さないように気をつけてください。食事の量を減らすときは、たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかりと摂ることが大切です。また、水分の摂取も大切です。体調を崩さないように、無理な食事制限は避け、少しずつ減らすことが大切です。また、睡眠不足やストレスも、少食の原因の一つです。体調を崩さないように、十分な睡眠とストレス管理も大切です。」

## Q 肌のハリやツヤを作る秘訣を教えてください

A: 適切な保湿ケアとビタミンC

「肌のハリやツヤを作るには、適切な保湿ケアとビタミンCの摂取が大切です。保湿ケアは、肌の水分を蒸発させないように保つことが大切です。また、ビタミンCは、肌のハリやツヤを作るのに役立ちます。ビタミンCは、肌の弾力性を高めるのに役立ちます。また、肌のハリやツヤを作るには、適切な保湿ケアとビタミンCの摂取が大切です。また、肌のハリやツヤを作るには、適切な保湿ケアとビタミンCの摂取が大切です。」



1. 天然素材の原料を使用し、腸内環境を整えるのに役立ちます。 2. 天然素材の原料を使用し、腸内環境を整えるのに役立ちます。 3. 腸内で食べた糖分やミネラルを吸収してエネルギーに変換し、エネルギーを高めるのに役立ちます。 4. L-カルニチンやコエンザイムQ10が脂肪燃焼を促進し、エネルギーを高めるのに役立ちます。



700円(税別) 美容アンプル登場

「首のたるみ」は年齢とともに増える。首のたるみは顔のたるみよりも早く現れる。首のたるみを防ぐには、首の前後部分をしっかりとケアすることが大切。首のたるみを防ぐには、首の前後部分をしっかりとケアすることが大切。



1・顔下を内から外に向かって小さな円を描くようにほぐす。  
2・顔そのものへの刺激はNG。首の前後部分もゆっくりほぐす。

## Neck & Decorte

ネック&デコルテ

首とデコルテは年齢が出やすく、毎日のお手入れの有無が如実に表れる部位。最近アップヘアにしたときの、うなじの美しさにこだわるという人も。

### Q 首の美しいデコルテを作るには?

A 美はツキの顔と後ろへの刺激が大事

「首のたるみ」は年齢とともに増える。首のたるみは顔のたるみよりも早く現れる。首のたるみを防ぐには、首の前後部分をしっかりとケアすることが大切。首のたるみを防ぐには、首の前後部分をしっかりとケアすることが大切。

### Q 美しい首を作るには?

A: 普段から顔と全く同じケアが必要

「首は年齢が表れやすい部位。基本は顔と同じケアを徹底的に行うこと。クレンジング、洗顔、化粧水、乳液、日焼け止めなどのお手入れを忘れずに。意外と角質がたまっていることもあるので、週に1〜2回はスクラブなどで角質ケアもプラス。また、時々うなじをきれいにしたいと来院する方がいらっしゃいます。実は医療レーザー脱毛でうなじのデザインもできます。首の前も後ろも美しく保ちたい人のための裏技です」(片桐先生)。

## Bust

バスト

小さいバストや年齢とともに下垂するバストは悩みのタネ。美しいバストラインを作るには、大胸筋を鍛え、正しい姿勢の維持、マッサージなどが役に立つ。

### Q 2カップ胸を大きくする必殺技は?

A: 無針メソでヒアルロン酸を導入する新テクニック登場

「無針メソセラピーは特殊な電気パルスを送ることによって、脂肪溶解成分や美容成分を皮下組織までデリバリーするシステム。イオン導入や超音波導入に比べて、約20倍の量の成分を皮膚深部に到達させることができます。今までは主に部分痩せの治療に使われていたのですが、この原理を利用して、胸にヒアルロン酸を導入してバストアップする新しいメニューを開始。メスも針も使わないので痛みがなく、即効性抜群です」(片桐先生)。



「無針メソセラピー&ダイエット for BODY」バスト初回¥30,240、2回目以降1回¥13,600  
衣理クリニック表参道 ☎03-5786-1155

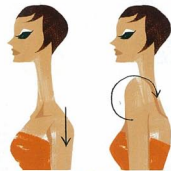
### Q 一度で効果を実感できるバストアップ法は?

A: バストも骨格も見える場所に刺激

「バストアップしたい人は胸骨と肋骨の間に刺激をあたえることが大事。骨格に刺激をあたえることで、骨格の中心を動かしてバストアップ効果を得ることができるといわれています。骨格の中心を動かすには、骨格の中心を動かすことが大事。骨格の中心を動かすには、骨格の中心を動かすことが大事。



右: 息を吐きながら両手を合わせて力を入れる。  
左: ①バストをわき寄せます。②胸の中心を引っ張ります。③下腹をさす。④上腹をさす。左右同。



右: 肩甲骨を思い切り上げ、そのままだけを押し出すようにしながら、できるだけ大きく後ろに回す。  
左: 最後は肩をストレッチ落とす。



無針メソセラピーでバストアップ

「無針メソセラピーは特殊な電気パルスを送ることによって、脂肪溶解成分や美容成分を皮下組織までデリバリーするシステム。イオン導入や超音波導入に比べて、約20倍の量の成分を皮膚深部に到達させることができます。今までは主に部分痩せの治療に使われていたのですが、この原理を利用して、胸にヒアルロン酸を導入してバストアップする新しいメニューを開始。メスも針も使わないので痛みがなく、即効性抜群です」(片桐先生)。

# West

## ウエスト

ボディの悩みで筆頭にくるのは、ぽっこりお腹とくびれないウエストライン。意外と盲点になりやすい。リンパの流し方や食事の摂り方をチェック!

### Q 1回の食事だけで果糖糖群の摂取量は?

A: リンパを流すときに流すのがポイント

リンパは、体内で最も循環が速い、1時間毎に流れているとされています。リンパは、腸管が吸収する栄養分を運ぶほか、毒素や老廃物を排出する役割も担っています。リンパが滞ると、水分や塩分が体内に溜まりやすくなり、むくみやセルライトの原因の一つになります。腸管が吸収する栄養分が、血中やリンパ液に運ばれ、全身に運ばれることで、美容にも効果的です。リンパを流すには、マッサージやエクササイズが効果的です。リンパを流す方法は、以下をご覧ください。

### Q ぽっこりお腹をすっきりさせるには?

A: 体を温め、発酵食品を積極的に摂取する

ぽっこりお腹の原因は、腸管が弱ることで腸管が吸収する栄養分が、血中やリンパ液に運ばれ、全身に運ばれることで、美容にも効果的です。リンパを流すには、マッサージやエクササイズが効果的です。リンパを流す方法は、以下をご覧ください。

### Q なめらかな背中を作るには?

A: 臭いニオイの脱臭は強い味を持つ

ニオイの原因は、臭いの脱臭は強い味を持つ。臭いの脱臭は強い味を持つ。臭いの脱臭は強い味を持つ。臭いの脱臭は強い味を持つ。

背中のマッサージは脇の肉を背中のほらからグッとつかみ、体の中央に流す。これを数回行ったら、最後にリンパを脇の下に流す



脇の下に手を当て、脇の下に向けてすすり、また脇の下に手を当て、力を入れてすすり、この動作を繰り返す。この動作を繰り返す。



Body Buffet  
Body Buffet  
Body Buffet

### Q 背中のニキビを早く治す方法は?

A: 実はレーザー脱毛が早!

「ニキビは皮脂の過剰分泌により、毛穴が詰まるのが原因。生理前やストレスなどで、ホルモンバランスが崩れて男性ホルモンが増えると、皮脂分泌が高まってニキビが増えます。背中では毛穴-皮脂腺の密集地帯。生理前になると、必ず繰り返してニキビが出来るといっては、実は毛深い人が多い。皮脂は毛穴から分泌されるので、レーザー脱毛で毛を処理することで、皮脂分泌も抑えられ、ニキビが出来にくくなります。」(片桐先生)

# Back

## 背中

自分で見えにくい場所だけに、お手入を怠りがちな背中。大きく背中を露出したおしゃれを満喫するためにも、ニキビや肌のザラつきは即解消!



### Body Buffetのこだわり

Body Buffetのこだわり。Body Buffetのこだわり。Body Buffetのこだわり。Body Buffetのこだわり。

左: 医療レーザー脱毛(背中)  
1回¥42,000、右: 自宅用レーザー脱毛(背中)  
1回¥21,000、高濃度ビタミンCなど有効成分のイオン導入(背中)1回¥10,500がおすすめです。いずれも表理クリニック美参道  
☎03-5788-1155





## Q むくみのない引き締まった脚をつくるには?

A: 椅子を使ったストレッチで脂肪解決

「脚のむくみや脂肪を解決するには、適切なストレッチが効果的です。椅子を使ったストレッチは、関節の可動域を広げ、筋肉をほぐすのに効果的です。また、椅子を使ったストレッチは、足のむくみや脂肪を解決するのに効果的です。椅子を使ったストレッチは、足のむくみや脂肪を解決するのに効果的です。椅子を使ったストレッチは、足のむくみや脂肪を解決するのに効果的です。」

## Legs & Hip

脚 & ヒップ

運動不足が顔と、すぐにむくんだり、たるむ部位が脚やヒップ。むくみなら、ちよつとしたストレッチが有効。美容医療によるスリミングも要チェック!

右: 椅子に片脚を乗せ、つま先まで伸ばす。次に軸足の力を床から浮かせて上下。

左: 最後に椅子に乗せた脚のほうを向き上体を倒す。反対の脚も同。



## Q 脚やヒップのたるみを解消するには?

A: 部分やせは無針メソのタイトニングで解消

「脚やヒップのたるみを解消するには、適切な治療が必要です。無針メソのタイトニングは、脂肪を分解し、肌の弾力を高めるのに効果的です。また、無針メソのタイトニングは、肌の弾力を高めるのに効果的です。また、無針メソのタイトニングは、肌の弾力を高めるのに効果的です。」

【頑固な症状には脂肪溶解成分や美肌成分を無針メソセラピーで導入するのがおすすめです。脂肪細胞やセルライトをすやかに代謝して、美容成分が内側からハリや弾力を高めて、引き締まった脚やヒップに! (片桐先生)。

無針メソプロトタイプダイエット for BODY(脚) 初診¥16,000、2回目以降1回¥18,000  
衣理クリニック表参道  
☎03-5786-1155

## Arms & Hands

二の腕・手

普段のケア不足が表れるのが、二の腕のたるみや手荒れ。二の腕のセルライトには専用コスメやマッサージ。手の肥厚によるカサつきは美容医療にお任せ。

## Q 美しい白魚の手にする裏技は?

A: シミの治療薬はハンドケアにも活躍!

「角層をピーリングして、皮膚の基底層に働きかけてコラーゲンの増殖をはかるレチノイン酸と、肌の脱色剤とも言われる美白成分のハイドロキノンを組み合わせた軟膏。これにシミの治療薬として使われますが、実は美しい手のためにも効果的。長い臨床経験から患者様の状態に合わせて配合率や使い方をアドバイスさせていただきます。基本的に最低3週間はお使いいただくようおすすめしています。(片桐先生)。

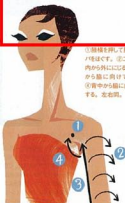


処方薬のため、医師の診察が必要。レチノイン酸V9.100、ハイドロキノンV3.150、初診¥45,000  
衣理クリニック表参道  
☎03-5786-1155

## Q タブタブ二の腕を細くするテクニックは?

A: 内から外に向けておしる圧をかける

「二の腕を細くするには、適切なマッサージが必要です。タブタブのテクニックは、二の腕の内側から外側に向けておしる圧をかけることで、二の腕を細くするのに効果的です。また、タブタブのテクニックは、二の腕を細くするのに効果的です。また、タブタブのテクニックは、二の腕を細くするのに効果的です。」



①肩甲骨を押して腋窩リンパをほぐす。②二の腕を内から外にほぐす。③肘から肩に向けてほぐす。④背中から脇に向けてほぐす。⑤左右同。



「二の腕を細くするには、適切なマッサージが必要です。タブタブのテクニックは、二の腕の内側から外側に向けておしる圧をかけることで、二の腕を細くするのに効果的です。また、タブタブのテクニックは、二の腕を細くするのに効果的です。また、タブタブのテクニックは、二の腕を細くするのに効果的です。」