

# 食事もやっぱり大事!!

育休中はほぼ100%自炊。「ダイエットを成功に導く鍵はやっぱり日々の食事だ」と(湯澤)

6:00 起床  
家事  
2人の子育てに大忙しのある日のスケジュール

長女と夫が起きてくる前に朝食の準備を。レンジでチンする惣菜や冷凍ごはんが時短術。前日夫が食べた夕食の後片付けもここで

7:00 朝食  
ごはんやパンを中心に一日の中で最もしっかり食べるのが朝。自家製グリーンスムージー、はちみつ&バナナ入り無脂肪ヨーグルトも必ず



保育園に長女を送る  
長男を抱っこして1時間散歩  
掃除、洗濯など

12:00 昼食  
牛乳をかけたフルーツグラノーラに皮つきリンゴ1個、春雨やこんにゃく入りカップスープなどで軽めに済ませます。「スープは100kcal以下で!」



榎木先生のDVDを見ながら40分カーヴィング

鍼灸や骨盤矯正のサロンに通う日も

食料や日用品の買いもの

トコちゃんベルトを装着  
自宅でできる骨盤矯正。「友人からMサイズを譲ってもらったのですが入らず……自分でLを購入しました泣」



15:00 間食

大好きな甘いもの我慢。「たまにつまんでもカロリーや糖質の低いもの、または干し芋や煮豆など体にいいものを」



夕食の準備

保育園に長女をお迎えに

18:00 入浴 子ども3人で

19:00 夕食

主食は薬味を添えて楽しむ冷奴。「ぐずる子をおんぶしながら立つ「食べる日も多いので、ノンアルコールビールは自分のご褒美」



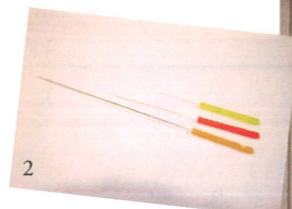
酵素ドリンクを飲む

龍虎道で購入。梅しそ風味で飲みやすい。消化や代謝を助ける働きも。バランスエンザイムハデラックス ¥8295/エスジプロ・ラボ



20:00 就寝

夜中に3回ほど授乳



1場所は渋谷駅から徒歩5分のビルの6階。ウォーミングアップを兼ね通院はマチャリ20分&階段で2鍼の太さや長さは打つ場所により異なる。体には他の鍼灸院で使われている鍼より太い鍼を使用。刺す時はチクッとさせる程度。その後、鍼特有のズンとする「ひびき」が走る3「体重は?」「よく眠れている?」など、生活習慣をチェックしながら鍼を打つ羽瀧先生。指導は厳しい



マッサージやお灸もプラス



体調に合わせたスペシャルケアも

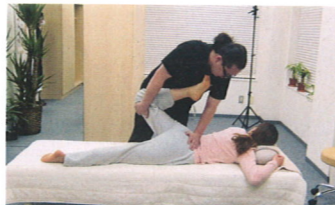
食べる量が減ると便秘になりがち。そんな時は直接腸に刺激を与えるマッサージやお灸を温めるお灸を。「羽瀧先生はマッサージも上手!」(湯澤)



鍼で体のバランスを整え、やせ体質に!

4「ダイエットは体質改善の先にある」と羽瀧先生。体質や症状に即したツボに鍼を打ち、乱れた自律神経系や内分泌系のバランスを整えていく  
5、6経絡の流れは全身に及ぶ。背中や足にも内臓に関係するツボがたくさん存在。そこからの調整も

他にもこんなプロの手を借りてシェイプアップ!



骨盤の歪みを整えてキレイな体のラインに

表参道パティシャ ●東京都港区南青山5-4-44 ラポール南青山54 205号室 ☎03-6427-4601 www.pasde-chat.jp



10日に一度通うジャイロトニック

妊娠前に通っていたジャイロトニックのプライベートレッスンも再開。「全身ストレッチで肩や背中の凝りをほぐしています」ホワイトクラウド東京 ●東京都渋谷区西原3-13-15 フラット代々木上原B102 ☎03-3465-9123 www.whitecloudtokyo.com

借りたプロの手はこちら!!

体質改善でキレイにやせるダイエット鍼

龍虎道鍼灸院

東京都渋谷区渋谷1-10-4 Maizon d'U 6F ☎03-6231-1131 ⑩11:00~20:00 ⑪日 ダイエット鍼初回(約70分) ¥10000、2回目以降(約45分) ¥4800 小顔鍼 ¥9450 http://ryukodo.jp

羽瀧泰洋先生

メディカルトレーナーを経て99年より鍼灸師。カウンセリングを重視し、一人ひとりの体質や症状に合わせて丁寧な鍼灸治療が人気



プロの手を借りて結果を出す!

# 投資のご褒美は4カ月で-17kg

出産後をダイエットのチャンスに!

大人になればなるほど結果を出すのが難しいダイエット。でも編集部には短期間で約17kgの減量に成功した女性が実在します。美しき変身を遂げた彼女が教えてくれたスリムの秘密とは?

text:Miho Katsuki photographs:Mami Yamada

自己流ダイエットの限界に気づき投資を決意!

身長162cm、体重49・5kg。くびれたウエストラインはとも二児の母のものとは思えない。この春、育休から復帰した編集部員・湯澤実和子(39)の美しき変身に会う人は皆驚嘆の声を上げた。「無理もないですよ。育休に入る直前は約70kg。昨年11月の出産直後でも66kgありましたから(笑)」自分史上最大のダイエットを決意したのは、産後58kgまで落ちた体重



が一向に減らなくなった12月。「若い頃と違って夕食の炭水化物を抜いたり、DVDを見ながら運動したり、という自己流ダイエットではもうやせられないと気づきました」彼女が選んだ方法は「プロの手」を借りること。それがダイエット鍼の老舗「龍虎道鍼灸院」だった。「ここに通い始めた知り合いの編集部者やスタイリストら5人がほぼ全員8kgほどやせていたんです。集中的に通院できるのも育休中の今だけ。ラストチャンスだと思いました」思い切ってダイエット鍼と美顔鍼

週2〜3回の治療に通いながら、羽瀧先生のアドバイスのもと食事制限を開始。過食に慣れた胃腸の働きを正常に戻すために食べる量を減らし、体重を報告し続けるうちに、2ヶ月目に入った3月上旬には、第一子出産前より軽い50・5kgに! 「先生に監督されているのがいいレッスンになりました。一番変わったのは食事に対する意識。食べ物だけでなく飲み物も1桁のカロリーまで気にして選ぶようになりました」骨盤矯正や全身運動にもプロの手を借りた結果、すっかり引き締まったプロポーションまで獲得。現在も「プロの手」は離れていない。「仕事に復帰したこれからは食生活が不規則になりがち。いかにこの体型をキープできるか新たな挑戦です」

産後すぐ。66kgありました!

食事に対する意識も変わり3カ月でマイナス8kg!

経絡マッサージを組み合わせた「50日体質改善(ダイエット)プログラム」をチョイス。料金は16万8千円也。「大金をつぎ込んだのだからなんとかしても回収しなきゃ、と必死になれたので結果的には正解でした」

