



キュツと締まったウエストを求め続ける女性の美意識

女の腹やせダイエット

「くびれ」が欲しいすべての女性たちへ。お医者さんが考えたウエスト重点ダイエット

風本 真吾

◇日本の女性は、世界一自分のスタイルに厳しい

日本人の女性は、世界でもプロポーシヨンに対する理想がもつとも高く、自分の体型に満足できない人が多い。

これは、ある下着メーカーが、日本やアメリカ、フランスなど世界12カ国の女性を対象に行った調査の結果です。しかも、日本の女性は、バストが豊かでウエストが細く、きゃしゃな体型を好む傾向があることもわかったそうです。

要するに、日本人女性の多くは、全体的にスリムでいながら、出るべきところは出て、引っ込むべきところは引っ込んでいるメリハリ・ボディ、すなわちスーパーモデルのような体型になりたいと願っているわけです。

ところが、それほどダイエットに対する関心が高いにも関わらず、本音は「ラクしてやせたい」と思っています。そこで、できるだけ短期間で決着をつけようとして、リングならリングだけを食べ続けるとか、場合によっては食事を極端に制限するといった過激なダイエットに走ってしまう人も少なくありません。

しかし、こうした無理なダイエットはリバウンドの元。一時的には体重を落とせても、食事の量を元に戻した途端に体重も増えてしまい、また一からダイエットのやり直し。そうして、四六時中、ダイエットに取り組んでいる女性もたくさんいます。

中には、無理なダイエットを繰り返したことで身体を壊す人や、摂食障害（太ることを恐れて食べられなくなる拒食症や、食べては吐く過食症など）に陥ってしまいう人もいます。ちなみに、日本における摂食障害の患者数は10万人あたり18・5人。世界の平均は10万人あたり5人ですから、日本女性のダイエット事情がいかに深刻な状況にあるかがわかります。

このように、数えきれないほどのダイエット法を試しながらことごとく失敗してしまいう人たちには、ひとつの共通点があります。

それは、ダイエットをしているうちに、本来の目的を見失ってしまうことで

す。ダイエットを成功させるには、目的をきちんと見極め、それにふさわしいダイエット法を選ぶことが、絶対に不可欠です。

◇「腹やせ」して「くびれ」を作るには、普通のダイエットでは十分

冒頭でも述べたように、日本の多くの女性が理想とする体型は、スリムでいながら、出るべきところを出ていて、引っ込むべきところは引っ込んでいる「メリハリ・ボディ」です。

ということは、ダイエットの目的は、いかにして「ウエストのくびれ」を作るか。つまり、いかに「腹やせ」をするか。これに尽きます。

ウエストが細くなれば、相対的にその上下のバストやヒップが目立つようになり、自然とメリハリ・ボディができあがります。

ところが、ダイエットをして体重が落ちてくると、つい嬉しくなつて、「もつとやせたい」と思うようになります。すると、体重計の数値にばかりとらわれるようになり、本来の目的であるメリハリ・ボディのことは、いつのまにか頭から消えてしまいます。

実際には、体重が順調に落ちたとしても、必ずしもメリハリ・ボディになるとは限りません。

ところが、10代、20代の若い女性には、体重はさほど多いわけではないのに、「ウエストをもつと細くしたい」と考えて、ダイエットに取り組むケースが少なくありません。

しかし、体重を大幅に落とすのと、ほんの数キロ落としてボディラインを引き締めるのでは、明らかに目的が違います。当然、アプローチの方法も異なるのです。

しかも、10代、20代の若い女性がウエストだけを絞るには、食事制限などの一般的なダイエット法とは違う、ちよつとした「裏ワザ」が必要です。

それを知らないままやみくもにダイエットをするせいで、手足は細いのに、なぜかお腹はすつきりしない、ズン胴体型になってしまっているのです。

ウエストのくびれが大切なのは、もちろん若い女性に限ったことではありません。

妊娠・出産や仕事などで忙しく、一時的に自分自身のメンテナンスをすることができなかつた30代、40代の女性が、子育てや仕事が一段落したことで再び美容意識に目覚め、ダイエットに取り組むときに、いちばんの急所となるのも「腹やせ」です。

女性は30歳を超えると、身体のメカニズム上、お腹の周辺に脂肪がつきやすくなります。妊娠を経験すると、この傾向はますます顕著になります。ですから、仕事や子育てが忙しいからといって油断をしていると、あつという間にお腹が出てくるのです。

要するに、30代以降の女性のお腹についた贅肉は、心の贅肉といっているかもしれません。やるべきことがあつて忙しかったとはいえ、結局はそうした毎日の生活に時間や気持ちの余裕を奪われ、自分自身を磨くことを怠ってきたのだといえるでしょう。「まあ、いや」と自分を甘やかし続けた、その心のたるみが、お腹のたるみとなって現れてくるのです。

お腹の突き出た「オバさん体型」になつてしまうと、お洒落も楽しくなくなり、女性としての自分に自信を持てなくなつてしまうのではないのでしょうか？ そうして、ますます自分を顧みなくなり、40代、50代・・・と自分のメンテナンスを怠けている間に、どんどん体重が増えていくという悪循環を生むのです。

年をとつて大幅に体重が増えると、「若い頃と違って、体重を落とすのには時間がかかるはず。元の体型に戻すには、相当厳しいダイエットをしなければならぬに決まつてるわ」と思い込み、なかなかダイエットに取り組まない人が少なくありません。また、なんとかダイエットに取り組んでも長続きせず、すぐに挫折してしまうこともよくあります。

しかし、中高年女性のダイエットは、正しいアプローチさえすれば、さほど努力することなく体重を落とし、ウエストのくびれを取り戻すことが可能です。

なぜなら、加齢や妊娠によってつきやすくなるお腹の脂肪（内臓脂肪）には、「つきやすい分、落ちやすい」という特徴があるからです。実は、若い女性より、むしろある程度の年齢を重ねた女性のほうが、ウエストのくびれを取り戻すのは簡単なのです。

ですから、「もう年なんだから太るのは仕方ない」などといって、いつまでも自分を甘やかしてはいけません。

お腹の贅肉をとれば、身体が軽くなり、動くのが楽になります。また、ウエストが細くなれば、諦めていた洋服も着られるようになり、お洒落が楽しくなります。すると、若い頃のように、とくに目的はなくても、外に出かけていきたくになります。

お腹の贅肉がとれると、心の贅肉も自然に消えてしまうのです。

それに、中高年になってお腹が出ていると、メタボリックシンドロームの心配も出てきます。お腹の贅肉は、美容にも健康にも害を及ぼす非常にやっかいもの。身につけていても、ろくなことはありません。

くびれを作り、メリハリのある美しさを手に入れるためのダイエット。

その目的を見失って、必要以上に体重を落とし、健康を害するようなことは絶対に避けるべきです。

◇試した人からくびれが戻る！「女の腹やせダイエット」登場

ここまで見てきたように、女性がダイエットに取り組むときにもっとも重視すべきは、お腹の脂肪です。

ひたすら体重を落として「とにかく細くなる」ことを目的にするのではなく、お腹まわりの贅肉を集中的に落とし、「ウエストがキュッと締まったボディライン」を目指すのです。

本書「女の腹やせダイエット」は、女性自身はもちろん、多くの男性も憧れる「メリハリ・ボディ」をもっとも効果的に作るために、医学のノウハウを最大限に生かした画期的なダイエット法です。

ひと口にお腹の贅肉といっても、若い女性と中高年の女性とでは、ついでいる脂肪の質が違います。従って、同じようにくびれを作るにしても、アプローチの仕方は異なります。また、単にお腹の贅肉だけをとればいいのか、それとも全身の贅肉をとる必要があるのか、それによってもアプローチは大きく違います。

本書では、あらゆる女性が確実に「腹やせ」するための方法を、医学的根拠に基づきながら、わかりやすくご紹介していきます。

また、大幅な減量が必要な人のために、簡単に効果バググンの「朝だけダイエット」のやり方も併記しています。「朝だけダイエット」は、基本となるルールさえ守れば、年齢や性別を問わず、誰でも減量することができる画期的な方法です。

さらに、ダイエットを成功させるには、ダイエットに対する意欲を高めることも大切です。本書は、若い女性と中高年の女性との身体の違いや、それによって腹やせの方法がどう違ってくるのかなど、ダイエットにまつわる知識をわかりやすく、かつ明確な根拠とともに解説しています。

本書をよく読めば、「腹やせダイエット」がどうしてもほかのダイエット法に比べて効果的なのかを十分理解することができ、やる気が湧いてくるはずですよ。

「ラクしてやせたい」

「努力は嫌いだけど、美しくなりたい」

多くの女性はそうのように考えていることでしょう。ならば、頭を使って、賢くダイエットをすればよいのです。

無理も我慢もしないで、憧れの「くびれ」と「メリハリ・ボディ」を手に入れる――「女の腹やせダイエット」なら、それが本当にできるのです。