

使い方を熟知した人たちのオススメはコレ!

プロポーシヨンの維持に役立つ商品もあれこれあるけれど、実際に開発に関わっている人たちがいわば生みの親的な人たちの話を聞いてみたい! その商品をまず最初に使用する人だからこそ言える、長所・短所、かしい使い方。各社の商品を比べられる美容担当編集者のおススメにも注目!

ローカロリーで栄養価の高い
プロテイン食品を1食にとりいれて

-2kg

桑原美樹さん

専業主婦 食品事業部計画課勤務:「美しくやせることを第一に、さまざまなダイエット食品を企画しています。」



資生堂の食品事業部計画課にお勤めの桑原さん。ビタミンやダイエットフードなど、からだの内と外の両面からきれいになるための食品を企画している部署です。ですから、いろいろなダイエットを試してみるのもお仕事の上で大切なこと。もちろん、資生堂の新製品は発売前に試します。今回は、5月21日発売予定、ドゥライトシリーズの「プロテインバー」と「プロテインパウダー」を使って、「3回のうち1食をこの2つにします。」「プロテインバー」は65Kcalで計22Kcal、栄養のバランスがよく、かなりの満足感があります。「プロテインパウダー」をローファットミルクに溶かせば、さらに満足できますよ。

桑原さんは、この方法を3週間続けて2kg減。この食事法、これに換えるかは自由。夕食に外食などで高カロリーのものをとるとわかっていいるときは、あらかじめ昼食をこのセットにしたり、また夕食を家で食べるときに、高カロリーの女の子たちは朝食をとらない人が多いようだから、朝食にとり入れてみたらいいんじゃないかな? 手帳で調理の必要もないから忙しい朝にもピッタリ。朝食をとると昼食もかえりになり、ダイエットには効果的。からだをつくるプロテイン(たんぱく質)が含まれているから、体調を崩さずに減量できるそう。「間食したくなったら低カロリークッキーなどでガマンも大切!」



①②③④ドゥライト プロテインパウダー(3度身味、バナナ味)各 ¥200
⑤ドゥライト クッキー バナナ味 ¥400 ⑥ドゥライト ブレッド ラスク ¥500/すべて資生堂 ☎03-572-5111



-2kg

「セルライト」に直接働くジェルは
カンタンにできて、効果もテキメン

村上啓子さん

キスミーコスメテックス 開発部勤務:「シスター様上でもおなじみの化粧品、企画、開発、広報を担当。」



「毎日、入浴後におなかを中心にマッサージします。スクラブが消えるまですりこむだけだからカンタン。2週間くらいで、スカートのウエストがゆるくなってきて、2kg減りました。『すっきりしたね』と言われることも!」このジェルは、セルライトという皮下組織に老廃物や脂肪、水分が固まって残った女性特有のものを取り除く働きをします。からだに吸収されてから

ダイエットに本格的に取り組んだのは会社人になってから、という村上さん。週に3回、スイミングスクールに通い始めました。1回、1時間、約1.5kmくらい泳ぐんです。それまで、あまり運動をしていなかったこともあって、どんどん体が腫れてきました。その結果、1年間でウエストが10cm減! その間、やせるスーパーストックやプロテインパウダーなども試したけれど、体力や気力がなくなったりして、長続きはしなかったそう。けれども、最近では忙しくてなかなかプールに行く時間がなく、ストレスもたまって、つい食べる量が増えたり、仕事柄、自社の製品はすべて試していますが、特に最近効果があったのが「エランシルMP24ポディトリートメントジェル」。



①減ったあとの脂肪にオススメ。
●エランシルセット ¥6000/キスミーコスメテックス



①エランシルMP24 ¥7200/キスミーコスメテックス ☎03-263-1201

U子:ほとんどのダイエット法は経験済みの21歳のモデル、エアロビクス歴5年。
K子:ダイエットの記事を読むのが大好きなOL、21歳。ダイエット歴3年。

U子:少し太ったんじゃない?
K子:わかる! 最近ばかりにお菓子を持ち寄るようになったやつ。
U子:じゃあダイエット、始めるの?
K子:そう、それなだけじゃ、何か新しい方法、ある?
U子:うーん、出づいとした感じかなあ。今まで試した中で効果的だったもの思い出してみない?
K子:OK。まず流行ったのがポノラ。ドイツ生まれのやせるスーパーストック。効果はあるけれど、でもソーヤマルトはココア味でおいしかった。
K子:プロテインって大流行したよね。私もそれで3kg減ったことある。ハイマンナンやこんにやくめんのどのノンカロリー食品も一大ブームになった。
U子:プロテインって大流行したよね。私もそれで3kg減ったことある。ハイマンナンやこんにやくめんのどのノンカロリー食品も一大ブームになった。
K子:でも消化が悪いから食べすぎると胃が痛くなることある!
U子:胃をゆくらせて食事の量を減らすのが目的でも、いくらおなかがいっぱいでも食べちゃうのよね。
U子:食べた後、すぐ吐き出せば大丈夫なんて言ってるのじゃないか。
K子:フランスの貴族がやっていたんですよ。こぼれを食後続けるために、タレントの山田邦子さんもやっています。
U子:そこまでやる!! (笑)
K子:でも下痢を飲んでやせようとするのも考えてみれば同じことよね。センナとベタニスハーブ、飲みましたよ。鼻をつまんで、
U子:下痢の予感におびえるのがイヤ! (小声)でそういえば流石な急激な方法はからだによくないって、K子:うん、お医者さんもそう言ってた。

ダイエットにはウルサイ
ふたりの言いたい放題!!