



the 20th
Anniversary

東大教授・石井直方先生が考案

一生太らないお腹やせ 1ヶ月プログラム

あの大ヒット本の先生がいる

骨盤教室を誌上ハシゴルボ!

週末こっそり行って一石二鳥

美腹になるホテル&宿

杉本彩×くわばた

キレイなお腹をキープの秘訣は

噂のコアリズム!

油は摂りなさい! 我慢はするな!

超常識の「伊達式・食べ方ダイエット」

欲張り女が美しい!

クレア2

FEBRUARY 2009

特別定価650yen

CREA WEBにアクセス!
<http://crea.bunshun.jp>

Special
Cover Interview

広末涼子

女も惚れる

美しさの秘密

今までのダイエット法では
効かなくなつたあなたへ

最強お腹やせ バイブル

別冊付録

ご本人もー25kg!

園山式

食べても太らない
レシピBOOK

第二特集

平日ウォーク&休日ランで
美しくやせる



じんわり深部まで温まる あつため美人の愛用品を公開

温かく、吸湿・放湿性に優れた綿のふとん。「綿のアミノ酸は肌の活性化を促すので美肌にも効果的です。SOIEAGE シルクランフォーター(カバーフィー)¥71400／西川産業



入浴に欠かせないカラミオイル。「顔やお腹、足の脛筋部などに塗ってお風呂へ。たくさん汗が出て、毛穴の汚れまでスッキリ」マルチオイル¥3800／COCOMA

Head

まず体を締めつけない!
これがあつための近道

ゴム一本でも血流は阻害されます。特に睡眠中は血行がいいと代谢もスムーズになりますので、私は一枚はあるだけのパジャマを愛用。腹巻きも薄くてソフトな保温性の高い素材にこだわっています。あとは毎晩、汗が出るまで入浴。徹底して体をあつめれば、運動ナシでも代謝は上りますよ!(牧野さん)

Doctor

お腹と同時に足もとを温めて効率アップ!

お腹の冷えは、足からくることが多い。つま先からお腹まで血管も神経もつながっているので、お腹を温めるには、同時に足を温めると効率がいいですね。私の職場の病院は、常に空調が動いている状態。自分で室温を調整できないので、腹巻きと併せて、靴で隔せるつま先カバーを愛用しています(今泉さん)

一仕事中はお腹にカロ。心地や通赤外線効果で深部から温まるのが肝心。上:めぐりズム蒸気の温熱シート オープン価格／花王 下:貼るカロ快温くん ¥840(10個入り)／オカモト



←フランスの高浓度度オズ潮海水を使ったタラントボディクリーム。「ミネラルが体に吸収されやすく、お腹の引き締め&温めに」。リヨモール コントゥール コール¥9450／ヒヨキ

体をまったく締めつけない、上海のメーカーにオーダーで作ってもらったシルク製パジャマ。「下半身が冷えそうですが、血流を妨げず体が自然と温まります」。パジャマ/Couturier Shanghai

金沢の酒蔵が造った酒風呂専用の純米酒。「これをお風呂に入れると、あたまり方が段違い。体の芯からボカボカして湯冷めにくく、お酒が上質で肌もすべすべに」。純米酒 すっぴん¥630／福光屋

植物繊維を特殊製法で炭化した布、オルガヘキサ。炭の効用が高まり、血流促進効果は抜群。「シートはお腹や首、パッチは足裏に」。リラックスシート¥1570、パッチ(2枚組)¥1890／セラスマディコ

「代謝が悪くて汗が出にくいのに、この水素サプリをお風呂やサウナに入る前に飲むと、これでもかってくらい汗が出てびっくり。長風呂をしてても汗をかけない人はぜひ」。ピュア水素EX¥16800／エデュース



→腹巻きは胸からお尻までのロングタイプを常備。「どちらも超微粒子のブチナを使った繊維で、少し高めですが還元効果が抜群」。プラチナフォトンボディウォーマー¥16800、ショール(白)¥29400／メディア・ラボ



「海外旅行でもあつためモノを見つけたら即購入。これは韓国で買ったボディ用の温感美容パッチ。シールをはがして貼るだけで手軽。韓国旅行で見つけたらお試しを」



↑赤唐辛子＆ミント配合。「これをつけて耳掃除をすると耳がカーッと熱くなるんです。さらに耳たぶをもむと体が温まります」。耳洗浄¥1575／ワイマーク ジュエル・コスメティックス

Aesthetician

体の外側と内側から温める習慣を

人の肌に触れるエステティシャンにとって、手先の冷えは大敵。仕事中はカロをお腹や足裏へあてて体全体を温めつつ、体の内側からも温まるよう、血行促進のドリンクやサプリを飲んでいます。お風呂上がりにお腹のマッサージもおすすめ。ウエストが綺麗でお腹も温まり、便秘も防げますよ(宮田さん)

ハーブの濃縮液。「左の"ピンクジンジャー"（¥2415）は血流促進、"デトックス"（¥2940）はウコンなどで、便秘解消や温め効果も」。ハーブコーディアル／タルゴジャポン

→ペリー味で飲みやすく、お湯に溶かして寝る前に飲むと体がポカポカに。翌朝も疲れが取れます」。L-シトルリン、クエン酸などを配合。美容清涼飲料 RUSEJ ¥4980／ワイスクリエイト

体温を上げる発熱＆保温素材のゴルフ用インナー。「ウエストがびたっとして温かく動きやすい!」。TOURSTAGE +3 °C PROJECTアンダーウエア¥5040／プリチストンスポーツ

Model

特に腹巻きは必需品!
5～6枚は持っています

冬のファッション撮影は、ほとんどが手足を出す春夏の服。そこで唯一、服の下に着られるのが腹巻き。お腹を温めるだけでも、かなり冷えは防げると実感しています。ゴルフ番組の撮影では、さらに体温上昇効果のあるハイテクインナーを。お腹を温めてから、目の下のクマも解消しました!(松田さん)