

今年こそ! やせ体質になるダイエット



もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

new
wol.nikkeibp.co.jp/nh/

やせ体質に
みるみる変わる!
「足ツボ極もみ」

もむだけ!
1週間で
2kg減

話題のスーパーフードを徹底解剖
チアシードで
下腹ペったんこ

お腹をほぐせば、1日中呼吸するたびやせる!
「お腹さすり」で“やせ呼吸”に!

「生」でやせ効果、「加熱」して冷えにも
「酢ショウガダイエット」

今年こそ
やせ体質になる!
奇跡のダイエット

書けば、やせる!
「一生やせ体質を
キープする!
ダイエット
手帳」

特別付録

Diet Diary
2016

2016
February
特別定価 650円

力ゼを防ぎ、美肌に!
“クスリいらず”的
ハチミツ活用術 11

90秒なでるだけで
たちまち小顔!

加藤シゲアキ
(NEWS)

新連載

乳がん、大腸がん…
がん予防講座

新型ノロウイルス対策

5日でラクに
下腹
-3cm!

ストレスなし!
リバウンドなし!

2016年1月2日発行 毎月1回2日発行・発売
1998年8月21日 第3種郵便物認可
第19巻 第2号 通巻227号

気になる下腹、二の腕、
お尻を即効スッキリ!

着こなしを
変えるだけ

“-3kgやせ見え” コーデ術

見た目を
やせたい
人に

「会食続きの年末はダイエットをしている暇がない!
もっと簡単にやせられる特効薬はないの?」
——あります! 着こなしを変えるだけで“-3kg”を実現。
そんな魔法のような“やせ見え”テクをお届けします。

「会食続きの年末はダイエットをしている暇がない!
もっと簡単にやせられる特効薬はないの?」
——あります! 着こなしを変えるだけで“-3kg”を実現。
そんな魔法のような“やせ見え”テクをお届けします。



アドバイスをしてくれたのは…

パーソナル stylist
みなみ佳菜さん

パーソナルスタイリングオフィスKOROR(コロール)主宰。大学卒業後、アパレル勤務を経て2007年にファッションレスキューストア入社。10年に独立。三越伊勢丹グループや六本木ヒルズ主宰のセミナー講師なども務める。

・やせ見えコーデ5つのセオリー・



横幅は分断すべし

大きな横幅は、太って見える原因の一つ。「カーディガンを羽織ったり、ロングネックレスを着けたりして綾長ラインを入れると、横幅が分断されて幅が狭くなり、細く見える効果が」(みなみさん)。



スッキリ!

After



Before

ダボ
ダボ



ピタッとさせず、「かさ」増さず

びつたり肌に密着するニットやTシャツはお腹や背中の“肉感”を強調。また、ローボーダーなどのざっくりニットは上半身の“かさ”を増してしまいます。「サラリとした化繊や体の線に沿って落ちる素材のブラウス、羽織り物がオススメ」(みなみさん)。



きやしゃなパートは必ず見せる

首や鎖骨、手首、足首など体の中で細いパートをあえて見せてることで、「細さ」を印象づけられる。「細くてきやしゃな部分を隠すと実物より太く短く大きく見えてしまう」(みなみさん)。



鎖骨や足首など細い部分は見せないと損



下半身が気になるなら濃色ボトムスが鉄則!

やせて見えるはず、と上下とも暗い色でまとめるメリハリがなくなり、逆効果。「上半身は淡い色、下半身は紺、黒、濃グレー、青などの濃色にするとコントラストがついて全身にメリハリが生まれ、下半身をより細く見せることができる」(みなみさん)。



やせシルエットは「IYAX」

シルエットはやせ見えの最重要ポイント。「誰にでも合うのは上下とも細くまとめたIライン。上半身のボリュームが気になるなら脚をスッキリ見せるYライン、下半身が気になるなら上半身を小さくまとめてAラインに。腰まわりが気になる人はくびれを作るXラインでウエストを強調して」(みなみさん)。

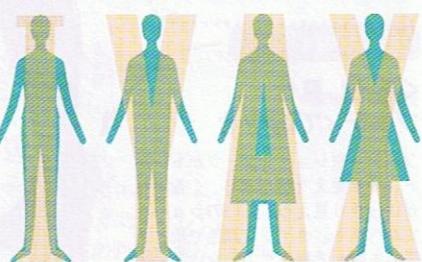


Iライン
誰でもOK

Yライン
上半身が太めの人

Aライン
下半身が太めの人

Xライン
おしりや腰回りが太めの人



下腹、二の腕、
お尻が気になる2人の読者が

やせ見えコーデで 驚異の“-3kg”に!



異素材の組み合わせや 色のコントラストで下腹をカバー

全身を軽く引き締めるために明るい色のトップスに挑戦して。素材や柄、シルエットの工夫で下腹や腰まわりは目立たなくなります！

ここがやせ見え Point

コンパクトな上半身で 目線を上げる

白の羽織り物は膨張すると
遠ざかれるがちだが、短い丈
で上半身をコンパクトにす
ると目線が上がり、縦長に
見える。八分丈の手首見せ
できしゃかな印象に。ボレ
口はごわつかない裏地なし
タイプが◎。

ここがやせ見え Point

異素材で下腹を 自然にカバー

ウエスト部分に異素材を組
み合わせた重ね着風トップ
スは、お腹まわりが気になる
人におススメ。さらりと
した素材ならぼっこりお腹
の肉が響かず、自然にカバ
ーできる。

ここがやせ見え Point

くるぶし見せ ブーティで脚やせ

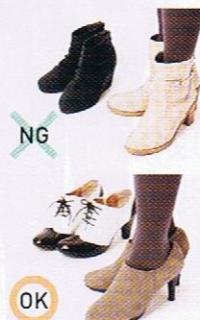
ブーティやショートブーツがトレンド。
やせ見えを狙うなら、くるぶしがはっきり見えるくらいのショート
丈がベスト。タイプは濃色や靴と同
系色を選んで指先までつなげると脚
が細長く見える。

異素材で
下腹も気に
ならない

ここがやせ見え Point

自然な膨らみで 腰まわりカバー

体の線に沿う落ち感のある
化織ブラウスなら“肉感”が
せず、上品さもプラス。白ブ
ラウスには肌をきれいに見
せるレフ板効果も。裾にゴ
ムが入ったブラウスは自然
な膨らみで気になる下腹や
腰まわりをカバーできる。



脚の中で一番細いくるぶし
を隠してしまうと、太くて
短い脚に見えてしまう！

ここがやせ見え Point

「I」ラインで すっきり！

白のブラウスにパープルの
カーディガンを羽織ってメ
リハリをつけて。ロングネ
ックレスとカーディガンで
横幅を分断し、縦ラインを
強調した「I」ラインに。首
元や手首を出して上半身は
スッキリした印象に！

色を使えば
全身に
メリハリ！

beforeの
パンツを活用

ここがやせ見え Point

裾はくるぶしより 3cm上で足首を見せる

太ももの太さをカバーするタック入りパンツは無地だと太さが増して見えるが、濃色のストライプなら縦長効果大。裾に向かって細くなるテーパードタイプは脚を細く見せる。くるぶしより3cm上の長さにして足首を見せるとよりやせ見えに。

相談者 File #01

谷早代さん（32歳・主婦）

体重：52.2kg

身長：159.5ccm

Before



【私の悩み】

- 下腹ぽっこりでよく妊婦に間違えられる
- 暗い色のアイテムが多い
- お腹まわりがダボッとした服が多い



谷さんが
太見えする理由

谷さんは、実際の体形よりひと回り大きなサイズを選ぶ傾向があります。上下とも暗い色でまとめてるので全体が重く見えてしまう。体の細い部分もすべて隠しているため、メリハリがなくどっしり体形に……。

相談者File #02

本堂公子さん(35歳・会社員)

- 体重 56.0kg
- 身長 157.0cm



【私の悩み】

- 二の腕の太さが悩み
- ファッションは好きだが着ぶくれが気になる
- 仕事柄、ジャケットを着たいたがスーツは窮屈で苦手



本堂さんが
太見えする理由

おしゃれな本堂さんは洋服自体のかわいしさにほれて、トレンドでもある上半身のボリュームが増すざっくりニットや膨張色を選びがち。腰が高い欧米人体形なので、細長い四肢を強調しないともったいない。

気になる体形を隠したいばかりに、見過ぎがちなのが自分の長所。「二の腕やお腹まわりの肉が気になるという人の多くは、体全体に対して腰が高く脚が長い。逆に下半身が気になる人は、腕やウエストが細く上半身がきやしやな傾向がある。自分の体の長所を見極め、細く見える部分を強調すれば、体は引き締まって見える」(みなみさん)。

厚手のものを外に重ねるのも着ぶくれして見える大きな要因。「寒いときはブラウスの下に温かい薄手インナーを着る、タイツを二重にはくなど、内側に仕込めばシルエットは変わらない」(みなみさん)。

そこで、読者2人がやせ見えコーデに挑戦。豊富なテクを参考にあなたもマイナス3kg!

細くて長い脚を生かしてメリハリボディに

「落ち感」があるノーカラーの羽織り物をジャケット代わりにすれば首まわりがスッキリ。細長い脚を見せて縦長効果を狙いましょう。



ここがやせ見え Point

濃色ベルトでウエストを締める

腰高なスタイルを生かすには、ブラウスをインして濃色のベルトでウエストをマーク。上半身がコンパクトに見える。さらにカーディガンを羽織ることで締めたウエスト部分に立体感が生まれ、くびれの細さを強調できる。



ここがやせ見え Point

締め色で上半身をシェイプ

ブラウスやボトムスとのコントラストが強い濃色の羽織り物で横幅を分断し、上半身をボリュームダウン。気になる腰まわりは変形カーディガンで自然に隠し、ジャケットを羽織ったようなきちんと感もプラス。

脚見せで全身スラリ効果!

ここがやせ見え Point

鎖骨見せて首まわりすっきり

細い鎖骨は見せるのがマスト! 横ぐりより下にネックレスを垂らして鎖骨の開きを大きく見せると、首まわりがより細長く見えて小顎効果が! 鎖骨を出すと寒い人はクリップタイプのファーを活用して。



シングルクリップは首元が詰まる。両襟につけられるダブルクリップがおススメ。

ここがやせ見え Point

60デニールの透け感で細脚を演出

タイプは少し透け感があるほうが脚に陰影が生まれて細く見える。右では60デニールを使用。寒い人はナチュラルストッキングとの二重ばきを。靴と色を合わせて長さをアピール!



ここがやせ見え Point

手首を見せて軽さを出す

ジャケットの袖をまくってきやしやな手首を見せて。長い袖では腕が太く短く見えて、上半身を重い印象に。まくるのが苦手な人は、左のようにロールされた七分丈アイテムを選ぶといい。



手持ちのガウチョも細見えに

beforeのパンツを活用

ここがやせ見え Point

ヒールで脚の細さを強調

トレンドのガウチョパンツは、丸みのあるべたんこ靴やビッグシルエットのトップスと合わせると太見えする難しいアイテム。手持ちのポイントテッドトウの7cmヒールでひざ下をすっきり見せ、広がった裾からのぞく脚の細さを強調して。

