

「コレでやせた！」春の必須アイテム大集合

FYTTE

Cover Girl

“しなやかな心”は女子のお手本
持田香織

体の中からキレイが生まれる!

【フィット】

やせたい人集まれ!

FYTTE Web <http://fytte.jp/>

5

2014
MAY

特別定価
本体571円(税別)

とじ込み付録②

タレント・モデル・美女医…25人の美の秘密

キレイな人が毎日つづけている

超カンタンな習慣 135

たった1分で疲れもスッキリ!

“耳をひっぱる”とやせる!

もう二度とザセツしない!

ダイエットが楽しくなる

「ネガティブ思考」術

クチコミ

「使ってよかった!」「コレが効いた!」

読者
1000人が
選ぶ!

やせグッズ 大賞

主食で腸活!

話題の大麦で おいしくやせる!

ニューカマー続々登場!

乳酸菌飲料の 腹ペタ最強パワー

気になる率No.1!

アサイーがもつ 美の実力チェック!

トクホになった!

進化したお茶は 体脂肪を減らす!

ここまでお見通し

血液からわかる! あなたの健康度

好感度がUPする

美しい食べ方のい・ろ・は

とじ込み付録①

ダイエットの強い味方! 作りおきサラダ 満腹やせ BOOK

春の2大 応援特集

ビギナーのための 布ナプキン入門

思い込みが命取りに!? 間違いだらけの 紫外線ケア

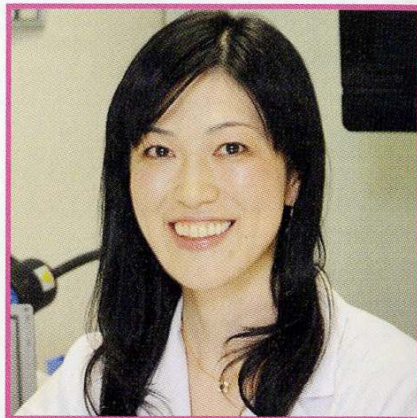
好評
連載中!

浅田真央 櫻木裕実

確実にやせる! ウォーキング 最新テク

消化器内科医

山田麻子先生の 美腸ケア法



PROFILE

東京女子医科大学卒業。アイビー大腸肛門クリニック院長。女性に多い便秘・痔の治療・相談を行う。著書に『女医が教える その便秘直せます!』（自由国民社）。

山田麻子先生の 美の掟

“ストレスはおなかに悪影響!
『気にしない精神』で美腸に”

「1日約2ℓの水分補給と通勤時の階段の昇降運動です。腸の働きを活発にして排便をスムーズにするので欠かしません。あとは、ストレスを溜めないこと。ストレスで自律神経のバランスが崩れると便秘になることもあるので、小さなことで悩まないようにしたり、趣味の観劇やお料理で気分転換したりしていますね」

高校時代のダイエット失敗体験が今に生きているという山田麻子先生。「当時は医学的な知識もなかったので、ムリな食事制限で便秘になり、肌はカサカサ、髪の毛は消え、ひどい状況に……。医師だった母のアドバイスで、油は敵じゃない、お米は超栄養食!と意識改善。その後、バランスのいい食事に替えたことで便秘も肌あれも改善したんです」

毎日2ℓの水分補給と昇降運動で腸を元気に

デイリー美腸ケア



“食物繊維はバランスよく!”

「食物繊維は、不溶性と水溶性の両方をとるのが理想です。食事では、具だくさんの汁ものや副菜の数を増やしてバランスアップ」



“毎日30mlのオリーブオイル”

「植物油は排便のための潤滑油。特にオリーブオイルは、抗酸化作用もあります。直接飲むのが効果的ですが、パンにつけたり、パスタにかけても◎。私は数種類常備して気分で使い分けています」



“腸マッサージで刺激を与えて”

「仰向けに寝て、右の下腹部から円を描くようにマッサージ。イタ気持ちいい程度で行ってみて」



“ツボ押しでお通じアップ”

「テレビを見ているときなどに、便秘に効くツボを押すのも効果的。写真は背中にある便秘点(ろっ骨の下部から指2本下で背骨から指4本分外側にあるツボ)を押しています」

“ドライフルーツでつくったジャム”

「食物繊維とミネラルが豊富。ヨーグルトにかけて食べます」ドライフルーツジャム 約180g



¥648/自家焙煎cafeちゃんと

“手軽に乳酸菌をとるならコレ!”

「飲みきりサイズなので、いつでもどこでも乳酸菌をチャージできるからおすすめ!」



Newヤクルト 65ml ¥40/ヤクルト本社

美腸ケア
おすすめアイテム