

合計473kgの脂肪を落とした
ダイエットカウンセラーが語る

太る理由・痩せる仕組み



▲「みどり薬店」薬剤師 上田晃平さん。取材協力／みどり薬店

女同士が集まると、必ず話題になるのがダイエット。朝バナナダイエット、などその年々で流行もあり、自宅で続けられるよう、DVD付きの書籍もたくさん発売されているが、「ダイエットは一人でやるべきではない」と断言する*美容瘦身研究会会員、「みどり薬店」の薬剤師・上田晃平さん。昨年、100人以上をダイエット成功に導き、合計473kgもの脂肪を落とした上田さんに、痩せる仕組みについてお話を伺いました。(敬称略)

編集部 (以下編) スバリ、「どうやったら痩せるか」を教えてください！

上田 書籍だけでなく、インターネット上にもダイエットに関する情報は氾濫していますが、「どうしたら痩せるか？」ということよりも、「なぜ太っているか」を知ることが痩せるための第一歩。産後太りなのか、ストレスで太っているのかでは痩せる方法も違います。その人が太っている理由を突き止め、その人に合った痩せ方を提案するのが、

ダイエットカウンセラーの役割。これまで何度も失敗しているという人は特に、ダイエット成功には太る原因と痩せる仕組みを知るアドバイザーが必要だと思えます。

編集部 痩せるにはやはり運動しないといけないでしょうか？

上田 確かに運動も大切ですが、美容瘦身研究会が薦めるダイエット法は基本的に、運動だけで痩せるものではありません。

編 *美容瘦身研究会の行うダイエットはリバウンドしないのが特徴と聞きますが、その理由は为什么呢？

上田 自己流のダイエットで一時、体重が落ちても元に戻ってしまうという人の多くは、脂肪ではなく、筋肉が落ちていくことが多いんです。極端な話、絶食すれば体重は落ちますが、食べればまた元に戻る。絶食することで、筋力を維持するために必要な栄養分は補給されず、筋肉が落ちてしまいます。それで余計太ってしまったという体験をした人もいるんじゃないでしょうか？ダイエットは一人でやるといいことないですよ。一人だとすぐに止めてしまったり、途中で飽きてしまったり…。結果として痩せることをあきらめてしまうのは、残念だなって思うんです。食の好みも含め、無意識に習慣化してしたものは自分では気づきにくいですが、無理に何かを止めたりしなく

ても痩せる方法はあるんです。その人の生活習慣に合わせ、「プランを提案して終わり」ではなく、定期的なカウンセリングで、励まし、一緒に喜びながら、ダイエットを成功させる、そんな体験をしてもらいたいと思っています。一定の成果を上げた後も、リバウンドしないよう、維持期間をとってもいい、指導を行っています。

編 二人三脚のダイエットということですね。

上田 事実、高血圧や生活習慣病など太っていることが病気と直結している人は、自己流は本当に危険なんです。病院などの専門的な機関に相談されることをおすすめします。当店でも対応させて頂くこともあります。健康な方とはちょっと違う処方になります。痩せることで、薬を飲まなくてよくなったとか、病気自身が解決される人もいらっしゃると思いますので、そういう悩みのある人もダイエットにチャレンジして欲しいですね。

美容と健康に悪いのは脂肪です。生活習慣を意識で変えようと思うと、しんどいんです。そういう習慣が自然になくなるメニュー提案を心がけて、一緒にダイエットに取り組むことで、途中で飽きたり、止めてしまうのも防げます。間違ってるか合っているか、プロのアドバイスを受けながら今年こそ、理想の体重を目指しましょう。

冬こそダイエットベストシーズン!! 今から始めて、理想の体重を手に入れよう。

ダイエットしたい人、ダイエットに興味のある人、この指止まれ!
徳島県内の『美容瘦身研究会』加盟の『ベジフル』『みどり薬店』『くすりのタムラ』の
3カ所からダイエットカウンセラーが集結。茶話会感覚の気軽な雰囲気の中、
ダイエットの悩みや疑問に应运えてくれる『ダイエットセミナー』を開催します。
『美容瘦身研究会』の痩せる秘訣が満載。
ここでは紹介しきれないオフレコ情報も!? この機会にふるってご参加ください。



くすりのタムラ
(左)田村悦子、(右)高西和代



ベジフル
(左)黒島ルミ、(右)斉藤愛

美容瘦身研究会×050

ダイエットセミナー開催

実施日 2月19日(日)
11:00~
場所 あわわ5階会議室
(徳島市南末広町2-95)
参加費 無料
定員 20名

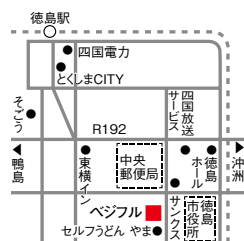
申し込み方法
官製はがきに住所、氏名、参加希望人数明記のうえ、050編集部まで応募を。また平日の10:00~19:00は電話でも受付。

応募締め切り 2月13日(月)
申し込み・問い合わせ 088-654-1113 (050編集部)

※このセミナーはダイエットの成功を確約するものではありません。セミナーへの参加料は無料ですが、各店へのダイエットコースへの申し込みは別途料金が必要です。応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。当選された方にのみ、2月15日までに通知させていただきます。

『美容瘦身研究会』加盟
ダイエットセミナー
協力店

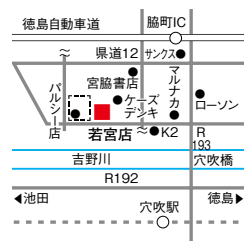
ビューティサポート
Vegi Full (ベジフル)
徳島市幸町2-26
▲ 0800-200-0839、
088-678-9831
☎ 10:00~19:00(日曜は18:00まで)
☎ 月曜、祝日 ☑ 2台



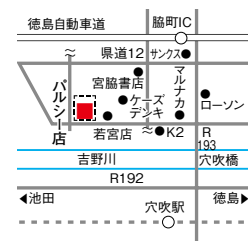
漢方専門
みどり薬店
板野郡藍住町徳命字前須東49-1
▲ 088-679-7084
☎ 9:00~19:00
☎ 月曜、祝日 ☑ 4台
☎ <http://midori-kanpo.com/>



くすりのタムラ
若宮店
美馬市脇町猪尻若宮南111-1
▲ 0883-52-5568
☎ 9:30~19:00
☎ 日曜、祝日
☑ 7台



くすりのタムラ
パルシー店
美馬市脇町猪尻西分116-1パルシー1階
▲ 0883-53-9812
☎ 10:00~20:00
☎ パルシーに準ずる
☎ <http://kusurinotamura.com/>



*美容瘦身研究会とは、定期的にダイエットに関する研修合宿や総会、勉強会を開催している研究会で、会員であるダイエットカウンセラーと共にダイエット成功を目指す。ダイエット方法は各々異なり、1ヵ月の費用も個人の希望に応じて変わり、一律ではない。

不規則・不摂生、低体温 まさにダイエット三重苦

入社3年目にして10kg増、肝っ玉母さんのような風貌に成長した「お宮」。入社当時は見た目もひよっこだった彼女がここまで太った原因は？ 日頃の運動不足、不規則な生活、デスクの引き出しにはカップラーメン、差し入れにいただくお菓子の困まれた不摂生な食生活：カウンセリングに行くまでもなく、太る原因はだいたい誰もが想像する通り。だがもう一つ、彼女が痩せない致命的な要因があった。それは「低体温」。「体温が1℃低いと13%代謝が落ちる。代謝が下がると痩せにくくなるんです」と上田さん。「漢方では小麦粉製品や白砂糖など白いものは体を冷やすといわれています。食べるものを意識するだけでも変わってきますよ」とはいえ、ダイエット三重苦のお宮、2週間で効果は出るのか!?



▲カウンセリングを受けるお宮。
プランについての説明に興味津々。

12月20日 現実を直視するのが怖くて、体重計は押入れに眠ったままの私が、意を決してカウンセリングへ。まずは体脂肪だけでなく、筋肉量など精密に数値化することのできる体重計に乗り、現状を直視する。：シヨックが隠せない。その後カウンセリング。薬剤師の上田さんが「痩せる原理」を詳しく教えてくれた。日頃の生活や仕事のことなど、いろいろ話しながら私用のダイエットプランを作ってくれた。「きちんとやれば2〜3kgは痩せるよ」の言葉に期待大！さらに、筋肉ではなく脂肪

実録！お宮のダイエット日記

を落とすので、リバウンドしにくい痩せ方ができるんだとか。自己流だと不安だけど、プロが作ってくれたプランなので「これさえ守ればいい！」という安心感がある。よし、がんばるぞー！
12月21日 「豆腐や納豆など、大豆製品がダイエットにはいい」と言われたので早速、朝食に味噌汁を飲む。普段は朝ごはん抜くか、軽くお腹にいれる程度。ちゃんと食べると調子もいい。アドバイザーがいるということも頼もしく、一人より頑張れる気がする。
12月22日 早速ダイエットについて疑

問が発生！慌てて上田さんに電話で相談。些細なことでも相談できるので安心。まだ始めたばかりだからか、体に大きな変化は見られず。
12月24日 魔のクリスマススイブ！周りはディナーだなんだとご馳走三昧。私も例に漏れず、久しぶりに学生時代の友達と遊ぶ。：が、「今ダイエット中だから！」と声高に宣言したおかげでなんとかセーブ！

12月28日 クリスマスに我慢した甲斐あってか、2回目のカウンセリングではスタート時より早くも2kg減という嬉しい結果が！努力した分、喜びもひとしお。普段着のジーパンも心なしかちよつとゆるめになったような？ 調子に乗って昔のジーパンを引っ張り出してきたものの、これはまだ履けず。間食をしなくなったせいか、このあたりから胃が小さくなり、食事の量が減ったと実感する。
1月1日 クリスマスに続き、鬼門の正月。家族にも「ダイエット中だから！」と宣言。でもやっぱりおせちの魔力には勝てず…。なんだかちよつと食べ過ぎた気がするので、ゆーっくり温泉に

編集部が
チャレンジ!

2週間集中ダイエット

通称“お宮”こと、あわわ編集部・宮本が美容瘦身研究会の理論を身をもって体験。
ダイエットカウンセラーの上田さんの指導の下、
年末年始の一番太りやすい時期に集中ダイエットに挑戦しました。



▲この手に持っているのは脂肪1kg。「たった2週間のダイエットでしたが楽しくできました。周囲から痩せたねって言われるのが嬉しいです。」

2週間集中ダイエット

つかって冷え解消&カロリー消費をもくろむ(カウンセリング時に上田さんに「お風呂に浸かるのも良い」と言われ、ダイエット効果を高める入浴法も教えてもらったので実践!). 温泉で他の人を見ながら、「痩せてあんなスタイルになりたい!」と決意を新たにします。

運命の結果発表!

1月4日、2週間のダイエットを終え、ついに最後のカウンセリング&体重測定へ。結果は:なんと2週間で3kg減を達成! 普段履いているジーパンはゆるゆるに(ダイエット前はベルトなしでパツパツだったが、今はベルトなしだとずれてくるほど!)。体重ばかりに注目しすぎて、ダイエット前にウエストを測り損ねていたことを後悔する。全体的に食事が減り、以前は編集部男性陣と同じぐらい食べていた

けど、今はようやく女性の太り程度に落ち着いた。上田さんにも「低体温で代謝が悪いのがんばったね! しかも年末年始の食べ過ぎる時期に。他の人は正月太りしてるよ!」と言われて上機嫌! そして最後に反省会。「ご飯の時間が不規則だった?」など心当たりのあることを言われギリ。体重があまり減ってない日はその原因を的確に指摘して改善策を提示してくれるので、間違っているとすぐに方向転換できるのも良かった。上田さん、不規則な生活でなかなか痩せにくい体質の私をここまで指導してくれて、本当にありがとうございます! とりあえず今後の目標は「昔のジーパンを履けるように」と「せっかく食事が減ったので、それをキープ」。これからも続けてがんばります!



Before

体重
-3kg



After

▶全体的に肉が一枚とれたような印象に。あごのラインが少しシャープになり、肌も明るく、健康的になった。ひとまず成功!



Before



After