

STORY
ビューティ
ライターの

太らないための日々の努力も紹介!

川上桃子



仙台勝山館の MCTオイル

ココナツ由来の中鎖脂肪酸油が食べたものを即、消化吸収。MCTオイル360g ¥2,204スティック¥900〜(ともに勝山ネクステージ)

外出先ではスティックタイプを携帯。コーヒーに入れて脂肪の吸収を抑えます。



毎日

難消化性デキストリン

話題のデキストリンは特大パックで家にキープ。ドリンクに溶かして飲める手軽さが楽。2kg ¥3,240 (LOHASStyle)



毎日

難青パパイア酵素月の酵素

消化を助けるクオリティの高い青パパイア酵素。¥6,804 (税込) (三旺インターナショナル)



毎日

WILKINSONのEXTRA炭酸

糖分、脂肪の吸収を抑える作用を持つ難消化性デキストリンを配合したカロリー0の炭酸水。会食前に飲むようにしています。飲みやすいレモン味も。¥100 (アサヒ飲料)



やらかす前

賢者の食卓ダブルサポート

植物繊維(難消化性デキストリン)の働きで脂肪や糖分の吸収を抑えてくれます。持ち歩きやすいスティックタイプなので、いつもポーチの中に携帯。30包 ¥1,800 (大塚製薬)



やらかす前

尾崎亜佐子



毎日

ランブルローラーの筋膜リリース

取材で知って以来、自宅で実践中。凹凸の刺激が心地よく、むくみ改善にも役立ってます。ながらエクササイズに最適。(本人私物)



韓国のアフターサプリ

食べたもののカロリーをカットしてくれる効果絶大なサプリは韓国で購入。行く度に買い足しています。(本人私物)

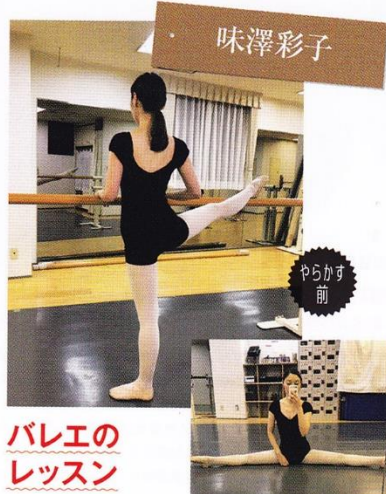
やらかし後



ZENDAMAで腸活

腸内美容に効果的な乳酸菌生産物質の液体サプリ。寝る前に飲むと効果的。ZENDAMA(2本入) ¥12,800 (カイカ)

やらかし後



味澤彩子

やらかす前

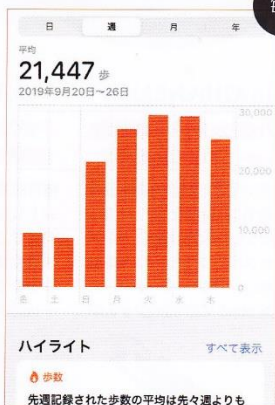
バレエのレッスン

子供の頃から細く長く続けているバレエは私のライフスタイルにとってデフォルト。姿勢や歩き方も自然に正す意識が身に付きます。

ヘルスケアの万歩計アプリ

なるべく沢山歩くことを意識し、日々の歩数や週間・月間の平均値などをチェック。運動不足が一目瞭然とわかるので便利です。

毎日



手作りの台湾トウジャン

会食が続いた後は、カロリーと体内コントロールのために豆乳から作るトウジャンを。ヘルシーに体を癒します。

やらかし後

大佛摩紀

ツムラの漢方「桃核承気湯」

体調に合わせて数種類の漢方を処方してもらっています。お通じが良くなる61番は、食べすぎた時に飲んでいます。



やらかし後



第一三共胃腸薬

食べすぎたら胃腸薬! 効き目を実感できるのがコレ。むくみも減ります。(本人私物)

やらかし後

日野製薬の百草丸

生薬オオバクを主原料とした信州のロングセラー。食べすぎ飲みすぎに胃腸の働きを助け整えます。¥580 (日野製薬)

やらかし後

稲益智恵子



毎朝飲むカップ1杯の白湯

朝起きて一番に白湯を飲んでいます。ゆっくり飲むことで胃腸を浄化させると効果大!

プラントロジーのインナークレンジ

お通じの様子に合わせて週1ペースで。便秘やデトックスに◎。¥5,000 (プラントロジー)



やらかし後

ツムラの漢方「人参養栄湯」

40代半ばから飲み始めた漢方は、元気を養ってくれるので、疲れてついドカ食いがなくなりました。



やらかし後

ファンケルのカロリミット

食べた糖と脂肪の吸収を抑えてくれる強い味方。大人のカロリミット ¥2,593 (ファンケル)



やらかす前

ハイ・ゲンキスピルリナの玄米酵素

食べたものはきちんと出すために10年愛用中。ハイ・ゲンキスピルリナ90袋 ¥5,184 (税込) (玄米酵素)



毎日

安西繁美

毎日

開脚とラジオ体操

開脚してリンパを流すと、むくみなくなるんです。冬はお風呂上がりにラジオ体操をプラスします。

