

12年ダイエットしてない  
モデルが教える  
1日3分の筋肉ケア

# 運動しないで キレイに痩せる

Why Over-Exercising  
Prevents Weight Loss

あゆ かわ  
鮎河ナオミ

Naomi Ayukawa

## はじめに

はじめまして「Anti-Aging Salon Aoyama」代表の鮎河ナオミです。

私はモデル業を初めて20年以上経ちますが、90年代はみんながとにかく華奢で細い体型に憧れていた時代でした。

私もそのうちの一人で、当時流行っていたダイエットは全て挑戦したと思います。

食べたものをノートに書くだけの「レコーディングダイエット」や「1日1000キロカロリーのダイエット」、炭水化物と油を抜くダイエット、りんごのみを食べる「りんごダイエット」、主食がキャベツという時期もありました。いろいろな知識を得た今振り返ると、**あ**

**頃の私は、美とは程遠い、偏った食生活をしていたことに気づきます。**

痩せるための努力は食事だけではありませんでした。運動もジムに通い、パーソナルトレーナーをつけ加圧トレーニングをしたり、家では毎日腕立て伏せと腹筋。とにかく必死に体型をキープしようとしていましたが、なかなか思うように痩せず悩んでいました。

そんな悩みに終止符がうたれるきっかけになったのが、25歳のときのこと。筋膜リリースのマッサージが痩せるという噂を聞き、試してみたことでした。私の場合は、ハードな筋トレを10年ほど続けていたので、筋肉が硬くこり固まっていて、筋膜と癒着している状態でした。その癒着した筋膜を剥がすマッサージはびっくりするような痛みが生じました。こんな痛みに耐えないといけないなら運動をがんばるほうが楽なんじゃないかと思いましたが、まずは運動を一旦やめ、**マッサージで硬い筋肉を柔らかい筋肉に再生し、痩せる土台を作ることが大切**だと言われ、しばらくマッサージのみで体がどのくらい変わるのか試してみることができました。

痛みに耐えながら数回施術を繰り返すと、だんだんと硬かった筋肉がほぐれ、痛みを感じなくなり、むしろ気持ちよく感じるようになりました。

**それは、滞りがなくなった証拠でした。痩せるだけでなく、体が軽くなり、むくみや肩こりが解消され、体調もとてもよくなりました。**

それから12年。私は運動せずに筋肉と筋膜をほぐすマッサージのみを続けていますが、以前に比べて太りにくい体質になり、10代、20代の頃よりしつかり食べるようになりました。

「**きちんと食べ、必要な栄養をとり、健康的に痩せる**とはこういうことか！」と感動したのを覚えています。若い女性は美容ばかり気にして、健康のことはあまり気にしていない人が多いですが、「美＝健康」！

健康で美しい体作りを目的に、本気で痩せたい人や体のお悩みを改善したい方は、ぜひご参考にしていただければと思います。

はじめに.....002

## Chapter 1

# 運動しないほうがキレイになれる

- 01 女性は鍛えすぎないほうが良い理由.....010
- 02 筋肉には良い筋肉と悪い筋肉がある.....014
- 03 女子高生とおじいさんの基礎代謝量は同じ!?  
代謝は年齢とともに落ちません.....018
- 04 腹筋はくびれづくりに逆効果.....022

## Chapter 2

## 筋肉が変わると、体質、体型も変わる

- 01 筋膜というボディーツ ..... 026
- 02 毛細血管ケアが美人力を高める ..... 030
- 03 むくみはシグナル！ ..... 034
- 04 美の天敵！セルライトの解消法 ..... 038
- 05 筋肉のターンオーバー ..... 044
- 06 O脚やX脚も筋肉をほぐせばスラリ脚に変わる ..... 048
- 07 おなか周りの脂肪を増やすストレスホルモン ..... 052
- 08 体重は気にしない！鏡で美のマインドセットをつくる ..... 056
- 09 痩せたいところをケアして部分痩せ ..... 060

## Chapter 3

# 筋肉をゆるめる7つの痩せスイッチ

- 部分痩せが可能なマッサージで理想の体型に♡……………064
- 1 ただ細いだけじゃない！メリハリボディはくびれから……………068
- 2 ぽっこりおなか引き締めマッサージ……………072
- 3 バストアップマッサージ……………076
- 4 おしりをキュッと上げて脚長効果……………080
- 5 二の腕ほっそりマッサージ……………084
- 6 二重あご、ほうれい線をキュッとリフトアップ！小顔マッサージ……………088
- 7 太ももの前側ほっそり……………092
- 8 内ももスッキリ……………096
- 9 ほっそりふくらはぎでスカート美人……………098

## Chapter 4

# 食べすぎも食べないのもダメ！ 女性らしい体を作る食事

- 01 食べないダイエットは胸から痩せてしまう……………102
  - 02 朝はデトックスのゴールデンタイム……………106
  - 03 カロリーを抑えるだけでは痩せません。食事はバランスよく……………110
  - 04 甘いものはシミシワになる……………116
  - 05 季節のものを食べる大切さ……………120
- おわりに……………124