

日経ヘルス プルミエ 特製DVD付 更年期世代のダイエット

# Health **premie**

秋の特大号

いつまでも美しく、健康に

2008 November 11月号

特別定価680円

2大ビデオ付録

1  
朝・夜5分で効く  
ダイエット太極拳

2  
かづきれいこさんの  
たるみ解消  
マッサージ

特製

DVD

DVDと一緒にダイエット

## 体のコアに効く太極拳

内臓脂肪が減って、腰まわりスッキリ

### 「ひねり」ウオーキング

野菜で満足! 肉料理でも太らない!

しかも、若返る! 「食事のコツ」発見

## “一生きれい”のためのダイエット料理

本当に体形が変わる! 補正下着の正しい使い方

あなたの乳がん知識は間違っていない?

## 乳がんから 命を守る

流行色を上手に取り入れて  
西山舞さん流

## 大人の秋メイク

メノポ(更年期)のない国?!

## マレーシアの秘伝

美と若さのために  
「体脂肪の落としすぎ」はダメ!

# 40代からの

# 正しいダイエット

**糖**

「脂肪ゼロ」の文字を、よく目にするようになりました。この秋、ヨーグルト売り場では「脂肪ゼロ」の文字を、よく目にするようになりました。このほかにも、ヨーグルトといえば、本誌6月号で取り上げた「乳製品ダイエット」特集でもイチオシの食品。ヨーグルトにたっぷり含まれるカルシウムには、脂肪の分解を促して合成を抑えるという、うれしいダイエツト作用があることが、最近分かってきました。このほかにも、骨粗しょう症を予防する、イライラやうつ症状を和らげる、美肌を支える……などが期待できます。

ヨーグルトをはじめとする乳製品のカルシウムには、小魚や野菜よりも体内に吸収されやすいという特徴があります。そこで乳業メーカー各社が開発を重ねた結

果、脂肪分を含まなくても、しっかりとしたコクが感じられる「脂肪ゼロ」ヨーグルトができた。このころ、果肉やチアシードの食感を楽しめるもの、ストロベリーやブルーベリーのソースでコクをプラスしたものが主流です。



右上から、「脂肪0%ヨーグルト シャキッと角切りりんご」67kcal。「脂肪0%ヨーグルト あじわいブルーベリー」68kcal。いずれも125g、119円。問/森永乳業 0120-369-744 「脂肪0ヨーグルト キウイ+りんご」110g、105円。76kcal。問/協同乳業 0120-369817 「ダノンバイオ ヨーグルト 脂肪0% プレーン+加糖」80g×4、246円(参考価格)。1パック47kcal。りんご入り、ストロベリー入りも。問/ダノンジャパン 0120-409610 「タカナシ 素材のストロベリーソースとヨーグルト 脂肪0%」110g、126円。79kcal。ブルーベリーソース入りも。問/タカナシ乳業 0120-369-059

食後にちよつと口寂しいときや、おやつ用に冷蔵庫に常備するといいでしよう。カロリーも、1個あたり50〜80kcal程度と控えめです。手軽なカルシウム補給源として、覚えておきたいですね。

(文/柳本操)

Healthcare Spot

**お稽古ごとくも、ゴルフも、ネイルも楽しめる 女性専用フィットネスクラブが登場**

フィットネスクラブ運動するための施設、というイメージを変える新スポットが東京・恵比寿に登場。9月オープンするNATURAL FITNESS BIVIOは、従来のフィットネスクラブにあるようなマシンやスタジオプログラム以外に、日本舞踊やアート書道のクラスも用意。ネイルサロンやゴルフの練習用スペースもあるなど、女性の関心が高い美容や趣味のメニューも取り揃えています。

スポーツ設備で一番の注目はストレッチマシンの「ボディメトリクス」。負荷をかけて筋肉を鍛える従来のマシンとは異なり、筋肉を伸ばすことに重点を置いているのが特徴です。凝り固まった筋肉が、引き伸ばされていくのが「痛気持ちいい」感じ。血液やリンパ

の流れが良くなり、冷えやむくみを改善するそうです。

三つのスタジオでは週に約120本のレッスンを実施。ダンスやヨガ、ピラティスはもとより、アート書道など静的なメニューを用意したのは「月経周期などで変りやすい女性の心身のバランスを整えてもらうため」と支配人のカンチエーミ・アントニオさん。併設のネイルサロンもユニーク。骨盤を整えてくれるというマツサージチェアに座りながら、ネイルやフェイシャルの施術が受けられます。アロマの香り漂うジャグジーに、ドライサウナは総ひのき。アメニティにはイタリア発のオーガニックコスメブランド「アグロナチュラ」が起用されています。

(文/神山真由美)



上/6種類のボディメトリクスマシンを導入。右/自然光を取り入れた「ナチュラルスタジオ」ではヨガや太極拳などのレッスンを。会員料全/ウイークデイ1万800円、レギュラー1万3800円(月額)など。

NATURAL FITNESS BIVIO 恵比寿店  
東京都渋谷区恵比寿南2-4-4  
03-5773-5100  
http://www.bivio-ebisu.com/

**乗**

「乗馬」は、乗馬の動きを再現した8の字を描くような動きをするマシン。この上で体のバランスを取ろうとする、骨盤まわりがほぐれ、コアの筋肉にまんべんなく刺激が伝わるという仕組みです。

15分×2回行うとウォーキング約1時間分相当の運動量が得られる(名古屋大学の研究)。背骨のカーブを適切なS字に整え、きれいな姿勢を作る(高知大学の研究)といった実証データが報告されていますが、こうした効果を得るには「正しい乗馬姿勢で乗る」ことがとても大切

なようです。

開発元の松下電工が40代女性6人を対象に行った実験によると、「太ももでシートを挟まない」あぶみを土踏まずで踏まない」といった崩れ



「乗馬フィットネス機器 ジョーバEU-JA50」高さ約63〜74cm幅約46cm奥行約89cm、重量約35kg、15万円前後(実勢予想価格)。黒・アイボリー。問/パナソニック 0120-878-365

でも、乗って揺られているうちに姿勢が崩れてしまう……という人もいます。そこで11月1日発売の新しい「ジョーバEU-JA50」には、業界初という「音声トレーナー」機能が付きまじだ。正しい乗り方や運動方法を、音声でガイドしてくれます。「初心者」「パワフル」「ヒップ」ストレッチなど8種類の自動運転コースがあり、主に下半身の強化を目的としています。音声の指導で上半身のトレーニングも可能です。七つのエクササイズプログラムを収録した「ジョーバピクスDVD」も付いています。

(文/柳本操)

New Research

**果糖は体脂肪に変わりやすい 甘い飲料や菓子のとり過ぎに注意**

「糖」のとりすぎはよくない」のは当然ですが、糖の種類によって脂肪になりやすい度合いが異なることが、米国で行われた研究(J. Nutr. 138:1039-1046, 2008)で明らかになってきました。

とりすぎた糖は、肝臓で脂肪酸となり、さらに中性脂肪に変わります。そして、中性脂肪は体脂肪の材料になります。

試験では、平均28歳の男女6人に、朝、砂糖85gを溶かした水を飲んでもらいました。砂糖水はブドウ糖と果糖の割合を変えて3種類用意。一つはブドウ糖100%で、果糖なしの砂糖水、二つ目はそれぞれ50%ずつ、三つ目はブドウ糖25%、果糖75%です。

実験は4週間の間隔を空けて3回行われました。参加者は各異なる砂糖水を飲みましたが、いづれを飲んだかは知りません。

試験終了後、血液中の脂質成分に占める中性脂肪の割合を調べたところ、ブドウ糖100%の砂糖水を飲んだ場合、6人の最大値の平均は7.8%でしたが、果糖50%の場合は15.9%、果糖75%では16.9%と高くなりました。

また、中性脂肪になる前の脂肪酸の量を比較すると、果糖を含ん

だ砂糖水を飲んだ場合は、ブドウ糖100%の場合に比べ、その量が2倍になることもわかりました。つまりこの結果は、果糖がブドウ糖よりも体脂肪になりやすいということを示しています。

朝砂糖水を飲んでから、およそ4時間後に参加者が同じ昼食を食べたところ、果糖を含んだ砂糖水を飲んでいた人は、食後、血中に中性脂肪が11.29%多い状態が続きました。果糖は、摂取直後だけでなく、次の食事の後にまで影響を及ぼすようです。

果糖は甘みが強いので、甘い清涼飲料水やアイスクリーム、甘い菓子の甘味料としてよく使われています。知らず知らずのうちにたくさん摂取している可能性もあるので注意が必要です。

なお、果糖は果物に多い糖分ですが、果物を普通に食べている分には、体脂肪の増加を気にする必要はなさそうです。例えばリンゴ1個は果糖を約20g含みますが、毎日1、2個食べ続けて中性脂肪が下がったという試験結果もあります。果物には、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているからと考えられます。

(文/八倉巻尚子)