

身長差や年齢差を無視した「平均値」なんて意味がない！
自分の一日の活動量、代謝こそが理想的食事量の決め手なんです！

キレイにヤセたいなら、

最適数値を 知いなさい！

燃費のいい小型車と大型四駆とは消費するガソリン量が違うように、人も身長や体重、活動量の違いで、食べるべき量が違います。自分にとっての美しいボディラインをキープするための最適サイズ、最適体重、最適食事量を知ることが肝心です！

撮影/吉谷利幸(F・REXon・人物)、信長江美(ヤスタフトスタジオ・静物) ヘア&メイク/胡桃澤和久(Three Peace) スタイルング/田中雅美(人物)、伊藤由美子(料理) イラスト/SINO デザイン/平田 毅 構成/佐藤雅美

ちなみに…
2011年ミス・ユニバース日本代表の
神山まりあさんの場合は、
体重が52kgですが、
体脂肪は18%。
メリハリのある理想の
ボディを体現しています。

身長
170
cm

バスト
83
cm

ウエスト
61
cm



ウエスト
58cmに
なりたい!!!

体重
52
kg

体重は50kgを
切るのが理想。



体脂肪率
18
%

体脂肪は
20%以下で
なくっちゃ!!

BMI
18

神山まりあさんの
美の秘訣は、
次のページから。

ミス・ユニバースとは、すべての女性の基準となる美の代表であり、その美しさは表面的なものではありません。内面から輝く健康美を手に入れるには？

ドレス ¥68,250 (H30 ファッションビューロー(カミラ アンド マーク))
ネックレス ¥68,150、ブレスレット ¥55,650 (H30 ファッションビューロー(モイ)) 靴/スタイリスト私物

平均値に自分を当てはめるなんて無意味

「体重は40kg台/「ウエストは58cm!」というのが美的女子にとっては切実なるダイエット目標。でも「ひとくくりに成人女性といっても、年齢や身長、骨格、体質など条件は人それぞれ。体重でいえば、45kgでもOKだし、55kgでもOK。その人がキレイに見えるかどうかは、一般的な数値で測れません」と、順天堂大学教授の白澤卓二先生はバツサリ切り捨てます。

同時に、肥満の指標のBMI 1.22や成人女性性が1日に食べるべき目安量に2000kcalという数値があります。「そうした数値は統計から割り出した平均値で、それを個人の目標にする意味はまったくありません。自分の体をよく見て、どんな体になりたいかという具体的なイメージこそが、ダイエットの目標です」

*BMIは体重(kg)を身長(m)で割って算出する数字で、18.5~25.0の間が正常値。22が標準体重に相当するとされる。1日の食事摂取基準は2,000kcal(20~30代女性で身体活動レベルが普通の場合(※))。厚生労働省。

今回、「最適数値」について伺ったのは



スポーツ・栄養クリニック院長
Pilates Lab 代官山・福岡代表
武田 淳也先生

ただ、じゃあや、整形外科医、ピラティスエデュケーター、日本で初めて治療にピラティスを取り入れた。今回は、最適な運動や呼吸法について伺いました。



アオハルクリニック
管理栄養士・健康運動指導士
前田 あきこ先生

まだ、あそこ、トップアスリーの栄養サポートから企業での体脂肪測定などの経験を蓄え、食事を含めたライフスタイル全般を指導。今回は最適な生活を伺いました。



順天堂大学大学院医学研究科
加齢制御医学講座教授
白澤卓二先生

しらすわ、たくし、専門は寿命制御遺伝子分子生物学専攻など、アンチエイジング研究の第一人者。今回は、美しい体をキープする「最適数値」について伺いました。