

# ファット体質 脱出作戦!

近ごろ話題の“メタボリック”。また若いし深刻じゃないと思っても、20代後半はその初期段階。ちょっとした体型の崩れにも油断しないで、おしゃれを楽しむならなおさら、“ちよい太り”から抜け出さなきゃ!

Photo:Watanabe Mika AFLO(celebrities) cooperation:Sanuwatari Yuki(P116) Text:Takahashi Mizuho(P112~115)

## セミファット・タイプ 診断 Check List

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 体重は平均より少なめ        | <input type="checkbox"/> オフィスでは座っている時間が長い       |
| <input type="checkbox"/> 運動は苦手で学生時代は文化部に所属 | <input type="checkbox"/> 顔や脚がむくみやすい             |
| <input type="checkbox"/> 姿勢が悪いと言われがち       | <input type="checkbox"/> どちらかといえば、ふんわりラインの洋服が好き |
| <input type="checkbox"/> 全身細めなのに下っ腹だけ出ている  | <input type="checkbox"/> 皮膚をつまんでも、あまり脂肪をつまめない   |
| <input type="checkbox"/> お菓子で食事をすませることがある  |   |

チェックが4個以上の方は **A** typeへ

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 体重は平均より重ため         | <input type="checkbox"/> ボディラインを強調する服も自分的にはOK     |
| <input type="checkbox"/> 仕事中は歩いたり、よく動く方だ    | <input type="checkbox"/> つまめる脂肪が多い                |
| <input type="checkbox"/> 昔は運動部に所属しカラダを鍛えていた | <input type="checkbox"/> 最近、セルライト症状が出てきた          |
| <input type="checkbox"/> 栄養のバランスに気をつけ食事している | <input type="checkbox"/> パスタやお米が好きで、炭水化物抜きは考えられない |
| <input type="checkbox"/> 筋肉質でカラダがゴツい気がする    |   |

チェックが4個以上の方は **B** typeへ

**夏までに目指せ、おしゃれなカラダ!**  
おしゃれしたい!と思うのは素直な女心。流行の可愛い洋服を着こなしたいけど、いざ着てみると「なぜかキマらない」と思う瞬間がない? 特に、春夏はノースリ、ミニスカ、サンダルと肌の露出が増える時期。腕や脚のラインまでもがおしゃれの範囲内に入ってくるから、ポテイメイクも安易でできない! そんなおしゃれ盛りの20代世

代でも、25歳あたりを過ぎると、太りやすくやせにくくなったと実感することが多いのでは? 引き締まり感がなくなったり、部分太りに陥ったり。それがキマらないおしゃれの、一番の原因になっているかも。その「ちよい太り」状態を「セミファット」と命名。メタボリック一歩手前でも、おしゃれ目線で見ればO.U.T! 「やせられない」の嘆きを慢性化させる前に、いち早く体質改善を図ろう。

## 実録・読者たちの セミファット度

### 事務OL

**A** type



**米本智子**さん (28歳)  
仕事中は、電話対応やPCに向かうことがほとんどで、廣い時間が長時間を占めるという米本さん。運動はやれて通り回らないで、最近特に下半身が重く感じているそう。悩みの種は「むくみ」。入浴で解消を図っている。

### 営業OL

**B** type



**佐々木優子**さん (28歳)  
クライアント先を訪ねて、土日外回りということもある佐々木さん。学生時代はデニスをしていて体力は十分。胸も腰も筋肉で引き締まっていたのに、その肉質が最近柔らかくなってきたとか。しかもやせにくい体質に...

### ショップ店員

**B** type



**鈴木ミカ**さん (27歳)  
体脂肪率以外に顔は、立った状態。接客だからあまり肌を触れないし、営業中はドリンクと接客が押し寄せるという鈴木さん。25歳を過ぎてから太りやすくなった。その手間は、体脂肪率も増えすぎ。

### イラストレーター

**A** type



**むらたさき**さん (24歳)  
イラストを描く際はPC作業で、気づけば1-2時間も経ったまま! なんてこともあったり。空いた時間はなるべく外出するように心がけているが、運動不足で、以前より太りやすくなったかもとお悩みの様子。

## セミファットって何?

その目安は

**体脂肪率 26 ~ 30%**

### 体重や見た目よりも体脂肪率をバロメーターに

単に体重や「やせてるor太ってる」の外見を基準にするだけでなく、体脂肪率を目安にすることが体質改善の第一歩。「ダイエットに励む女性にとってなかなか経えられないのが体脂肪率27%という壁。30%を超えると肥満で、要注意レベルも含めると26~30%がセミファット体質の領域といえるでしょう。ただ少なすぎも望ましくないため、女性らしいカラダを目指すなら20~25%が理想的です」

教えてくれたのは



衣理クリニック表参道 院長  
**片桐衣理**先生  
美容外科と美容皮膚科の両方から的確なアドバイスをくれる先生として、美のプロからも信頼を集めている。「死か悩みだった」とは思えないけど、キメ細かい肌の特長主。

### 20代後半にセミファット適齢期が訪れるワケ

「女性は30歳前後に女性ホルモン、成長ホルモン、甲状腺ホルモンの分泌量が低下します。これらは代謝に関わるホルモンなので、食事量を抑えたり運動量を増やすなど、生活習慣を変えないと太りやすくなるのは自然なこと。また、仕事が忙しくなるこの年代に多いのが睡眠不足。睡眠中に分泌される成長ホルモンの量がさらに減少し、セミファット体質を加速させます」と、不規則な生活も要因に...

### 体組成の測定に 強力アイテム登場!

体脂肪率や筋肉レベルなど7種の体組成や、光センサーで毛や皮膚の皮下脂肪の厚みを測定できる機能も搭載。またカラダの歪みの傾きまで数値表示するスケールの1。ナショナル 体組成バランス計 EW-FA70 オープン価格



### ダイエット外来も好評!

衣理クリニック表参道  
※港区北青山3-5-36 入居ビル4F ☎03-5784-0377 <http://rei-clinic.com> ①11:00~20:00(土日祝10:00~19:00) ※火曜:第1~3日曜 急患対応やサブリエント部等により、②00時にやせて太りにくい特選に誘くダイエット外来は1ヶ月コース ¥21,000から。