

# 気になる「タブ肉」を消す 部位別ダイエット厳選!

どうしても落ちない「下腹」「太もも」「二の腕」……。洋服でごまかせない夏だから、2週間で落とせるテクだけ厳選。あなたのタブ肉、らくらくに除去できますよ!

撮影: 土居信司 モデル: 伊藤純 ヘアメイク: 橋本美穂 スタylist: 渡邊美穂 菓子  
食療監修: マイハウス (TEL: 03-3478-8885) MFMAPP(www.mfmapp.jp) デザイナー: 保原由紀子 (Two Flat)

2週間で  
スリムに!



## 二の腕



手を振ったら、  
二の腕がプルプル  
Tシャツの袖から出る  
腕がたくましい……

## 下腹



階段をおりると、  
タブ肉が揺れる!  
ポッコリお腹で  
タイトスカートがはけない

## 太もも



ジーンズをはいたら、  
太ももで止まった……  
太もも裏のセルライトが  
目立って困る

2週間で

# 下腹・太もも・二の腕 「タブ肉」を落とすテク

## タブ肉がつきやすいのはこの3カ所

子宮を守るためにつくのが下腹。現代人特有の運動不足からつくのが太ももと二の腕。タブ肉がつくにはそれぞれ理由がありました!

### 下腹

皮下脂肪はスカートの部分につきやすいと言われ、なかでも下腹は子宮を守るために、特に脂肪がつきやすくなっています。衝撃から守ったり、体温の役割も担っていますが、一度つくると取れにくい場所。

### 太もも

歩くことが減り、脚の筋肉が弱くなっているため、内ももやももの裏側に皮下脂肪がつきやすくなっています。長年放置された皮下脂肪は、冷えて固まりセルライトに……。特に座りっぱなしの人は要注意。

### 二の腕

日常生活の動作はほとんどが体の前で行うもの。腕の後ろ側の筋肉を使う機会がほとんどないので、皮下脂肪がつくように、力こぶができるほど筋肉がついていても、腕の後ろ側を動かさないと取れません。

## 【タブ肉撃退INDEX】

### 下腹

P22 ▶▶▶ 10秒「お腹凹ませ呼吸」で“ポッコリ腹”解消

### 下腹

P24 ▶▶▶ タルタル肉は、セルフ「揺もみ」でスッキリ!

### 太もも

P26 ▶▶▶ 屋内「ながらトレ」で太もも肉が落ちた

### 太もも

P29 ▶▶▶ 「下半身・太ももやせ」に効く美脚食レシピ

### 二の腕

P32 ▶▶▶ 振り袖肉は「赤ちゃんハイハイ」で縛まる

### 下腹 太もも 二の腕

P34 ▶▶▶ 「エアなわとび」で二の腕&全身タブ肉2.1kg減

### 下腹 太もも 二の腕

P36 ▶▶▶ 「シートバック」でなでるだけ、3大タブ肉除去

タブ肉を除去するなら  
食事制限は厳禁!  
ダイエットしてもこのタブ肉と  
したお肉だけは落ちなくて……。  
と悩んでいませんか。そんな「タブ  
肉」について内科医の青木先生  
に教えてもらいました。  
「女性らしいボディラインを作る  
ために、タブ肉と皮下脂肪は必要  
不可欠。エネルギーの貯蔵や保温  
の役割をしています。でも、現代  
人は運動不足なため、過剰に蓄え  
られてしまった状態です」  
特につきやすいのが「下腹」「太  
もも」「二の腕」の3カ所。  
「筋肉を動かさない部分につく  
て、体の裏側につきやすい傾向が」  
このタブ肉、短期間で落とすに



青木 晃

横浜クリニック院長、内科医。経  
験豊富な専門医としてさまざまな  
TVや雑誌で活躍。著書は「メタ  
ボリック・エクスサイズ」(エクスプレッ  
シブ)など。

はどついたらよいのでしょらあ。  
「実は脂肪はどつても悪いという概念、  
食事量を減らすと、すぐに、生命  
の危機への警告を出し取り返り始め  
ます。だから適度な食事制限は正  
解。取りたい脂肪のまわりの筋  
肉を健康的に刺激できるエクササイズ  
マッサーに追加。普段使った物を  
高いところにかけておくなど、日常生活  
で筋肉を使わずに済ませましょう」

## タブ肉はどうやってつくの?



皮膚をつまむとタブ肉とする  
タブ肉は、皮下脂肪、筋肉の  
上にある皮下組織にあります。  
皮下組織の中にある脂肪細胞  
が中性脂肪をため込み、それ  
がどんどん肥大化することで  
厚くなっていきます。

## タブ肉がつくと……

見た目が子猫っとしてオバサン体型に見えるのはおちろ  
人。特に顔に血液やリンパの流れが悪くなり、冷えやむ  
くみを引き起こします。皮下脂肪は放熱すればするほど  
落ちにくくなるので、ついでにきたなと思ったら早く対処す  
るのがポイントです。



# 食事制限・運動なしで、落とした脂肪量は“ステ 読者が「タプ肉」落と

# “キ3枚分”(500g)! しの2週間で報告!

今回紹介する部分ヤセテクを読者が自宅で2週間体験。  
30、40、50代、すべての読者の皮下脂肪が落ちました!

「赤ちゃんハイハイ」P32で  
二の腕-1.2cm、皮下脂肪-1mm

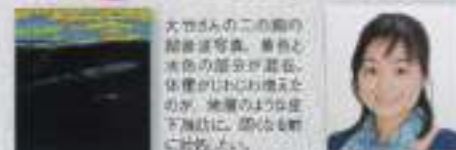
## 二の腕

「屋内ながらトレ」P26で  
太もも-2.4cm、ウエスト-8cm

## 太もも

「セルフ腸もみ」P24で  
ウエスト-1.7cm、下腹-2.2cm

## 下腹



大谷さんの二の腕の  
脂肪厚や赤、黄色と  
水色の部分がある。  
体質が原因で落ちた  
のが、皮膚の厚さは  
下がった。同じくも  
に乾燥した。



大谷千賀さん(49歳)  
二の腕が太くなって、  
この部分には汗が  
かかると、痒い。身長  
150cm、体重52.8kg。



松本さんの太ももの  
脂肪厚や赤、黄色と  
水色の部分がある。  
汗をかきやすい。カ  
ルライクになり、  
汗が乾くと痒い。こ  
の部分には汗が  
かかると、痒い。身  
長157cm、体重  
53.8kg。



松本千代子さん(47歳)  
二の腕が太くなって、  
この部分には汗が  
かかると、痒い。身  
長157cm、体重  
53.8kg。



土田さんの下腹の脂肪  
厚や赤、黄色と水色  
の部分がある。汗をか  
きやすい。汗が乾くと  
痒い。この部分には  
汗がかかると、痒い。  
身長154cm、体重  
50kg。



土田麻子さん(47歳)  
二の腕が太くなって、  
この部分には汗が  
かかると、痒い。身  
長154cm、体重  
50kg。

二の腕が  
筋肉痛になった

エクサで二の腕が  
ふるふるして「効い  
てる」と感じたの  
は初めて、指先や  
背筋も筋肉痛に。  
他にも、とにかく腕  
の後ろ側を使うよ  
うに意識して腕を  
使いました。二の  
腕のBFI値が24.6  
から22.9になって  
うれし!

**2週間で  
こう変わった!**

体重  
→ +1.1kg

【皮下脂肪厚】  
二の腕  
→ -1mm

【筋肉の厚さ】  
二の腕  
→ +3mm

二の腕 -1.2cm

2週間で  
こう変わった!

1日5分で  
パンツがゆるく

テレビを見ながら行  
ったから、20日からお  
腹も太ももが引き  
締まる感じに。4日  
前にはパンツの太  
もも部分がゆる  
るに、ももの筋肉が  
4mm増えて、脂肪は  
1mm減。特にツイ  
ストが効果的。

**2週間で  
こう変わった!**

体重  
→ -0.9kg

【筋肉の厚さ】  
太もも  
→ +4mm

【皮下脂肪厚】  
太もも  
→ -2mm

ウエスト -8cm  
太もも -2.4cm

2週間で  
こう変わった!

代謝が上が  
り便が増えた

腸をもんでい  
ると、体が熱くな  
って代謝が上が  
った感じが、ウ  
エスト-1.7cm、  
下腹-2.2cmに成  
功。お腹のBFI値  
も30.9から29に、  
3日目くらいから  
便がいつもより多  
く出た。腸がス  
ッキリしました。

**2週間で  
こう変わった!**

体重  
→ +0.1kg

【皮下脂肪厚】  
ウエスト  
→ -1.7cm

【筋肉の厚さ】  
下腹  
→ +0.7mm

ウエスト-1.7cm  
下腹-2.2cm

「赤ちゃんハイハイ」P32で  
二の腕の脂肪が1mm厚く

## 二の腕

「屋内ながらトレ」P26で  
太ももの筋肉が5mm増えた

## 太もも

「セルフ腸もみ」P24で  
下腹-3.3cm!

## 下腹



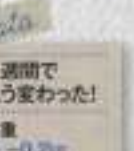
大谷千賀さん  
(49歳)  
二の腕が太くなって、  
この部分には汗が  
かかると、痒い。身  
長150cm、体重  
52.8kg。



大谷千賀さん(49歳)  
二の腕が太くなって、  
この部分には汗が  
かかると、痒い。身  
長150cm、体重  
52.8kg。



三好由香さん  
(34歳)  
全身はスリムな身  
材。20代後半  
から脚がコンプレ  
ックス。身長160  
cm、体重45kg。



三好由香さん(34歳)  
全身はスリムな身  
材。20代後半  
から脚がコンプレ  
ックス。身長160  
cm、体重45kg。



土田さんの下腹の脂肪  
厚や赤、黄色と水色  
の部分がある。汗をか  
きやすい。汗が乾くと  
痒い。この部分には  
汗がかかると、痒い。  
身長154cm、体重  
50kg。



土田麻子さん(47歳)  
二の腕が太くなって、  
この部分には汗が  
かかると、痒い。身  
長154cm、体重  
50kg。

Goal!!

TUE 14

SUN 13

SUN 12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Start!!

SUN 7

SUN 6

SUN 5

4

3

2

1

部分代謝を上げれば  
タプ肉がとれてホッソリ!

タプ肉が気になるという読者に  
2週間、自宅で部分ヤセテクを  
実践してもらいました。みなさ  
う、ほぼ標準体重ですが、気になる  
ところがある……

「体重が標準に近くても、部分的  
に気になる箇所がある人は、その  
部位の代謝が滞っているんです。  
全身の代謝に対して、その部位の  
代謝のことを「部分代謝」と言  
います。この部分代謝を上げるのが  
皮下脂肪を落とすカギ」と前出の  
青木先生。

身長と体重から算出するBMI  
値とは、皮下脂肪が多い人でも標  
準と出る場合が、でも、部分的な  
BMI値を表す「BFI値」なら、  
気になる部分の皮下脂肪の状態を

知ることもできます。

今回は体重やサイズなどの計測  
に加え、落としたい部分のBFI  
値や皮下脂肪厚も測定。結果、参  
加した30、40代すべての読者が  
皮下脂肪ダウンに成功しました。

BFI値を測定する機械を開発  
した調剤会社の村野さんによる  
「体重が1kg減った場合、部分  
的な皮下脂肪厚が減る量は約1  
2mm、それよりも、見た目はかなり  
細くなります」とのこと。

読者の結果は脂肪厚が増えたと  
分、体重はあまり変化がありません  
でも、サイズや皮下脂肪厚が確  
かに減少。標準的なエクサやマッ  
ジでも、2週間集中的に行えば部  
分ヤセが可能であることが証明さ  
れました。さあ、あなたもすす  
くトライ!

BFI値とは……

BFI Measure

超音波による皮下脂肪測定器。BFI(バウ  
ンス)は、全身の体脂肪、測定別の皮下脂肪厚  
や筋肉、カルシウムがわかります。スケー  
ルやエクサやマッジで導入が、今回は、これ  
でBFI値、部分的な皮下脂肪厚と、脂肪の  
厚さを計測し、測定有効率がわかるよう  
に設計しています。一社一社 調剤社

今日紹介したBFI値とは、  
青木先生考案の部分皮下  
脂肪測定器のこと。部分的な  
皮下脂肪の厚さを表します。  
標準指数はBMI値と同じく  
22。超音波で測定するので  
皮下脂肪の厚さや脂肪率も  
わかり、部分ヤセの指標に  
最適です。