

荻原桃子プロデュース

[エッジスタイル]

特別付録
品質
NO.1

MURUA × メガトートBAG



ファッション誌
史上
最大級!

秋旅行に最適♡
内ポケット&
スナップつき

横44cm×縦36cm×マチ11cm
(総柄デザインのため、柄の出方に多少の差があります)

この冬は個性派ニットが絶対買い30!

あびる優、EDGEモデル、有名プロガー
EMODA EGOIST SLY LANG LIP SERVICE 人気ブランドプレス
A/W 16ブランドの激売れ
新作アイテム135SNAP
Spiral Girl 70'sレトロStyle 大特集

独占10ページ!
9/19 小森純
豪華結婚披露宴&
花嫁姿
完全レポート

着回し力UP!! 秋〜冬スイッチコーデ27
33ブランド!! 売れ筋ランキング発表♪

袖コート& アウター100

ジャケットコート、ダッフル、ポンチョ、ファー、柄コート、トレンチ、ライダース、2WAYコート

大本命♡リスト!!

RYO VS Lie VS 志穂
モデル私服MIX&コスパ服で
節約着回し80コーデ

おじジャケ&おじパン攻略! 大人のマニッシュ入門
熊田曜子、スザンヌ、小森純、板橋瑠美
オシャレ有名人10人の-5kg
秋の美BODYダイエット
逆「く」の字・二重アイメイクを直伝!

ファッションページ増量!
11 November 2011
特別
定価 680yen
毎月7日発売



タレント
熊田曜子

女性が憧れるメリハリボディの熊田さん。『熊田の愛されボディメイク』などの本をいくつも手がけ、美意識は人一倍！エクササイズの他に日々の生活にも気を使っています。



『GIRLS' GENERATION』
少女時代¥3,000(本人私物)

Girls' Generation

少女時代のDVDを観て踊る♪

「最近、ハマっているのが少女時代！実際踊ってみると結構ハードでエクササイズにもいいな、と思って踊っています。ダンスもカッコいいから、完璧に踊れると嬉しい。楽しみながら瘦せられるのっていいですね」

加圧スタジオに通う



表参道にあるRoy Doctor's Studioにすぐれた時に行きます。私もお願いしているのは「インディバ」というコースで「総合美容高周波温熱機器」で体温を深部から温めてもらいます。カラダが冷えると、内分泌系や自律神経、免疫系の機能も低下するのでお肌にも影響を及ぼしてしまいます」

Roy Doctor's Studio
東京都渋谷区神宮前5-6-5
path OMOTESANDO B1-B1F
☎03-5774-4988 ⑧火曜日
⑨[平日]11:00~22:00(最終受付21:00)。
[土日祝]11:00~21:00(最終受付20:00)

コンソメの野菜スープを飲む

「コンソメの野菜スープは簡単だし、とってヘルシーなのでよく作ります。野菜が足りなくなるとコンソメの素を入れて、再び煮詰めます。野菜が柔らかくなったら塩こしょうで味を整えれば完成です。最後にトマトジュースを入れてもOKです」

野菜スープのレシピ

1. 大量の野菜(キャベツ、人参、キノコ類など)を鍋に入れて器具が渡るくらいのお水を入れます。
2. 野菜が少し柔らかくなったらコンソメの素を入れて、再び煮詰めます。
3. 野菜が柔らかくなったら塩こしょうで味を整えれば完成です。ミネストローネ風にした時、トマト缶やトマトジュースなどを入れてもOKです！



調製豆乳

大豆イソフラボンや大豆レシチンなどを含むノンコレステロールのおいしい健康飲料です。
[植物性たんぱく飲料]
kikkoman®

オシャレ -5kg を目指す!

オシャレな有名人たちは、メイクはもちろん、体型維持にも余念がありません。そんな有名人たちの健康法やダイエット法などを一気に紹介！これであなかも-5kgの美ボディになっちゃおう!! design/ATOM★STUDIO composition/Akari Arai
※紹介した商品はすべて本人私物です。価格、商品名などはすべて編集部調べですのでご了承下さい!

有名人たちの **ダイエット法**
Let's challenge a diet!!

半身浴

「一時期、流行ったけれど私は今でも続けています。半身浴はサウナなんかよりもよっぽど汗が出るし、その間一本を流したら髪がトリートメントをうけたり、時間を有意義に使えます。ゆっくりとカラダを温めることで毛穴の汚れも落ちて肌荒れもなくなった気がします」

タレント&エッセイモデル
小森純

新婚ホヤホヤで幸せオーラ全開の小森さん。陶器のようなすべすべお肌で体重変化がほとんどない彼女の健康法は日頃の食生活。愛する旦那さんのためにも、食事はバランスのよいものを作り、健康的に痩せられる方法で体型をキープしています。



雑穀米を食べる

「食べるかどうかは分からぬけれど、健康的な気がするし、雑穀に味が好き！お赤飯のようにモチモチして、魚料理との相性もいっしょから、おかずのメニューによって玄米や雑穀米にしています。大好きな旦那さんにも理解してもらい、ごはんを炊くときに水を少し多めにいれるのがいい炊けるコツだよ」



豆乳バナナジュース

「ちょっと太ってきたな、昨日は食べ過ぎたかな、って感じた翌日の朝は豆乳(バナナジュース)を飲みます。豆乳はヘルシーなのでお腹に溜まるのでとてもオススメ！ただ、クセのある味なのでバナナを入れて飲みやすくしています」

- バナナジュースのレシピ
1. バナナ1本と豆乳200mlとちみつを少々、用意します。
 2. すべてをミキサーで混ぜれば完成です。とっても簡単なおいしいのでオススメです。市販のバナナの豆乳ジュースも売っていますが、自分で作った方が断然、おいしいよ

7日間脂肪燃焼スープを飲む

「太ってきたな、と感じたら脂肪燃焼スープを自分で7日間続けて飲みます。作り方はとっても簡単なのでお買い出しになるのでオススメです。コンソメを使う人が多いけど、私はチキンスープの素を使っています。チキンスープの素は味がしっかりして満足感がすごいですよ」

- 脂肪燃焼スープのレシピ
1. タマネギ大3玉とピーマン1コ、モロコシ1本、キャベツ大半玉、ホールトマト1缶とチキンスープの素1コを用意します。
 2. 野菜をきざりと大きめに切ります。
 3. 鍋に野菜とチキンスープの素とホールトマトを入れます。
 4. 具材が煮えたら塩こしょうを入れて10分、煮込みます。
 5. 塩こしょう、オリーブオイル、カレーパウダーなどをその日の気分によって入れて味付けすれば完成です！

Body Conscious 51.5 STUDIO
東京都渋谷区恵比寿3-9-20 恵比寿ガーデンイーストB1F
☎03-5793-4271
⑨10:00~21:00

[DVD付き] 桜木式カーヴィーダンスで部分やせ! 桜木裕実・学研パブリッシング ¥1,000

カーヴィーダンスで部分やせ!のDVDでダンス

「週に一度、スタジオ51.5の桜木先生のところに通っています。カーヴィーダンスの発案者・桜木先生と一緒にやって楽しんで痩せられるのが嬉しいです。ウナでもお風呂に入る前やっています。ずつと体が変わり、腰もよくなりました。ウエストくびれができました」



渋谷DSクリニックのダイエットサプリーを飲む

「太ってきたな、って思った翌朝に飲むようにしています。ここはダイエット専門のクリニックなので安心して飲めることができます。1袋の中に高品質の酵素、エネルギーカット、抽出・燃焼サポートリポソームの成分が入っているの、どれにもオススメなんですよ」

ドクターDSクリニック(ダイエットの1ヶ月) ¥7,800
東京都渋谷区渋谷3-11-2F
☎0120-105-347(電話での注文可能)



渋谷DSクリニック
東京都渋谷区渋谷3-11-2 パインビル1F
☎03-5464-7272
⑨年中無休 ⑩12:00~21:00

タレント **スザンナ**

とても愛らしくキュートな笑顔が印象的なスザンナさん。女性らしい丸みはあるのに決して太っていないその体型を維持するためには日々の努力が欠かせません。「健康的に痩せる」がモットー!