

美人になる

# グリーン・ベジ クッキング

Green-veggie  
Cooking

はりまや佳子：著

Yoshiko Harimaya

キレイ料理レストラン「G & V」



YOSHIKO HARIMAYA

ハリウッドセレブ御用達  
ダイエット美人食

-75-

GREEN-VEGGIE COOKING

やせた / キレイになった / 美肌になった / 女子力が上がった  
疲れにくくなった / 明るくなった / 妊娠した etc.

キレイ料理教室「G-veggie」の  
1000人以上の生徒さん&卒業生たちも  
その効果を、強烈実感!!

YOSHIKO HARIMAYA

ハリウッドセレブ御用達  
ダイエット美人食

-75-

GREEN-VEGGIE COOKING

## 5 ダイエット効果抜群で美肌になる、お風呂ライフ

冷たくて、固くなった脂肪はどんなに努力をしても、簡単には落ちません。**まず脂肪をやわらかくすることが必要です。**毎晩寝る前に湯船につかって筋肉を温め、やわらかくしましょう。お風呂で体がポカポカ温まると、血管が広がって血のめぐりがよくなり、水圧が体にかかるから筋肉をやわらかくします。そのうえ皮膚の汗腺にたまつた汚れが汗と一緒に排出されて、お肌はツルツル滑らかになりますよ。

お風呂の入り方には全身浴と半身浴がありますが、私のおすすめは全身浴。短い時間で体を最大限に温めることができ、肩までお湯につかると心身ともにリラックスします（ただし高齢者や血圧の高い方は心臓に負担がかかるので、半身浴がベターです）。

お風呂の温度は夏39度、冬は42度以下が最適。額に汗をうっすらかくまで入ってください。

リラックス効果のあるバスミルクやアロマオイル、デトックス効果のある塩などを入れると、さらにダイエット効果がアップ。私は毎晩寝る前にお風呂に入りますが、新月と満月の日はデトックス効果が抜群にアップするので、なるべく塩アロマ風呂に入ることにしています。塩アロマ風呂とは、1カップ（200ml）の粗塩に、好みのアロマを3～5滴混ぜたお風呂のことです。

## 6 下半身に筋肉をつけて、やせやすい体になりましょう！

太っている方の共通点のひとつが、運動不足による筋肉量の低下。体のお肉には脂肪と筋肉の2種類がありますが、筋肉量の多い人は基礎代謝が高いので、普通に生活しているだけで、どんどんカロリーを消費できます。ですが、脂肪が多い場合は…。積極的に体を動かして基礎代謝を高くするようにしましょう。特に下半身。足腰を強化することが、バランスのいい体にしてくれます。

ですが、運動といっても、なにもジムに行くということではありません。**ダイエット効果を最大限にする運動は、日常生活の中で習慣として体を動かすこと。**歩くだけでもいいし、エスカレーターをやめて、階段を使うだけもいいです。私は毎朝5時前に犬の散歩で30分歩くようにしています。朝の空気は気持ちよくて、細胞ひとつひとつが活発になるのがわかりますよ。

## 7 ノンカフェインのお茶で、温活パワーをアップしましょう

中国の古いことわざで「お茶は薬」という言葉がありますが、おいしく飲んでキレイになれる、魔法のようなお茶は2種類あります。ノンカロリーで添加物なし。「G-veggie」の生徒さんにおすすめしているパワフルな美人茶です。

### 太陽 & 満月両タイプに…

#### さらさらきれい茶

6種の野草をブレンドした無添加の天然成分で体にやさしい麦茶風味の健康茶。自然なダイエットを応援するお茶として大評判。飲むほどにお腹が中からスッキリするので、生徒さんの間では「ウエストくびれ茶」とも呼ばれています。



つなぐ健康日本本社  
ボテンシャル（煮出し用  
6g×30袋） 3500円  
コタラ（ティーバッグ 2  
g×25袋） 3000円

### 満月タイプに特におすすめ

#### 日本山人参パウダー

「食べるほど若返る効果がある」といわれる日本山人参は、コエンザイムQ10やアミノ酸群20種、ビタミン等50種類以上の成分がバランスよく含まれている機能性自然派飲料。マドラー1杯分（0.1g）をお湯に溶かして飲むと、体が芯からポカポカに。私はこのお茶と出会って、冷え性が解消しました。



アピカコーポレーション  
25g 4560円