

# 漢方ダイエットで体脂肪率

村上千砂さん マーケティングプランナー

↓ マイナス **6%**

2時間おきに  
飲むだけで痩せるって  
やっぱり魅力的です



西に珍しい郷土料理があれば足を運んで食べ、東に新しい飲み物があれば駆けつけて飲みます……。村上千砂さんは、食品や飲料メーカーの新製品作りを手伝う機会も多いマーケティングプランナー。国内外に頻繁に出張に出かけては、体当たりで各地の食文化をリサーチする。しかも生来食べることが大好きだから、人生にダイエットは欠かせない。そんな筋金入りのダイエットが最近ハマったのは漢方ダイエット。「近所の漢方薬局の指導で友人の奥さんが運動もせずに2か月で10kg痩せた」と聞いて、すぐにその薬局に飛

んで行きました」

漢方は一人ひとりの体質に応じてきめ細やかな処方をするのが特徴。その薬局でも彼女の体質に合わせて、オーダーメイドでダイエットサプリを出してくれた。それが、「爆弾」とパイヤジュースの組み合わせ。「私の場合、体脂肪が燃焼しにくい体質みたい。だから脂肪分解を促す『爆弾』とパイヤジュースが効くらしいのです」

「爆弾」の正体はアールヴェエダで古来用いられてきた香草エキス。脂肪燃焼を助ける作用があるというアールヴェエダはインド発祥、漢

- 1 同世代の女性のたるんだカラダを見て。人のふり見て我がふり直せ。
- 2 2時間おきに忘れずにサプリを摂ること。仕事の打ち合わせ中とか会議中とかは結構困ります。
- 3 三日坊主を怖がらないこと。そして運動もダイエットもと欲張らないこと。それが三日坊主の元！
- 4 彼がいつも「キレイ」と言ってくれることが嬉しい！



●むらかみ・ちさ 1959年生まれ。マーケティングプランナー。食い倒れの町・大阪育ちで料理上手。手製のお好み焼きは天下一品。

方は中国発祥だが、「漢方薬局で処方されたから私には『漢方ダイエット』と村上さん。食後2時間経って血糖値が下がったら、2時間おきに爆弾を3錠飲んで脂肪を燃やす戦術だ。一方のパイヤジュースは朝食代わりに朝飲む。これもアールヴェエダ由来で、パイヤの酵素が脂肪を溶かしてくれるとか。

香草や果物で脂肪が燃えるなんて不思議だが、論より証拠。彼女は2か月で体重7kg減、体脂肪率マイナス6%を表現。血糖値を上げないため、間食を禁止したのも大きい。

聞けばダイエット成功の秘訣がもう一つ。それは年下男性との恋！「海外出張のついでに立ち寄った台北で、ふた回り年下の台湾人男性と



上/これを2時間おきに飲む。ネパールサンモ、アンマロクなどの香草エキス配合。3粒×60包、10,290円。下/未成熟パイヤの粉末。シェイカーに粉末と水を入れてシェイクして飲む。14包、10,290円。共に漢方薬の救仁堂 ☎03-5453-1193。



恋に落ちたんです。東京と台北の超遠距離恋愛ですが、一日に何度もスカイプで会話するし、メール交換は女子高生並みの頻度。台湾の人ってすごく情熱的で毎日「キレイ、キレイ」と褒めてくれる。彼のためにも痩せてキレイでいなきゃと思うと、ダイエットもサボれないのです」

「ミニスカも水着も堂々と着られる。この夏は水泳を始めたい」

噂のオックスフォードメソッド体験談その2

M・Nさん、46歳、主婦

体重 **72kg**  
↓  
**56kg**  
(-16kg)

オックスフォードメソッドの成功例をもう一人ご紹介しよう。16kg減量し、治療終了4か月後も維持しているM・Nさんだ。

●体重増の原因は？  
娘が2人、息子が1人いるのですが、出産のために体重が増えてしまい……。白いご飯が大好きで、食べ物を残してはいけないという意識も強く、残り物を食べたりするのも太る理由かもしれません。

●過去にダイエットで失敗した苦い経験はありますか？  
痩せると聞いたら何でも試しました。寒天ダイエットとか米糠ダイエットとか。ネットで買った痩せ薬で胃を悪くしたこともありま。だから今度こそ病院でちゃんと痩せようと思ったのです。

●治療期間は10か月です。長いとは思いませんか？  
何をやっても2〜3kgしか痩せないし、すぐリバウンド。確実に痩せて維持できるなら10か月かける意味があると思えました。ただクスリをくれるわけでもなく、食事日記を書くだけなので、これで痩せるの？と半信半疑でしたね。

●食事日記は面倒ではなかった？  
食事日記は面倒ではなかった？