

キレイな人と「美人百花」編集部員が証言!

私たち、これで下半身ヤセました!!

美の情報通がリアルに実践している下半身ヤセテクを徹底リサーチ。むくみやセルライトを予防する毎日のケア、愛用アイテム、ここぞというときに頼りにしている神サロンやクリニックも大公開!

【証言】『即効性重視ならやっぱりクレンズ』

『月1回のジュースクレンズで胃腸ケア』

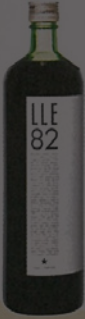
ジョンマスターオーガニックの1dayクレンズを定期的にご利用しています。丸1日ジュースだけで過ごす、体が軽くなるのを実感!

モデル・ビューティージャーナリスト
中嶋マコトさん



疲れた胃腸を休め、体質改善に効果的。体調や目的に合わせて3コースから選べる。1dayクレンズプログラム 6本 ¥6,000/ジョンマスターオーガニック トーキョー

美容業界も注目のバンブーウォーターを配合。82種類の素材と、75種類の食物発酵エキスを使用。LLE82 900ml ¥9,000/ブラジナ



『バンブーウォーターと酵素の力でデトックス』

デトックス効果があるバンブーウォーターを食品で唯一配合している。むくみ解消パワーも、製造方法へのこだわりも素晴らしい!

経絡整体師・美容家 朝井麗華さん

【証言】『飲むだけでくびれが出現!』

『1日1杯で便秘解消ペタンコお腹に』

友だちのクチコミで試して以来、スッキリ感にハマってます(笑)。続けていたらぽっこりお腹が改善されて、くびれができました!



Noëlaプレス
伊藤佳奈さん

植物素材を配合し、自然の力でお腹スッキリ。モリモリスリム(ほうじ茶風味) 5g×30包入り ¥3,200/ハーブ健康本舗

【証言】『脚のむくみは各方面から徹底的に解消!』

『脚ヤセはもちろん肩こりや腰痛にも』

足首に巻くと体のゆがみが矯正され、むくみに効果てきめん。O脚やX脚にも効果があるそうで、美容業界関係者の間でも評判です。

モデル・ビューティージャーナリスト
中嶋マコトさん

足首を調整することで体のゆがみを改善。クフトロハートABサポーター ¥12,000/クフトロハート

『睡眠中に脚を温めむくみを解消!』

冷えはむくみに直結。これをはいて寝るとじんわり脚が温まって、腰までポカポカ。冷えとむくみをダブルで予防できます。

シルスチュアートPR
伏見玲奈さん

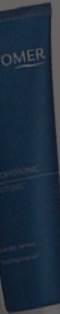
天然鉱物パウダーが遠赤外線を発生させ、ふくらはぎを温める。イオンドクター レッグウォーマー41 ¥12,600/ジェイ・エス

『むくんだ脚をジェルが瞬間冷却』

塗った瞬間冷たくなるジェルで、脚がスーッと軽くなる感覚が心地いい! 爽やかなミントの香りでリラックスできます♡

「美人百花」編集部 笹野好美

配合された植物成分により、使い続けることでむくみにくい脚に導いてくれる。フィットメール クリオトニック 150 ml ¥5,500/アブコ フィットメール



『むくんだ脚を優しくつつむはくサブリ』

デスクワークの日は日中用、帰宅したら夜用をはいておけばむくみ知らずのスッキリ脚に。ほどよい圧でのケアが心地いい。

「美人百花」編集部
池野もも

シーンや悩みにより細分化されたケア用靴下。右から、靴下サブリ ふくらはぎ押し上げサポーター ¥1,500、同～寝ながら～うすまいて血行を促すソックス ¥2,400、同 うすまいて血行を促すソックス ¥1,800/以上岡本



【証言】『お風呂は美脚のゴールデンタイム』

『香りのいいバスソルトで長め入浴を』

このバスソルトでの30分間入浴に変えたら、下半身と顔のむくみが消えて足首がほっそり。代謝も上がりました。

ヘア&メイクアップアーティスト

野口由佳さん

ザクロの香りが肌をほのかに香らせる。バスソルトザクロ 500g ¥7,000/サンタ・マリア・ノヴェッラ銀座



着圧レギンスをはいて10～20分入浴することで、お風呂の水圧に着圧がプラスされ、むくみが解消! マッサージを加えればより効果がアップ。

『マッサージみたいにくみみが解消できる』

一番の魅力は「レギンスをはいてお風呂に入るだけ」という手軽さ。疲れているときに、これだけでむくみが解消されるのはうれしい♡

「美人百花」美容デスク 秋葉樹代子



【証言】『効果がエステ並みのセルフケアグッズ』



『エステ並みの機能で下半身を賢くケア』

体を温めて、筋肉を刺激しながら脂肪をほぐしてくれる優れもの。エステに比べて時間もお金も節約できるので、愛用してます!

「切らない脂肪吸引」で知られるエステの技術を搭載。下半身のセルライトに効果抜群。ボディケアキャビスバRFコアEX ¥45,000/ヤーマン



『力いらずで脚のマッサージがラクラク!』

主に運動や入浴後の下半身マッサージに使用していて、むくみやコリが驚くほど解消! 簡単で手軽に使えるので重宝しています。

スタイリスト 野村和世さん

ローラーで脚を挟んで、力を入れず効果的にマッサージができるセルフケアツール。どんな脚のサイズにも合う自動調整機能つき。ローリカバリエーR8 ¥16,648/Kinetikos



Home care | ホームケア

下半身の脂肪は、むくみや疲れが大きく関係アリ。脂肪を少しずつ分解&作らせない、脚ヤセ成功者のホームケアをチェック!

モデル
舞川あいくさん

【証言】『レコーディングダイエットで運動せずスリムに』

「摂取カロリーを記録するだけで8kgヤセ!

1日の食事を1300kcal以内に設定し、決めた時間に食べて記録。太ももがみるみる細くなり、キツかったパンツにスキマが出現!

編集・ライター 石塚敦子さん

【証言】『鉄板アイテムの実力に頼りきり!』

『脚や顔など全身に使って効果を実感』

パンパンに張ったふくらはぎのむくみが即取れます! 使い続けて脚が太くなくなり、形も真つすぐキレイになった気がします。

美容家 深澤亜希さん

4つのローラーがエステティシャンの手法を再現。体のさまざまな部分にフィットし、脂肪にアタック。リファフォーボディ ¥33,000/MTG



『一番効果を感じるのはいっぱいこれ!』

いろんなオイルを試した結果、愛用しているのがシゲタ。お風呂上がりに足先から太ももまでマッサージして、余分な水分と老廃物を除去!

シルスチュアートPR 伏見玲奈さん
血行促進を目的に数種類の精油を配合したこだわりのブレンドオイル。リバーオブライフ 15ml ¥6,000/SHIGETA Japan

