

## Fasting Diary

半年かけて蓄えた脂肪が、ジワジワと消えていく！ 忍耐と感動の10日間体験。

久々に会った人気メイクアップアーティストが、ひと回り小さくなってスリムなジーンズをはきこなしている……。その理由を尋ねると外苑前のダイエット鍼を教えられたが、1週間水だけの生活と聞き、ちょっとビビる。何しろ一番のストレス解消が、美味しいものを食べ、ワインを飲みながらの友人のおしゃべりである。そんな私が、1週間も水だけで過ごせるのだろうか、と。けれど、半年で5kgも太った自分と痩せた彼女を見比べ、ここでやらないければデブ街道まっしぐらだと反省。意を決して、外苑前の「ハリー」の門を叩いた。痛みに弱いので「マッサージも鍼もかなり痛い」との噂に内心ドキドキだったが、それほど痛みを感じることなく施術は終了。いよいよ「1週間水だけ生活」が始まった！

### 日ごとに体重が減る、この快感。

水だけ生活の1、2日目は、「人間って水だけで生きていけるんだ、このぶんなら1週間なんて楽勝！」と元気いっぱい。しかも2日目まで1kg体重が減って幸せ気分。ところが3日目。体重は一気に2.2kgマイナスだが、起き上がれない。頭はクラクラ、吐き気もする。違うように「ハリー」に駆け込むと、「正常の反応。体が変わっている証拠」とのこと。こんなに辛いなら痩せなくてもいい……と思いつつ、鍼でなんとか持ち直す。フラフラしながら仕事をこなし、4日目も約1kg減。我慢の限界！と先生に訴えて、5日目から青野菜を食べる許可をいただく。けれど不思議なことに、レタス1枚食べればもう満足。というより、お腹に入っていかない。胃が小さくなっているのだ。5、6日目の土日はひたすら寝て過ごし、翌月曜また1.3kgの体重減。結局1週間で5.5kg減に成功し、下腹は2cm、ウエストは3cm減！かなりキツイ日々ではあったけれど、痩せたのはもちろん、自分の体や食習慣を意識するきっかけにもなったのは大きな成果。まさしくリセットな1週間だった。



## Fasting and the city

これからは、「都会で断食」。

### 石井クリニック・メディカルスリムセクション 辛い断食より、ソフトな食事制限がお好みならココ。

芸能人御用達の皮膚科として有名な、石井クリニックが運営するダイエットサロンがこちら。問診では日頃の食生活や生活習慣、希望体重などを記入し、まずは自分の現状や問題が浮き彫りにされる。さらに身長や体重、皮下脂肪などを医療機関でしか扱わない機器で測定し、ダイエット計画を立てる。メインは、脂肪の合成を妨げる「サプリメントA」と、新陳代謝を促

し脂肪を分解する「サプリメントB」の服用。石井先生が5年かけて開発しただけあって、このサプリの服用だけでも、1カ月で3~4kgの減量が可能とか。不規則な生活で太りやすくなってしまったアナウンサーやタレントが通うというのも納得だ。さらに食事指導・食事日記の記入によって自分の不摂生な食生活を見直し、必要量だけを食べる習慣が身につく。



#### Salon Data

港区南青山1-1-1 新青山ビル西館  
6F ☎03-5771-2581 幸10:00~19:00 (土曜~17:00) 休日無  
祝日 必要に応じて、ドクターによる  
直診を認める集客の処方。初診料  
¥5,000、計測器食事指導 ¥2,000、  
サプリメントA ¥9,000、サプリメントB  
¥5,000 (ともに約1カ月分)。

## 渡辺医院

### ドクターに見守られながらの“都会断食”

「朝食抜きこそ健康の基本」と説き、著書も多数出している渡辺正先生の治療院。いわく、午前中は排泄の時間。そのときに食べ物を口にする、と排泄のためのエネルギーが消化のために使われてしまい、正常な排泄ができなくなるのだ。と。すると宿便が溜まった、脂肪を蓄えやすい体になってしまう。こうした患者さんが後を絶たないため始めた入院断食は、血液検査、

レントゲン、心電図などの検査結果と希望体重とをすり合わせ、水だけで過ごす日数が決まる。人によっては、寒天やリンゴを口にすることが許される。と。入院といってもただ寝ているだけではなく、ウォーキングも日課とされ、六大法則とよばれる運動や入浴方法の指導も受け、脂肪を効率よく燃やしていく。3~4日の入院で、4~6kgの体重減に成功する人がほとんど。



#### Salon Data

中野区東中野3-2-16 ☎03-3362-9171 幸9:00~11:00 (午後の診察は直接お問い合わせ) 休日無・祝日 www.dr.watanabe.nakano.tokyo.jp/ 全国から患者が集まる、信頼度の高いクリニック。初診料 ¥6,000、指導料 ¥3,000、入院は大部屋で ¥7,000、個室で ¥14,000。



1, 2. 上海から持ってきた中国薬材が置かれ、オリエンタルな落ち着いた雰囲気の院内。3. 石井先生は、上海医科大学出身の鍼灸アドバイザー。4. まずはカルテを記入し問診。太ってしまった原因を探り、治療の仕方について説明を受ける。5. 清潔感の違う個室。6. 体の状態を把握するため、リラクセスを目的としたマッサージのあとに鍼。7. 症状や体の様子によって、長短の鍼を使い分ける。8, 9. 鍼はお腹と足、手に数カ所打つ。場所によっては痛みを感じることも。

## Fasting for Fitness!

### ストレスが原因の脂肪は、断食でリセットボタンを押しましょ!

美容エディターや美容ライターがこぞって通い詰め、1週間で4~7kgの減量に成功している噂のダイエット鍼専門治療院。かなりの成果を挙げる代わりに、そのダイエットはちょっと過酷。1週間(人によっては3~4日)、水だけで過ごさなければならぬ。1週間も水だけで生きていけるのか? と思ってしまうが、そこは鍼の力の見せどころ。ストレスによって食欲がわくのを抑えるた

めに、自律神経を整えるツボや、空腹を感じさせる胃酸の働きを抑えるツボに鍼が打たれる。すると横で誰かが食事をしていても不思議と我慢でき、水だけの1週間はあっという間に過ぎていくとか。ここまでで体の中の余分なものを出し切るの、特にむくみ体質の人にはかなりの瘦身効果が得られる。脂肪の代謝を促すツボにも鍼を打つので、全身バランスよく瘦せられる、というおまけつきだ。

## ハリー

港区南青山2-7-17 青山安全ビル7F ☎03-3404-8899 幸11:00~20:00 (土曜・祝日 9:30~18:00) 休日無  
www.harii.co.jp マッサージと鍼、それぞれ専門の先生が担当し、施術はマッサージと鍼で約60分。受付の女性による丁寧なダイエット指導も人気。1回 ¥7,500、10回分回数券 ¥60,000。