

頭もキレイなひと  
[フラウ]

# F R

第2特集  
【貼り込み別冊付録】  
次の週末は  
**グアム**  
女子合宿  
GUAM



【投げ込み別冊付録】  
MEN'S FRAU  
**IKI**  
VOL.2  
男の“もてなし”。  
それは、攻撃である

COVER STORY  
**深田恭子** IN ROME  
神聖なるカラダ

2014  
FRAU  
新知見  
MARCH

「痩せる」も「キレイ」も、スイッチはココ!

# 女って、おしり。

おしりを意識するだけで! / 短期集中ヒップトレで、美脚GET!  
BEST OF 美尻アイテム 2014 / ようこそ、美尻養成サロンへ  
セレブのヒップUP&DOWN!

検証! 「ホルモン痩せ」って何?  
2014年 NEWSな痩せ方  
「冷え」と「むくみ」談話室

「ALL ABOUT MICHIBATA SISTERS  
道端3姉妹スタイル」発売記念Special!  
道端3姉妹ボディ!

FASHION & BEAUTY MONTHLY  
**FRAU IN STYLE**  
MARCH ISSUE

FRAU アットフラウ <http://frau-web.net>

**3**  
MARCH  
2014 No.462  
特別  
定価 **650** YEN  
毎月12日発売

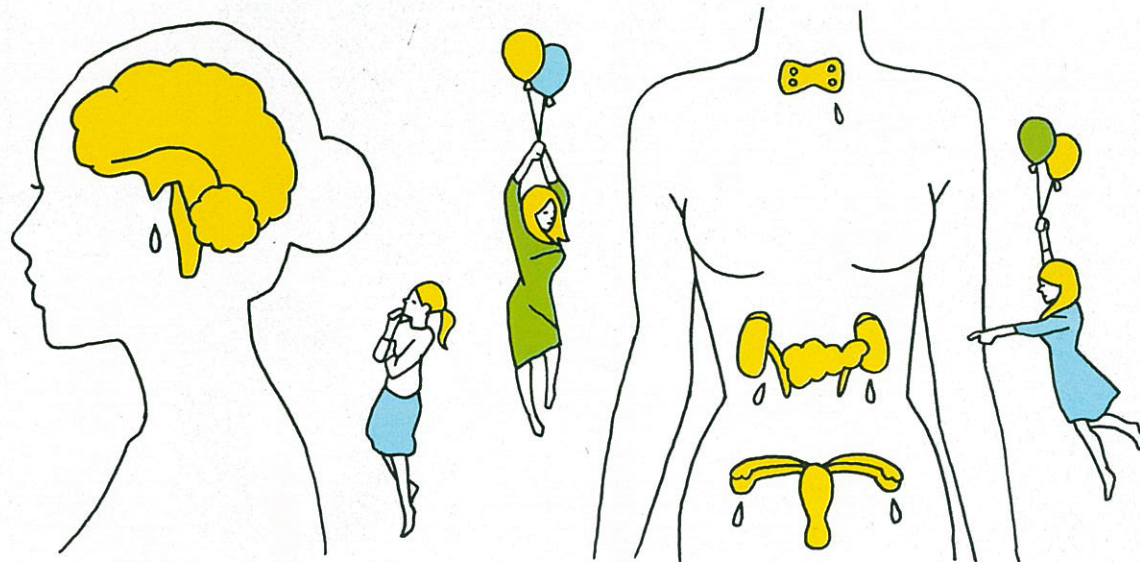


“幸せ脳”でカラダの中からキレイに痩せる!

# 検証! 「ホルモン痩せ」って何?

ダイエットがなかなか成功しない、食事には気を使っている  
つもりなのに、カラダのラインがなんだかもたつく……。  
“痩せにくい”から“痩せやすい”へ。大逆転のカギはホルモンにあり!

イラスト/岡田文 取材・文/坂本真理



ダイエットも帳消し!  
ホルモンの太る尻

「何をやっても痩せない」「食事制限をしてもお腹に脂肪が」かなり意識してダイエットにも励んでいるのに、体型は現状維持のまま! 「なんで?」と、途方に暮れてしまふ女性も多いのでは?

「その原因、ホルモン分泌の乱れによる可能性が大きい」とは、横浜クリニック院長の青木晃先生。ホルモンといっても、女性ホルモンだけでなく、脂肪を燃やす・蓄えるといったダイエットに関わるホルモンだけでも、8種類前後もあるのだとか。

「ホルモンのどれかが枯渇したり、過剰に分泌し始めると、各臓器から脳へSOSが出されるんです。SOSを受けとった脳はホルモン分泌を正常に戻すべく、指令を出します。このやり取りに手間をとられていれば、脂肪を燃やすのは当然、二の次です」と話すのは、銀座上符メディカルクリニック院長の上符正志先生。さらに、ホルモン分泌が乱れていると、脳は常に危機を感じているため、生きるためにカラダは脂肪を蓄えやすくなるのだとも。

「痩せない」と訴える女性は、ホルモン分泌も乱れていることが多い。まずはホルモンが正常に分泌するようなライフスタイルにシフトすると、太らないカラダが手に入ると思えます(上符先生)

## お話をうかがった方々

横浜クリニック院長  
東京皮膚科・形成外科内科部長  
青木晃先生 Akira Aoki  
アンチエイジングな生活習慣を提案。TV、雑誌ほか書籍も多数執筆。

東邦大学医学部 名誉教授  
有田秀穂先生 Hideho Arita  
セロトニン研究の第一人者。東京・上野の「セロトニンDojo」代表。

銀座上符  
メディカルクリニック 院長  
上符正志先生 Masashi Uwabu  
1時間もかける丁寧なカウンセリングとサブリ処方に定評あり。

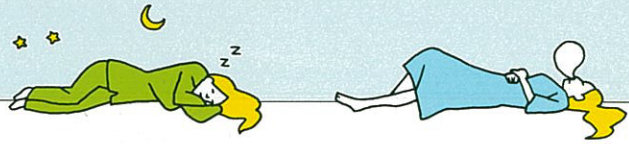
資生堂リサーチセンター  
主幹研究員  
傳田光洋先生 Mitsuhiro Denda  
『皮膚感覚と人間のこころ』(新潮社刊)などの著書を多数執筆。

予防医療コンサルタント  
細川モモ先生 Momo Hosokawa  
医療と健康分野を繋げ、チームで予防医療を提案する「Luvtelli」主宰。



皮膚をさまざまな角度から研究した成果が、資生堂の製品の開発に活かされている。

精神的ストレスが肌のバリア機能を壊す!?  
ストレスで肌が荒れてポロポロ  
——そんな経験ない?  
「ストレスがかかると、防御反応としてコルチゾールというホルモンが分泌されます。副腎から分泌されるといつのが定説なのですが、最近、肌がダメージを受けると、肌自らがコルチゾールを分泌することがわかりました」と、資生堂リサーチセンター主幹研究員の傳田光洋先生。さらに、乾燥<sup>かんぜん</sup>という皮膚の病気に罹<sup>かか</sup>っているとき、脳にも炎症反応がみられるとも。  
「肌と脳は互いに影響し合っています。肌のダメージは脳へ何らかのダメージを与えているし、精神的なストレスは肌のバリア機能回復を遅らせます。これらの研究成果は、化粧品開発にも活用されているんですよ(傳田先生)」



**レプチン**  
Leptin

**グレリン**  
Ghrelin

## 痩せたいなら眠りなさい!

寝不足が続くと太るのは、深夜に食べてしまうから……と思ってない？  
実は寝不足が、あらゆるホルモンのおデブスイッチを押しまくるのだ!

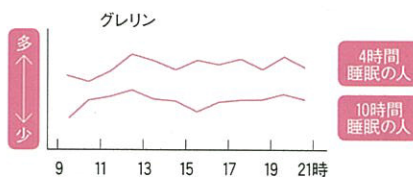
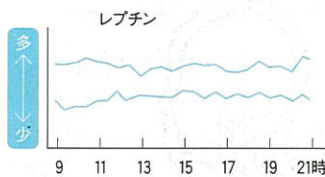
人間の三大欲求である、食欲、性欲、睡眠欲が脅かされると、私たちのカラダは危機的! と判断するんです。カラダにとっての危機はいまだに飢餓ですから、飢餓に耐えられるよう脂肪を蓄えます」(青木先生) さらに、最近では睡眠不足がホルモンに働きかけ、脂肪を蓄えようとするメカニズムもわかってきたとも。「たとえば、満腹中枢に働きかけて食欲を抑え

るレプチンというホルモン。これは、寝不足が続くと分泌が減少します。逆に食欲を増進させるグレリンというホルモンは増えるんです。つまり、寝ていないだけで、食欲は増し、抑制する力はガクンッと落ちてしまう」(青木先生)

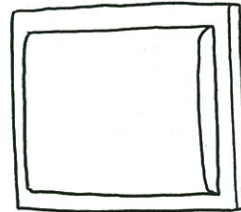
また、睡眠不足はカラダにとってはストレス。ストレスが過剰になると、抗ストレスホルモン、コルチゾールの分泌が増え、甘いもの、炭水化

物を欲するように。糖が過剰になると、今度はインスリンが過剰に分泌して、脂肪合成を促進。どんどん、負のループへと誘っていくのだとも。「睡眠をあななどと痩せません。睡眠時間、質、寝る時間帯の3つを整えることです。12時には寝て、7時間の睡眠をとるのが理想的。難しい場合は、まず睡眠環境を整備して質を高めることからスタートしましょう」(青木先生)

### 睡眠を削るほどに増える脂肪!



10時間睡眠と4時間睡眠の場合を比べてみると、食欲をコントロールするホルモン、レプチンとグレリンの分泌量に違いが見られる。4時間睡眠は食欲を増進させるグレリンの分泌が増え、食欲を抑えてくれるレプチンの分泌が減少。深夜に食べてしまうだけでなく、食欲が旺盛になることで、一日の摂取カロリーが増える傾向に。



### 快眠を得るための環境づくりに



湿度計、温度計、時計がひとつに。天然木を使用したデザインで、インテリア性が高い。リビ・ウッドイ温・湿度計・時計 ダークブラウン ¥5250 / エンベックス気象計



液晶画面が発するブルーライトを、約34%カット。液晶画面をキズや汚れから守る。液晶保護フィルム P-50FLBLAG ¥1260 (編集部調べ) / エレコム



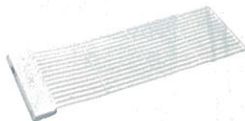
睡眠の妨げになるブルーライトをカット。iPhone5S (5C/5対応) 用 高性能 ブルーライトカットフィルム IPN-S13FLKBC 1枚入り ¥1280 (編集部調べ) / ナカバヤシ



枕元に置くと、睡眠状態を計測。運動するスマホアプリが快眠アドバイスを行う。オムロン ねむり時間計 HSL-002C ¥6980 (編集部調べ) / オムロンヘルスケア



睡眠に快適な温度と湿度を設定するのに役立つ、温湿度計。大きな画面で数値が見やすい。電波スクエアLED温湿度計 ¥12600 / イデアインターナショナル



寝具の下に設置すると眠りの状態を計測。パソコンにグラフや点数を表示し、快眠アドバイスをを行う。睡眠計スリープスキャン SL-504 ¥29800 (編集部調べ) / タニタ



カラダの圧力を吸収分散させる独自の素材が、頭と首に密着して快眠へ導く。3種類の固さから好みのものを選べる。トラディショナルピロロー ¥16275 / テンビュール



シート素材を抜き差しすることで、好みの高さに調節が可能。復元性の高い素材で寝返りがしやすく、熟睡できる。エアウィーヴピロロー S-LINE ¥20790 / エアウィーヴ



仰向け、横向きで眠っても頭と首にフィットするまくら。従来品に比べて空気孔の数が多く、通気性に優れている。エンジェルフロート ¥16800 / 西川産業

