

【新刊】4/22発売 何歳からでも腹やせ美人に！

『予約の取れないセラピストの骨格腹やせ1分メソッド』

～食事制限・筋トレ・ストレッチ不要！ 1日1分、タオル1枚で「骨格」から体を変える～



株式会社オレンジページ(東京都港区)は、三木まゆ美氏監修の『予約の取れないセラピストの骨格腹やせ1分メソッド』を2026年4月22日(水)に刊行しました。1日たった1分、食事制限や筋トレ、ストレッチ等を一切行わずに「骨格」へアプローチすることで、加齢による「おなかのたるみ」を改善する画期的なメソッド。前作『骨格小顔1分メソッド』に続き、Amazonランキング1位を記録。予約の取れないセラピストとして活躍する著者待望の最新刊です。すべてのメソッドが、動画でも確認できる特典つき！

Amazon売れ筋ランキング 本>ダイエットエクササイズほか 1位！(2026/3/17時点) Amazon及びこれらに関連するすべての商標は、Amazon.com,Inc.又はその関連会社の商標です。

『予約の取れないセラピストの骨格腹やせ1分メソッド』

体の根本である「骨格」へアプローチ。何歳からでも「おなかのたるみ」を改善！

「若いころに比べてやせにくくなった」という多くの方の悩みに対し、三木氏が提唱するのが「骨格」を整えるアプローチ。おなかには骨に覆われておらず、肋骨、背骨、骨盤などの周囲の骨格バランスに影響を受けやすい部位。そのため、ゆがんだ骨格を整えることで姿勢がよくなると、筋肉や内臓の位置なども整うため、垂れ下がっていたおなかの肉やたるんだ皮膚が引き上がっていくのだそう。食事制限や筋トレ、そして我慢や忍耐はいっさい不要。一般的にやせにくくなる40歳以降でも、驚くほど簡単に効果を実感できるのが魅力です。

「頑張りすぎない」が成功の秘訣。1日1分、タオル1枚でできる簡単ステップ

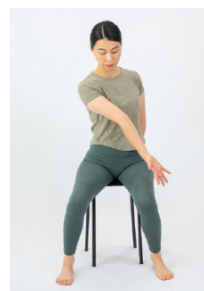
本書で紹介する基本メソッドは、大判バスタオルを体に巻き、あおむけになって寝転がるだけのお手軽なもの。1日1つ、たった1分で完了するため、マルチタスクをこなす忙しい世代でも無理なく続けられます。筋トレのように負荷をかける必要はなく、むしろ「脱力して重力に任せる」ことで骨格を整えます。



【1/2】

「座りっぱなし」「スマホ見すぎ」など、現代特有の原因別メソッドも網羅

おなかが出てしまう原因は、背骨や肋骨、骨盤のゆがみに関連しており、日々の生活習慣が大きく影響します。本書では基本の7日間メソッドに加え、「よく眠れない」「座りっぱなし」「スマホの見すぎ」「食べすぎてしまう」など、ライフスタイルに合わせた原因別メソッドを掲載。個々の癖や悩みにピンポイントでアプローチします。



■主な内容(目次)

序章:骨格腹やせメソッド驚きの効果! ~私たち、腹やせしました!~

おなかのたるみはなぜ起きる? / 40代以降に太りやすくなる理由 / たった1日1分! 腹やせメソッドやり方解説 他

1章:1日たった1分で骨格を整える! 7日間の基本メソッド

1日目:首巻きで腹やせ / 2日目:ななめ巻きで腹やせ / 3日目:アンダーバスト巻きで腹やせ / 4日目:ウエスト巻きで腹やせ / 5日目:骨盤巻きで腹やせ / 6日目:ひざ巻きで腹やせ / 7日目:ゴロゴロ背骨で腹やせ 他

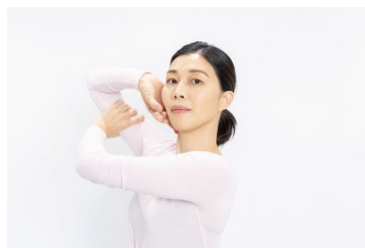
2章:おなかが出てしまう原因別メソッド

よく眠れない人の腹やせメソッド / 座りっぱなしの人の腹やせメソッド / 食べすぎてしまう人の腹やせメソッド 他

3章:腹やせだけじゃない! 全身スッキリメソッド

腹やせ&全身スッキリメソッド / 腹やせ&太ももスッキリメソッド / 腹やせ&肩・腕・背中! 上半身スッキリメソッド 他

■監修者プロフィール:三木まゆ美(みき まゆみ)



骨格ボディメイク®開発者、骨格小顔セルフケア®開発者、骨格ボディメイク®セラピスト養成講座主宰。自身の外見コンプレックスがきっかけで会社員からエステイションへ転身。某大手エステサロンにて経験を積みを独立。医療、治療、美容など、15年間にわたりキレイになるための方法を学び、ビジネスパートナーとともに人体に対して構造的にアプローチする「骨格ボディメイク®」を開発。「骨格」にフォーカスしたユニークなメソッドと劇的な効果が話題を呼び、予約の取れないセラピ

ストとなりメディア取材や共同開発依頼が殺到するように。現在はセラピスト養成講座を主宰し、受講生にメソッドを伝授。骨格を変えることで、体と心が軽やかになり人生が変わる人が続出中。

特設ページ:<https://kokkaku-harayase-1punmethod.com/>

Instagram:<https://www.instagram.com/mona.risa.mm>

■書誌情報

書名:『予約の取れないセラピストの骨格腹やせ1分メソッド』

監修:三木まゆ美

発売日:2026年4月22日(水) 定価:1,760円(税込) 判型:A5判・116ページ

書誌ページ:<https://www.orange-page.net/books/2050>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 鈴木 press@orange-page.co.jp