

薄着の季節でも自信をもって過ごせるようになる！

# 何歳からでもできる！ズルいダイエット

## で理想の体型を叶える方法

最近9月頃まで夏の陽気が続くことが多いですね。夏から秋にかけての薄着の時期は、「自信をもって好きな服を着たいけど、体型が気になる…」という方も多いのではないのでしょうか。また、年を重ねると体が変化し、今までのダイエット法が通用しなくなってくることもあります。

そこで今回は、弊社の書籍の中から、無理なくできて続けやすいのに効果バツグンの“ズルいダイエット法”を3つご紹介します。ぜひ著者取材・ダイエット法紹介・書籍紹介など、企画のご検討を宜しくお願いします。

キツイ運動、食事制限ナシ！プロが教えるあさ出版のズルいダイエット法

### 1.ズルい腹筋

土曜はナニする!?  
(カンテレ)でも大反響!

寝て上体を起こす苦しい腹筋はもう卒業!

1日1分で理想のウエストが手に入る!



### ズルいPOINT!

- ✓ 座ったままでOK!
- ✓ 1日1分!
- ✓ 従来の腹筋で鍛えられないインナーマッスルも強化→基礎代謝UP

鍼灸師・整体師としてキャリア29年、延べ20万人以上の患者の健康をサポートしてきた著者が伝授するこの腹筋運動は1日たった1分でOK!座ったままできるため運動が苦手な人にもおすすめ。80代まで誰でもムリなく鍛えられて、体力づくりにもぴったりの、お家で、オフィスで、いつでもどこでもできる運動です。

### ▼本書では「基本のズルい腹筋」の他、計6つのトレーニングを紹介



【著者プロフィール】星野光一  
筋活アドバイザーとしてオリジナル筋トレやエクササイズ(ホシノ式シコワット®やズルい腹筋®)を開発し伝える活動をしている。実践した人の中には歩行が困難だった状態から歩行可能となる例も。また、ホシノ式シコワットを伝えたセミナーコンテストグランプリ2020でグランプリに輝く。現在は行政とも連携し市民講座、企業研修、オンラインで週2回ズルい腹筋教室を開催している。

1日1分!座ったままでOK!ズルい腹筋

星野光一 著  
/東英子医師 監修

発売:2023年4月10日  
価格:1,485円(税込)

## 2.まくら体操ダイエット

週刊女性で紹介!

### ズルいPOINT!

- ✓骨格が整うから「やせ」+「スタイルUP」が叶う
- ✓1日5分からOK!
- ✓「ながら」でOK!

腰と首の下にまくらを置き仰向けで脚や頭をフリフリするだけ。痩せづらいと言われる50代・60代で10kg~20kg人減量する人も珍しくありません!



▼①破壊(こわす) ②形成(はぐくむ) ③循環(めぐる)の3STEPで骨格と自律神経を整え代謝力UP



【著者プロフィール】いちい葉子  
筋からだデザイン研究所 代表/まくら体操セラピー創始者/整体指導士/井本整体人体力学体操指導者 女性専用の整体治療院で施術をする傍ら、ホリスティックセルフケアスクール「からだデザイン研究所」を東京都渋谷区で運営。自身の体型・体質変革の経験を生かし、整体の理論技術を元にして、シンプルで誰でもできる骨格改造の体操——「まくら体操セラピー」を完成。「まくら体操セラピー」は口コミのみで広まり続け、結果、20年間で3万人を指導することに。現在の指導者数は年間約3000人にのぼる。

まくら体操  
ダイエット  
いちい葉子 著

発売:  
2023年  
2月16日

価格:  
1,430円  
(10%税込)

## 3.ラクやせおにぎり

ヒルナンデス!で紹介!

### ズルいPOINT!

- ✓1日6個食べてOK!
- ✓21日間でOK!
- ✓おいしく食べながらやせられる

1ヶ月で10キロ減量に成功したダイエットトレーナーが体に負担をかけない&ストレスが少ない「ラクやせおにぎり」を伝授。炭水化物のとり方を変え健康的な食生活を身につける方法なのでリバウンドの心配ナシ!

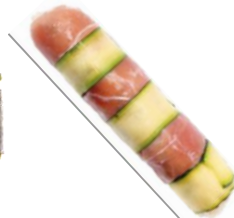
▼プロ考案の16のおにぎりレシピ・副菜などを紹介 料理監修: 金丸絵里加



春菊と亜麻仁油の  
たらこまぶし2色おにぎり



ツナとチーズ、パセリの  
カレー風味おにぎり



生ハムとオリーブ、ズッキーニ  
のスティックおにぎり



ラクやせおにぎり  
21日間で  
OK!ストレスゼロ!  
血糖値コントロール  
のみでみるみるやせる!

小澤幸治 著  
/櫻庭千穂医師  
監修

発売:  
2021年6月5日  
価格:  
1,430円(税込)

【著者プロフィール】小澤幸治  
ダイエットトレーナー。パーソナルボクシングダイエットプログラムBOXPRIME代表(全国15店舗展開中)。フィットネスボクシングジム2店舗経営。元プロボクシング日本ランカー。現役引退後、プロボクシングジムにてトレーナーとして活動し、女子世界チャンピオンを育成。ボクシングトレーナーやスタジオインストラクターとして20年以上のキャリアを持ち、ダイエット専門のパーソナルトレーナーとしても活躍中。

▼他にもあります!無理せずできるズルいダイエット<参考資料>

#### ダイエット本

『やわハリボディメイク』(自由国民社,2022年刊)

『炭水化物とタンパク質で50代が続々10kg以上やせ!』(扶桑社,2023年刊)

『脂肪たたきハンマーダイエット』(講談社,2020年刊)

『寝たままラクやせ! 足パカダイエット』(学研プラス,2018年刊) ※詳細は各出版社にお問い合わせください。

#### ダイエット関連ニュース

暑い時期にやりがち!「夏太り」を招きやすい食習慣とは?(モデルプレスより)<https://mdr.jp/diet/detail/3861966>

ツイQ薬ワザ「知っておきたい 夏太り徹底予防術」(あさイチHPより)  
<https://www.nhk.jp/b/asachi/ts/KV93JMQRY8/episode/te/E5YR4N2XQU/>

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ  
齋藤・古垣(フルガキ) TEL:03-3983-3225 [saito@asa21.com](mailto:saito@asa21.com) [furugaki@asa21.com](http://furugaki@asa21.com)

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階