バストアップの全てがこの1冊でわかる！
コンプレックスをチャームポイントに変える

ユニ子式
バストアップ大辞典

著：バストアップ講師 ユニ子

はじめに

本書をお手にとっていただきありがとうございます。

はじめまして！バストアップ講師のユニ子です。ユニコーンのお面をかぶって、バストアップ講師をさせていただいています。私は、BカップからGカップへとバストアップすることに成功し、ユニ子式のバストアップメソッドを確立しました。

現在は指導者として、累計3000名以上のお客様と関わらせていただくまでになりましたが、昔の私はお世辞にも女性らしくて魅力的とは言えない体型でした。生まれてこのかた一度も「スタイルいいね」なんて言われたことのない、ぽっちゃり体型なのに、バストはBカップの貧乳だったのです。「良いとこなしの体」とは私のことだ、神様は不公平だ…。といつも思っていました。

そんな私が、バストアップを始めたきっかけは、「自分に自信が持てるようになりたい！自分の体を好きになりたい！」という思いと、「パートナーに認めてもらって女性として欲情されたい」「レスを解消して、不安でしんどい日々から抜け出したいから」という深い欲求がありました。

パートナーとレスだったとき、【大好きな人に抱かれない】というたった1つの事実が、私の女性としての「自信」を大きく喪失させてしまっていたんです。胸が大きくなれば、必ずパートナーがまた振り向いてくれるとは限らないだろうけど、私がパートナーを振り向かせるためにできることは、【自分の体をもっと魅力的にして、自分に自信を持つこと】だと思ったからです。

しかし、コンプレックスまみれのカラダをどうにかしようと、自己流でバストアップに取り組んでみるものの、正しいやり方も知らずに、バストアップに良いと

言われるものばかり食べたり、間違った運動をしていた結果、何年たってもバストは全く大きくなりませんでした。「無知のままがむしゃらにやってもバストアップはできないんだ…。」そう気づいて、しっかりとバストアップについて学びたい、と思うようになりました。

バストやからだのことを、専門家にゼロから学び始めることを決意し、とにかくお金と時間をかけて、バストアップの専門家に会いに行ったり、パーソナルトレーニングに通ったり、管理栄養士から食事学を学んだり、本を買ったりセミナーに参加したり、育乳エステに通ったり、エステティシャンに弟子入りしたり…。とにかくたくさんのことを学んでいた時、あることに気がつきました。
バストアップのためには、「メンタル」「筋力」「栄養」「知識」「生活習慣」の5つを整えることが大切だと気づき、ユニ子独自の「バストアップ法」を確立し、メソッドを試行錯誤していきました。

すると胸にハリが出始め、チクチクと痛む思春期の頃のような成長を感じはじめました。そして無我夢中で続けること約1年半・・・。バストはBカップ➡Gカップへと変化しました。現在に至るまで、体重のリバウンドやバストのサイズ戻りも一切ありません。

カラダの見た目が変わっただけでなく、他にもいろいろな変化が起こりました。貧乳のコンプレックスを改善するために始めたことが結果として、ダイエット・むくみ・生理痛・冷え性・低体温・便秘・セルライト・肌荒れ・寝起きの悪さ・貧血・骨盤の歪み…などの万年悩んでいた症状を改善させたんです。
バストアップしながらカラダの不調も改善できて、自分に自信を持つことができた。そして、愛するパートナーとのレス関係も改善することができた！この感動を多くの人に伝えていきたい。そう思い「ユニ子式バストアップ」を多くの方にお伝えしていくことを決めました。

バストアップしながら痩せることで、必ずしも全ての女性が、パートナーとの関係性を修復できるとは限らないけれど、私はコンプレックスをチャームポイントに変えたことで

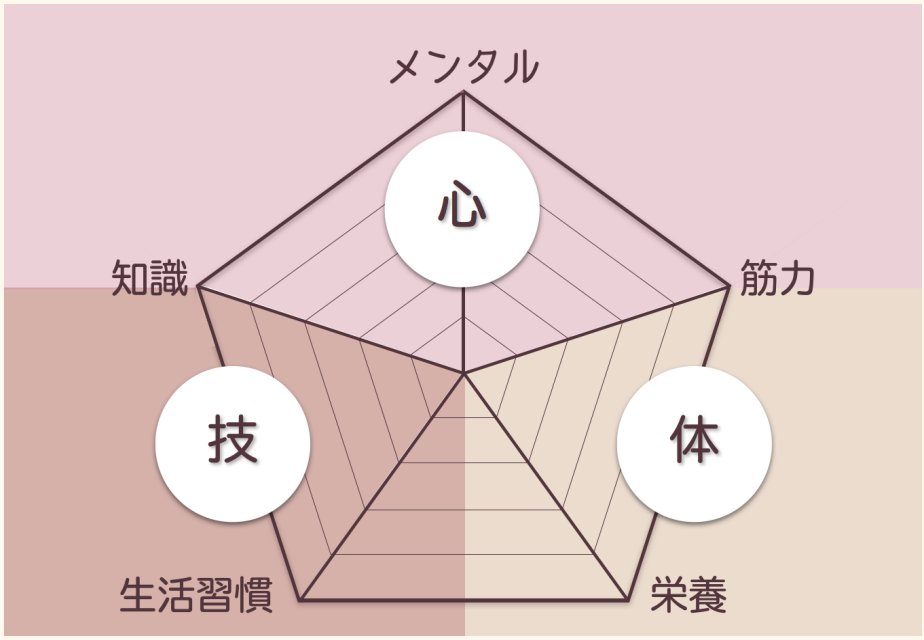
・パートナーから愛される自分
・自分のコンプレックスがチャームポイントになって新しいことに挑戦できる自分

という2つの新しい自分に出会うことができました。本書を通して、細グラマラスボディになることで、理想のカラダを現実に変えて、愛する人と直接肌を重ね、他愛もない会話をして、愛される幸せを心いっぱいに感じる、女性としての幸せを心から楽しんでほしいと願っています。

ユニ子

細グラマラスボディをつくる5つの要素

何をやってもバストアップできない・・・
そんなふうに思っていませんか？



バストは大きく、体の引き締まった「細グラマラスボディ」をつくるためには、

・メンタル
・筋力
・栄養
・生活習慣
・知識

この5つが大切で、このうちのどれが欠けていても、バストアップしながら痩せやすい体を作ることはできません。バストアップするだけなら、太れば誰でもできます。ただ、バストアップしながらバスト以外を引き締めていく「細グラマラスボディ」を作るには、これらの5要素がトータル的に備わっていることが条件なのです。

目次 (文字をクリックするとそのページに飛べます)

(1)メンタル:バストアップする、心の作り方

1. 【ストレスで胸が縮む！？】
バストアップするためのストレスを解消法6選

(2)筋力:姿勢、呼吸、バストアップしながら痩せる筋肉を育てること

2. 【動画あり】胸を大きくする！
バストアップ効果抜群のエクササイズ6選
3. 【20日で—4cm！！】
簡単にアンダーバストを細くしてバストアップする方法3選
4. 【猫背の人必見】知らなきゃ損する！
猫背とバストアップの恐ろしい関係
5. 【バストアップしながら痩せる！】
1日1分意識するだけの横隔膜呼吸

(3)栄養:食事・食べもの・飲み物・腸内環境

6. 【新事実】身近なアレだった！？
食べ物で胸を大きくする方法
7. 胸を大きくする飲み物3選！
身近な飲み物でバストアップしよう
8. 安全安心なのに激安！
おっぱいを大きくするサプリメント

9.【おすすめの食事付き！】
腸内環境を整えてバストアップするための食事法とは？

(4) 生活習慣：ホルモンバランスを整える

10. 胸だけ大きくしたい！
太らずにバストアップする方法

11. 【乳復活】卒乳後のしぼんだ胸を
バストアップさせる！7つの美習慣

12. 形が重要！
【形をキレイに】胸を大きくする方法

13. 【時間ごとの解説付き】バストアップに必要な
睡眠の質を上げる、私の毎日のルーティン

(5) 知識：正しい知識を学び、間違ったことをやめる

14. 右胸が小さい…。
左右差を改善して右胸を大きくする方法

15. 【タイプ別に解説】下半身太りを改善すると
バストアップする！脚痩せして貧乳を卒業する方法

16. 【座ってるだけで骨盤引き締め！】
骨盤の開きと歪みを整えて産後太りを解消しよう

17. 【専門家に聞いてみた】寝るときは
どんなブラで寝るのがおすすめ？教えて先生！

18. 【高価だからこそ慎重に！】
昼用のブラ・育乳補正下着の正しい選び方

19. 【もう失敗しない！】
スポーツブラの正しい選び方を伝授します

利用規約

(1)メンタル
バストアップする、心の作り方

【ストレスで胸が縮む！？】
バストアップするためのストレスを解消法6選

お仕事に、家事に、育児に…..。毎日あなたは本当によく頑張ってます。そこに「バストアップ頑張らなきゃ！！！」とバストアップまで加わってきて、無意識に少ししんどくなっていることはありませんか？ストレスはバストの成長とダイエットの敵。しっかりストレスケアをして自分を癒してあげましょう。

今回は、ストレスがなぜバストアップに良くないのか、ストレスを感じたときのストレスケア、ストレスを感じなくなるユニ子流の考え方の3本立てでお送りしたいと思います。

ストレスとバストアップってどう関係あるの？

ストレスは「万病の元」とも言われ、強いストレスを受け続けることは体にとってよくないことです。バストアップ以前に、ストレスで体調を崩してしまう場合もあります。「精神的なものであるストレス」と「身体的なことであるバストアップ」この2つを結びつけるものは女性ホルモンの存在です。女性ホルモンにかぎらず、ホルモンの分泌は非常にデリケートで、ちょっとしたことで分泌量に差がでてしまうのです。

女性ホルモンの存在が無いと、バストの素材である乳腺の発達ができなくなってしまいます。だから、ストレスによって女性ホルモンが少なくなってしまうのは大問題！！女性ホルモンの分泌が少なくなってしまうとバストアップど

ころか、バストダウンしてしまう可能性もあるのです。

今すぐできる！ストレス解消法5選

ここからは、今日からできる簡単なストレスの解消法をお伝えします！

ストレス解消法1.ぐっすり眠る

睡眠不足はストレスの元です。ゆっくり眠る時間を確保しましょう。コツは夜の9時以降にやることを、なにも無しにしておくことです。スマホやテレビ、パソコンなど娯楽を遠ざけてしまえば、自然と早寝することができます。ぐっすり寝ることはダイエットにも効果抜群です！寝る3時間前に食事を終わらせておくとさらに痩せやすくなります！

ストレス解消法2.お風呂でリラックス

ゆっくり湯船に浸かって日々の疲れを癒やしましょう。いい香りの入浴剤を使ったり音楽を聞きながらお風呂に入るのもおすすめです！

ストレス解消法3.親や友達、恋人とおしゃべり

自分にとって安心できる人や信頼出来る人とおしゃべりすると、ストレスを発散できますよね！食事などおもいっきり楽しんで、お話しながらたまった疲れやストレスを解消しましょう。

ストレス解消法4.ペットとの触れ合い

動物と触れ合うと、幸せホルモンのオキシトシンが分泌されることが科学的に証明されています。ワンちゃんや猫ちゃんを飼っている人は時間があるときにゆっくり触れ合ってみるのはいかがでしょうか。

ストレス解消法5. 瞑想をする

日々の忙しさから離れ、何にもとらわれずに自分自身とゆっくり向き合う時間を大切にする事で、雑念から開放され、リラックスして研ぎ澄まされた心を養うことができます。さらに、瞑想を実践すると、肥満ホルモンを抑えることもできるという科学的根拠もあるのだとか！

マインドフルネスと認知療法を併せて行った結果、肥満の人のコルチゾールの分泌が減り、それとともに体重も減ったという例もあり、ホルモンレベルでのダイエットが可能だと科学的に証明されています。

ユニ子流 ストレスを感じにくくなる考え方

これまで、ストレスケアの方法を5つお伝えさせていただきましたが、理想的なのはそもそもストレス自体をためないことです。ここからは、私流のストレスを感じにくくなる物事の考え方についてお伝えしようと思います。この方法は、ストレスでついついお菓子や食べ物を食べ過ぎてしまう人にも、見て欲しい投稿です。

人がストレスを感じることや、一旦湧いてしまったイライラ、モヤモヤといた感情は、体がストレスに反応して自然に出てくる生理現象なので、「トイレに行きたい！」と思うのと同じように湧き出てくるものなのです。

ストレスの原因を分析してみよう

「イライラする」「モヤモヤする」「悲しい」という感情が湧いてくるのを、食べ物で解消するのではなく、一度深呼吸をして、一呼吸置いてから【なんで私、今こんなにもイライラするのかな？】と分析してみてください。

【例】
すごーーーく心がイライラするような出来事があったとします。そんな時には、食べ物でストレスを解消する前に、「なんで私こんなにイライラしてるのかな？」と我に返って考えてみてください。そうすると、「あぁ、ママ友が私の体型のことで、デリカシーのないことを言ってきたからだ。イライラしたんじゃなくて、本当はそんな風に言われて悔しかったんだな…。心が悲しい気持ちになったんだな…。」と、イライラの根底にある本当の感情に気づくことが大切です。

心から自分のためになるストレスケアとは？

そして次に考えるのは、どんなストレス発散の方法が、1番自分を幸せにするかな？と考えることです。

「今イライラに任せて子供に八つ当たりしたり、やけ食いしてしまったら、余計に自分が惨めになって悲しくなってしまう…」この悲しみは、バ

ストアップのためのストレッチや瞑想をして、自分を磨くことで解消しよう！見てろよ！！憎っくきママ友！！！と自分を大切にする思考に変換するのです。

私は、ストレスというものは、「自分を大切にして！」という心のSOSの声だと思うのです。自分を大切にできる洗濯ができれば、自然とストレスと向き合うことがうまくなっていきます。どうか、ストレス発散に自分を傷つけることではなく、自分を癒す方法を選んであげてくださいね。あなたのストレスが少しでもなくなって、バストアップを楽しむことができることを心から願っています。

(2)筋力:姿勢、呼吸、バストアップしながら痩せる筋肉を育てること

【動画あり】胸を大きくする！
バストアップ効果抜群のエクササイズ6選

突然ですが、「バストアップしよう！」と思ったらまずは何から始めますか？
食事を変える？下着を変える？エクササイズをしてみる？

食事を変えたり、下着を変えたりするのは工夫やお金がかかりますが、エクササイズは家で簡単に取り組めますよね♪！しかも場所さえあれば、お金もかかりません！！

今回は、簡単にできて！疲れない！バストアップ効果抜群のエクササイズを6つご紹介します。いっきに全部やろうとすると大変だと思うので、これを読み終わったら1種目だけその場で実践してみてください(^^)「どの1種目を実践しようかな～」と楽しみながら読んでくださると嬉しいです！

エクササイズの前に用意するもの

エクササイズの前に用意するものはたったの2つです！

・1畳分のスペース

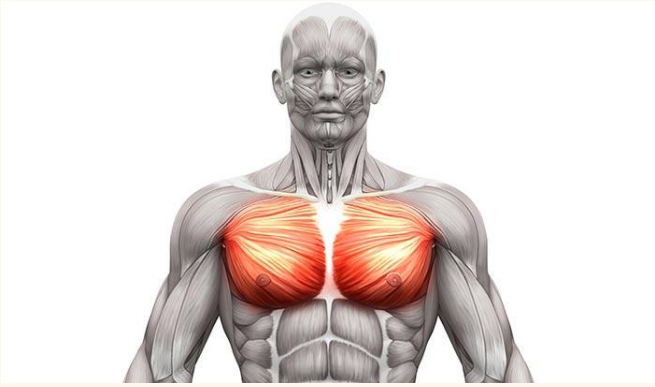
・やる気

以上です！

よく、「トレーニングするならウェアに着替えなきゃ！」と気合を入れて着替える方もいますが、私のバストアップエクササイズは簡単すぎるので、パジャマでもスウェットでもなんでもOKです！大切なことは気合を入れずにフラッとトイレに行く感覚で実践することです。

大胸筋を鍛えるエクササイズ3選

「いきなり筋肉の名前かよ〜〜！！」とドン引きしないでください。ちなみに大胸筋は「だいきょうきん」と読みます。（バストアップを始めたばかりの私は「おおむねきん」だと思っていたのは内緒）



大胸筋は、鍛えるとバストを土台から持ち上げてくれるため、バストの乳腺が発達していなかったり、バストの脂肪そのものが少ないバストの、デコルテ部分を支えててくれます。(ただしトレーニングのやりすぎは脂肪がおちてしまうこともあるので注意です。)ムキムキマッチョの方で、「この人私より胸デカイんじゃないの！？」って人がいますよね。その方は間違いなく、大胸筋を鍛えています！

大胸筋エクササイズ1:ニーリングプッシュアップ

https://youtu.be/GYEV3vSP8lQ

【回数】

10回を3セットを目標に挑戦してみましょう！

【やり方】

(1)四つん這いになり、肩の真下に手をつきます。膝が痛い場合には膝の下にタオルを敷いてもOK！

(2)腰から頭までが一直線になるようにして、肘をまげていきます。腰が丸まったり、反ったりしないよう意識しましょう。

(3)肘を曲げる時に息を吸って、肘を伸ばす時に息を吐きます。

(4)腹筋に常に力をいれたまま！一緒にお腹痩せも頑張りましょう！

大胸筋エクササイズ2：胸寄せトレーニング

https://youtu.be/sLYuwc2_EV8

【回数】

2セットを目標に挑戦してみましょう！

【やり方】

このエクササイズは立って行っても座って行ってもOKです！

（1）姿勢を正して、胸の前でまっすぐに手を伸ばして、手を組みます。

（2）手首を内側にぎゅっと押し合いながら真正面に突き出します。

（3）大胸筋に効いているのを意識しながら、伸ばす腕の位置がだんだん下がらないように気をつけるのがポイントです！腕を伸ばす位置が上過ぎても効果が出ないので、真正面に伸ばしましょう！

（4）20回手を真正面に突き出したら、そこから手を伸ばしたままで10秒キープします。

（5）やりながら、腹筋にも力を入れられるとお腹の脂肪燃焼効果もバッチリです！

（※）簡単すぎて大胸筋に効いている実感がない人は、飲み物の入ったペットボトルを握りながらもう一度行ってみてください。

大胸筋エクササイズ3:バストアップ＆二の腕痩せ
https://youtu.be/bytAOELxrFA

【回数】

10回を3セットを目標に挑戦してみましょう！

【やり方】

(1)ひじを肩の広さに開き、開いた手を天井に伸ばし、肩の高さまで戻し、ひじを閉じる。この動作を繰り返します

(2)姿勢を正して、リズムに合わせてテンポよく行いましょう♪

(3)ひじの高さが下がってしまわないように気をつけるのがポイントです！

(4)二の腕と大胸筋に聞いていたらgoodです！

バストアップするなら、背中も鍛えよう！

「バストアップといえば胸の筋肉を鍛えること！」と思われがちですが、実は背中を鍛えることがとっても重要です。背中の筋肉が衰えていたり縮んでいたりすると、バストのエクササイズをしても効果も半減してしまうんです。

バストアップのためには正しい姿勢でいることが大切ですが、正しい姿勢って辛くないですか…(T-T)？？正しい姿勢がつらく、猫背が楽である理由は「背中の筋肉である【背筋(はいきん)】が衰えているから」なんです。

スマホやパソコンを長時間使う現代人は、常に猫背の姿勢になりがちです。猫背の状態は、首を支えたり肩甲骨を動かす筋肉である僧帽筋に大きな負担がかかり、コリが溜まって動かしにくくなります。猫背になると肩も前方に巻き込まれ、胸部全体が小さく縮んでいる状態になってしまいます…。上向きのツンとした美バストをつくるため、一緒に背中も鍛えていきましょう！

背中を鍛える：肩甲骨ストレッチ

https://youtu.be/x7hHMj8VWmw

【回数】

15回を2セット行ってみましょう！

【やり方】

(1) 姿勢を正して、「前ならえ」のポーズから腕を内側にひねり、手の甲が内側にくるようにして、耳の位置まで腕を上げます。

(2) そこから肩甲骨をぐぐっと背骨を中心に寄せるように、ひじを直角に曲げていきます。

背中を鍛える：ぐるぐる肩回し

https://youtu.be/wNa7fzM3zF0

【回数】

30回（立って行っても座って行ってもOKです！）

【やり方】

（1）姿勢を正して肩の上に手を置き、後ろ回しで20回ひじから大きく回します。

（2）前回しでぐるぐる20回まわします。

（3）最後に、後ろ回しで10回、ひじから大きく、ぐるぐる回します。

背中を鍛える：背中のびーるストレッチ

https://youtu.be/iV1skFliytE

【回数】

「気持ちよかった～！」と感じられる程度、5～10回がおすすめ

【やり方】

（1）左右の手を交差させて、手の甲を外側にして手を組みます。

（2）腕を耳の後ろまでもっていき、左右にゆらゆらと揺れます。肩が痛い方は腕を上げられる範囲でOKです！

(3)肩甲骨が背骨を中心に寄って、二の腕や脇の下が伸びているのを感じられればOKです。呼吸は止めずに深呼吸をしながら行いましょう。

どのエクササイズからやってみる？

いかがでしたか？トレーニングは、コツコツと積み重ねて続けていくことが、最終的には1番のバストアップ成功の近道になります。1日にすべてやって、翌日何もしないのではなく、1日1つでいいから明日も明後日もやる、そんな意識で取り組んでみてくださいね！大胸筋と背中を鍛えて、あなたのバストが理想のバストになることを心から願っています★

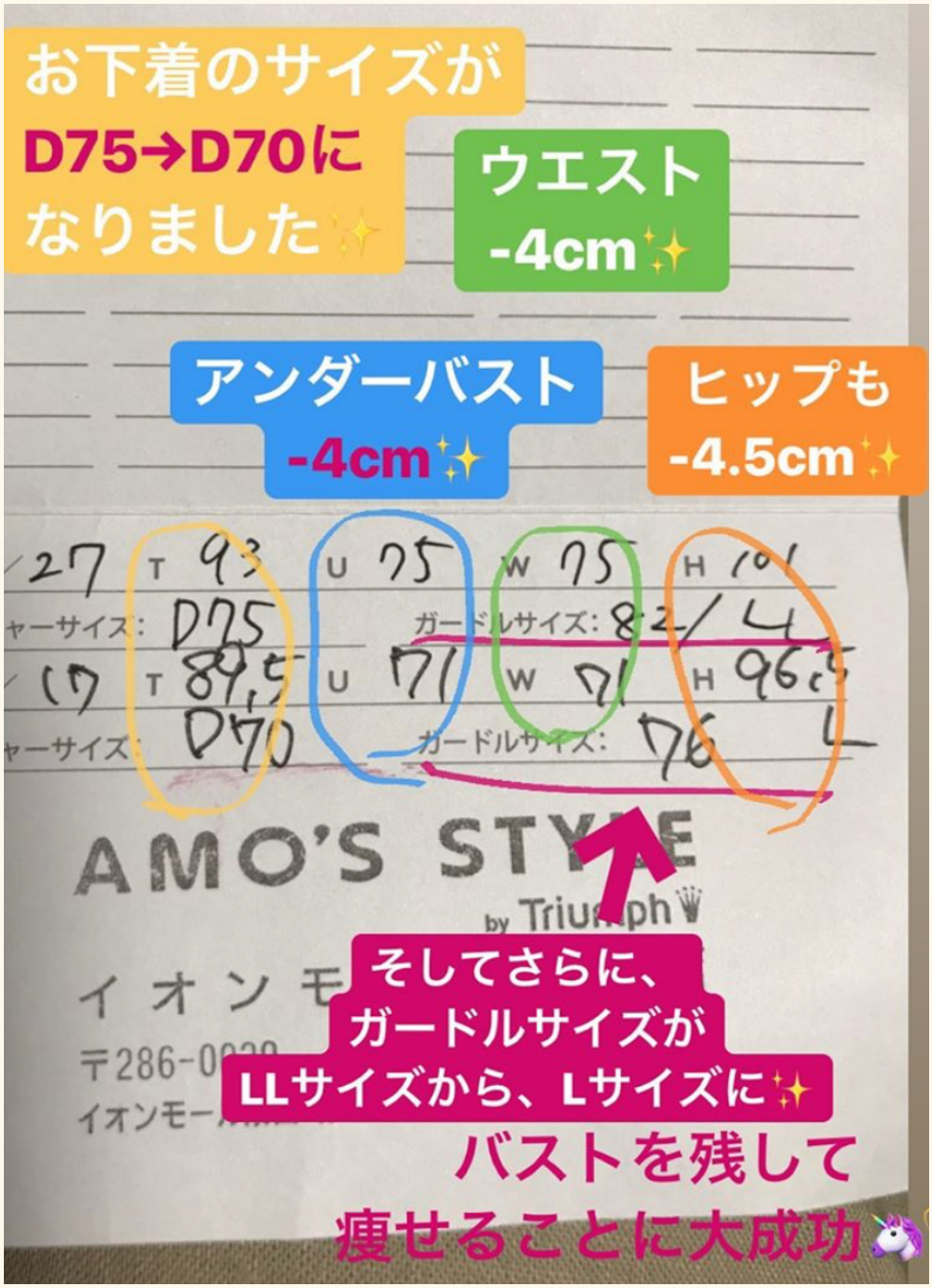
【20日で—4cm！！】簡単にアンダーバストを細くしてバストアップする方法3選

私は、ぽっちゃり体型なのに、お胸が小さいことでお悩みの「ぽっちゃり貧乳さん」(←ちなみにこの言葉は私が考えた造語です)に向けやバストアップ法を発信させていただいているのですが、その中での多くの方から頂くリクエストが「アンダーバストを細くする方法を教えてください！」という内容です。

バストアップもしたいけど、それより先にアンダーバストを細くしたいというお悩みを持つ方は多いですよね。私自身もかつては、そんな悩みを持った女性のひとりでした。そんな私ですが、今はG65にまでバストアップしました！！今回は数あるアンダーバストを細くする方法の中から、簡単にできて、なおかつ効果のある方法を3つほどご紹介します！

実は超簡単だった！アンダーバストを細くする方法

この方法を実践した、生徒のS様は、たった20日実践しただけでアンダーバストが−4cm細くなりました。おかげで下着も、D75からD70へ！！



それだけでなく、ウエストも−4cm、ヒップは−4.5cm細くなり、ガードルのサイズがLLサイズからLサイズにサイズダウンされたんです！！！まさに胸だけ残して痩せることに大成功されていますよね。

Sさんが実際にどんなことを実践されていたかは、後半にてお話しさせていただきます。その前にまずは、なぜアンダーバストが太くなってしまうのか、原因から学んでいきましょう。

アンダーバストが太くなってしまう3つの原因

アンダーバストに関しては、生まれつきの骨の太さや骨格で他の人と比べてサイズの大きい方もいらっしゃいますが、今回は生まれつきえはなく、後天的に太くなってしまった原因を解説します。

原因1：姿勢の悪さ

アンダーバストが開いてしまう1番の原因は、姿勢の悪さによって肋骨が開いてしまうことです。パソコンやスマホを見ている時間が長いと、猫背でいる時間が長くなるため、肋骨（ろっこつ）が開いてきてしまいます。猫背の状態は、肋骨が圧迫される状態なので、呼吸が浅くなってしまいます。

姿勢の悪さから酸欠になると、体はさまざまな不調を感じるため、酸素を取り込むために少しずつ肋骨が広がっていくのです。肋骨が広がることで、結果的にアンダーバストも太くなってしまうのです。

原因2：本来バストであるはずの脂肪が脇や背中に流れて定着している

2つめの原因は、本来お胸であるはずの脂肪がサイズの合っていない下着をつけていたり、ブラメイクができていないと、貴重なバストの脂肪は背中や脇へと流れて、そこに定着してしまいます。本来バストだったはずの脂肪がアンダーバストのお肉になってしまうと、太って見えたり、貧乳に見えたりしてしまうので、とってももったいないです！

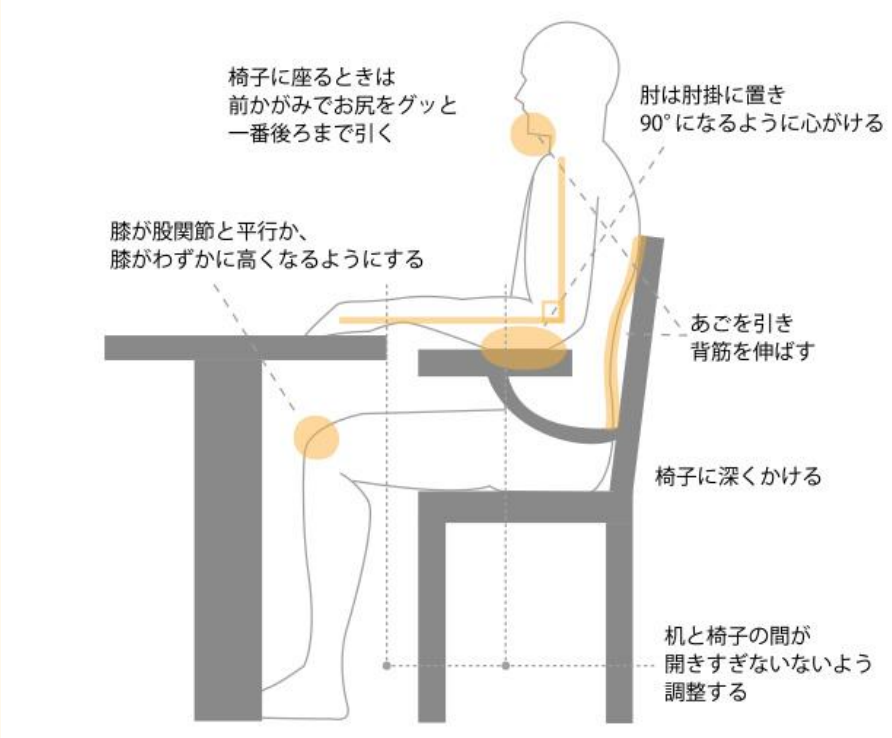
原因3：体脂肪が多い

体脂肪率が高い方は、全体的にアンダーバストが太くなりやすいです。特に、お腹や背中、脇に贅肉が付いていれば、アンダーバストのサイズは大きくなります。また、内臓脂肪が付いている場合も、アンダーバストが太くなりやすいといわれています。

アンダーバストを締める方法1：姿勢を改善しよう！

猫背を改善するのに1番重要なのは、日頃の座り姿勢や、スマホを見てるときの姿勢を改善することです。特別なことは何もいりません。

バストアップする座り方



1）椅子に座るときは前かがみでお尻をグッと一番後ろまで引く

2）あごを引き背筋を伸ばす

3）肩の力を抜きリラックスする

4）椅子に肘掛がある場合、肘は肘掛に置き、90°になるように心がける

5）ひざが股関節と平行、またはわずかに高くなるようにする

6）机と椅子の間が開きすぎないないよう調整する

美バストを作るスマホの見方

1）スマホをできるだけ顔の高さまで上げる

2）首が前傾していない（頭が上体より前に出ていない）ことを意識する

日頃から上記のポイントに気をつけてみてくださいね！

アンダーバストを締める方法2：
体にあったブラを選び、こまめにブラメイクする

あなたは日中、どんなブラジャーをつけていますか？パッド入りのキャミソールや、ブラレットを使っていませんか？パッド入りのキャミソールやブラレットは、着心地が楽で締め付けのストレスもないので、仕事や育児を頑張る女性には大人気ですよね。

ですが、このパッド付きキャミソールやブラレットこそが、バストの成長を妨げ、バストの形をくずす原因になっているかもしれません。このようなタイプの

衣類は締め付け感がない分、脂肪が揺れやすいのが難点です。脂肪は揺れると痩せていく性質があるため、結果的に胸が小さくなってしまうのです。着心地も大事ですが、普段からバストはしっかりと固定することも大事。

日中のブラは、脇や二の腕のお肉をバストへ寄せて、バストアップした状態を体に記憶させる、補正力のあるワイヤー入りのブラを選びましょう！

アンダーバスト引きしめてバストアップしよう！

いかがでしたか？アンダーバストは簡単なことでも、こつこつと継続していけば必ず引き締まっていきます！！ぜひ毎日続けてみてくださいね♪！アンダーバストが引き締まり、理想の体になれることを願っています。

【猫背の人必見】知らなきゃ損する！猫背とバストアップの恐ろしい関係

「猫背はバストアップを妨げる」というのは1度は聞いたことがあるのではないでしょうか？でも、なぜ猫背だとバストアップできないのでしょうか？猫背の人はどうやってバストアップしたらいいの？もうかれこれ何十年も猫背だけど治せるの？

…といった猫背とバストアップにまつわるアレコレをお伝えしていきます。

これを書いているユニ子は、小学生の頃からずーっと猫背で、いつも暗い子だと思われていました。小学生の頃は祖母に「姿勢を直せ！」と背中と洋服の間に50センチの”ものさし”を入れられていたほどです。。。それでも結局猫背が治ることはなく、バストアップと向き合うまで何十年も猫背で生きてきた訳なのですが、この猫背、実はとんでもなく危険な姿勢だったって知っていましたか！？

猫背はマジ危険！猫背の病的危険性

そもそも猫背ってどんな姿勢？

猫背とは、首や背中が前に丸まっている姿勢のことで、カラダに様々な病的な危険性を与えてしまいます。一言に猫背にと言っても様々なタイプがあり、

・脊柱から丸まってしまっている「円背型」

・上腕骨や肩甲骨が前方に傾いてしまっている「前肩型」

・頚椎が前方に傾斜し、顔を突き出している「顔出し型」

・頚椎が前方に傾斜し、顎が上に突き出している「顎出し型」

・僧帽筋が前方に巻き込んでいる「巻き込み型」

・首が肩の中に埋没してしまっている「首なし型」

の6タイプがあります。6タイプのうち、2タイプを兼ね備えたミックス型の方もいらっしゃいます。（ちなみにユニ子は顎出し型と巻き込み型のミックス型でした）あなたの姿勢を今一度鏡で見てみて、どの猫背に当てはまるか確認してみてくださいね！

猫背が原因になる病気

猫背が原因で起こる病気のリスクはたくさんあります。【肩こり】や【首の痛み】、【眼精疲労】や【腰痛】などは、猫背の代表的な症状です。

さらに、猫背でいる状態が続くと、消化器関係の神経を圧迫したり、内臓を圧迫することにより【胃痛】や【胸焼け】、【逆流性食道炎】や【便秘】といった症状まで出てくるようになります。

猫背で太りやすくなることもある！？

猫背の状態というのは、脇の下や首の周りにあるリンパ液の流れが悪くなっている状態です。リンパ液はカラダの中の老廃物を体外に排出する上で重要な役割を果たしていますから、リンパ液の流れが悪くなってしまうと、老廃物がなかなか体外に排出されず、代謝が悪くなってしまいます。

特に脇の下にはリンパ節が密集していて、このリンパの流れが悪くなると太りやすくなり、老廃物が流れずにむくみや冷えの原因にもなります。さらに・・・

このリンパ液の流れが悪くなることがバストアップにも悪影響を与えるんです。

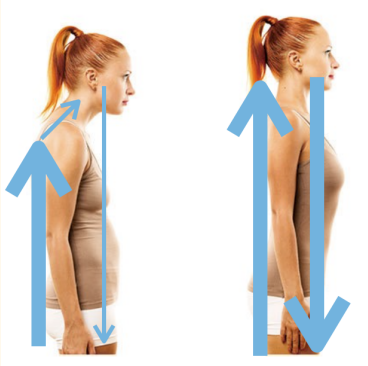
気になる猫背とバストアップの関係をわかりやすく解説！

一体なぜ、バストアップには猫背が悪影響なのでしょうか。今回「猫背」の解説に協力してくれるのは、こちらのストローくんです。(残念ながら飲み物が主役ではありません。)姿勢がいい人というのは、ストローのように背筋がまっすぐ伸びている人です。

では猫背の人はストローで例えると どうなってるかというと・・・

極端だけど、こうなっています。ポキっと折れ曲がっている状態。この状態のまま飲み物を飲んでみると・・・

折れ曲がっているところで、飲み物がつっかえて、上に上がってきにくくなっています。猫背の人というのは、常にこの折れ曲がったストローと同じ状態になってるということなのです！



猫背の状態は、ストローのように折れてしまっているために、栄養がバストまで十分に届きません。姿勢が悪いことで、どんなに栄養のある食べ物を食べても、お胸まで運ばれにくくなるし、お胸が酸欠になってしまって、血の巡り、リンパの流れもわるくなるのです。

バストの形までつぶれてしまう！！

猫背の姿勢では大胸筋が圧迫され、バストがつぶれてしまい、キレイに見えません。

猫背がクセになっていると、日常で胸を開かなくなるから、バストを支えてキレイな形に保ってくれる大胸筋が衰えてしまうのです。大胸筋が衰えれば、バストを上向きに支える力は弱まり、だんだんと下垂してく…。まさに負のスパイラルです！！

猫背でい続けた人の恐ろしい末路

これは、私のところにバストアップを学びに来られた、AAカップだった生徒、Kさんの話です。Kさんは学生時代から先生や両親に「姿勢が悪い」と言われるほど猫背だったそうで、肩こりの痛みをを感じないほど肩こりや首こりが慢性化していたそうです。

しかし、ある日突然頭痛がしはじめ、毎日痛み止めを飲まないと仕事に行けないほどの頭痛に襲われたのだそうです。さらに常に消化不良で胃腸の調子が悪いため、痛み止めの薬で胃が荒れ、便秘になり、吹き出物が顔にたくさん出るようになりました。激しい頭痛、胃腸炎、肌荒れに悩み、どこの病院に行って病状を伝えても改善しなかったそうです。

そんなKさんでしたが、バストアップのための猫背改善トレーニングを始めたことで、すべての症状がなくなったのです。すべての症状の原因は【猫背】からくる姿勢の悪さだったのですから、私もKさんもすごく驚きました。そんなKさんは、今では肩こりも、頭痛も、便秘も生理痛もなくなり、AAカップからDカップまでバストアップしました★

どうやって猫背を治したの？

ここからは、私をはじめKさんが猫背改善に成功した、正しい姿勢になるためのオススメのストレッチと、トレーニングをご紹介します！

・肩回しストレッチ

https://www.youtube.com/watch?v=wNa7fzM3zF0

・肩甲骨ストレッチ

https://www.youtube.com/watch?v=x7hHMj8VWmw

猫背を改善してバストアップしながら健康になろう！

いかがでしたか？猫背に潜む危険はとても多く、まさに百害あって一利なし、です。姿勢をよくする、ということは一見すごく地味ですが、努力の積み重ねは、絶対に無駄になることはありません。

行動を続けて行った先にしかバストアップしながら痩せる未来はないし、バストを大きくしながら痩せる夢は、行動を続ければ叶うものです。地道な行動こそが1番の近道です★今日から日々の座っている時がトレーニングタイムだと思って毎日を過ごしてみてくださいね！

【バストアップしながら痩せる！】
１日１分意識するだけの横隔膜呼吸

１日たった1分、あることを意識するだけで、バストアップしながら痩せることができたら、人生最高すぎますよね。バストアップしながら痩せる・・・・。カラダの出るところが出てて、引き締まるとこ引き締まった理想の「ボンキュッボン」・・・。最高すぎる(あくまでユニ子の理想ですが)・・・。今回はそんなボンキュッボンボディをつくる最高の方法をご紹介します。

１日１分、〇〇を意識するだけ！

１日１分、何を意識するのかというと【呼吸】です。人間は１日に約2万回も呼吸をすると言われています。ちなみに80歳まで生きた場合は、約6億回も呼吸をしてるんです。１日約2万回のうちの、たった5～6回の呼吸を意識するだけで、バストアップしやすく、さらに痩せやすい身体になるんです。

なぜ呼吸を意識するとバストアップしながら痩せやすい体になれるの？

現代人の多くは、呼吸が浅い、と言われています。呼吸が浅いというのは、常に「ハァハァハァハァ」と早くて短い呼吸をしているということです。理想的な呼吸とは、常に「スウゥゥゥ(吸って)、ハアアアアアアア(吐く)」と1回の呼吸が深呼吸のように深い呼吸である状態なのですが、現代人は様々な理由で呼吸が浅くなってしまっているんです。

なぜ現代人は呼吸が浅いの？原因1：ストレス

現代人は常に人間関係や仕事のストレスに追われていますよね。自分がストレスと感じていなくても、街の騒音やママ友からの愚痴を聞いてる時など、無意識にストレスを感じていることもたくさんあります。毎日毎日、慢性的にストレスを感じていると、呼吸は浅くなってしまいます。

人前に立つ時などの緊張する場面で、心臓が早くなってドキドキして、手足が冷たくなって、呼吸が荒くなり、カラダが固まってしまった経験はありませんか？これらの反応は、人間が遥か昔狩りをしていた時代に、カラダが緊急事態だと察知して、いつでも戦いや逃げる事に対して身体を動かせるような状態にするために身につけた「ストレス反応」といわれています。このストレス反応が一時的に起こる分には問題ないのですが、現代人は常に人間関係や仕事のストレスに追われてる状態です。常に呼吸が早くドキドキして緊張した状態が24時間365日続いている状態。意識していなくてもカラダがカチコチに固まって、呼吸が浅くなってしまっているんです。

なぜ現代人は呼吸が浅いの？原因2:スマホ姿勢

さらに、1日の暇な時間にスマホを見ている現代人。スマホを見ている時の姿勢は高確率で猫背、首が前に突き出ています。猫背の状態は、呼吸するときに使う肺がペチャ〜っと潰れてしまっている状態です。

猫背状態の肺は、潰れたペットボトルのようなもの。

潰れたペットボトルにはたくさんの空気は入りません。姿勢が悪いとその分取り入れる酸素の量が減り、吐き出す量も減るので深い呼吸ができず、「ハァハァ」と浅くて早い呼吸になってしまうのです。

【危険】呼吸が浅い状態が続くと、体重増加がとまらない…

ストレスやスマホ姿勢が原因で呼吸が浅くなってしまうことで起こる1番のデメリットは、体が酸欠状態になってしまうことです。

呼吸が浅くなると、体は少ない酸素量で活動しなければならないので代謝が落ち、各臓器の働きが低下して疲れやすくなったりします。階段を上がっただけで息切れしてしまったり、消化不良になってしまったり、便秘になってしまったり、冷え性になったり、疲れやすくなったり…。体にいいことは1つもありません。

さらに、慢性的なストレスに晒されて浅い呼吸をしていると、さらに不安やストレスを感じやすくなる、という負の悪循環に陥ってしまいます。体が酸欠状態ということは血流も悪くなるということ。体の血の巡りが悪くなると、肩こりやむくみを引き起こし、バストにも栄養が運ばれずらくなり、結果的にバストダウンに繋がってしまうのです。呼吸が浅くなると、代謝が落ちて太りやすく、バストに栄養が行かずに貧乳になる…。なんという悪夢でしょうか….。

【朗報】呼吸が変わると、いいことがたくさん！！

深い呼吸ができるようになると、体の緊張や力みがなくなり、肩こりや首こりも改善されていきます。体が疲れにくくなり、冷え性や慢性的な消化不良なども改善が期待できます。

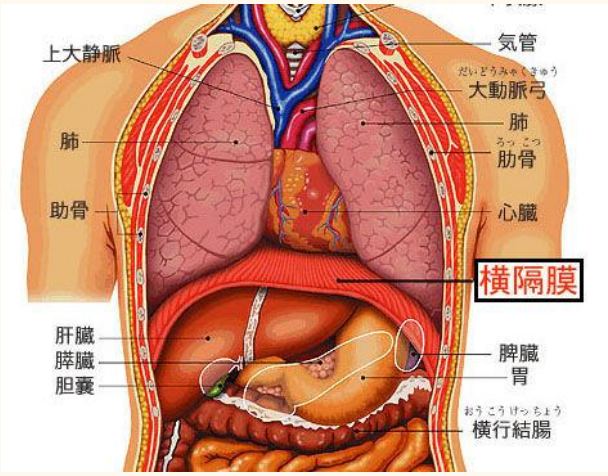
一緒に姿勢の改善もすると、自然とリンパや血の巡りもよくなり、いつの間にか腹筋に縦線ができていたり、バストアップしていたり、立った状態ではヒップアップもしていたりと、嬉しい効果ばかりです。さらに肋骨が締まるので、アンダーバストを引き締める効果も！

ユニ子個人の経験ですが、深い呼吸が日常的にできるようになると、ストレスを感じることが減り、ネガティブ思考からポジティブに物事を考えられるようになり、いろんなことに挑戦することが楽しくなりました。

【実践編】バストアップしながら痩せやすくなる呼吸をしてみよう！

前置きがとてつもなく長くなりましたが、ここからは実際にバストアップにも効果的な呼吸をしてみましょう！今回やるのは一体どんな呼吸なのかというと、腹式呼吸でもなく、胸式呼吸でもなく・・・、【横隔膜呼吸】というものです！

横隔膜呼吸ってなに！？



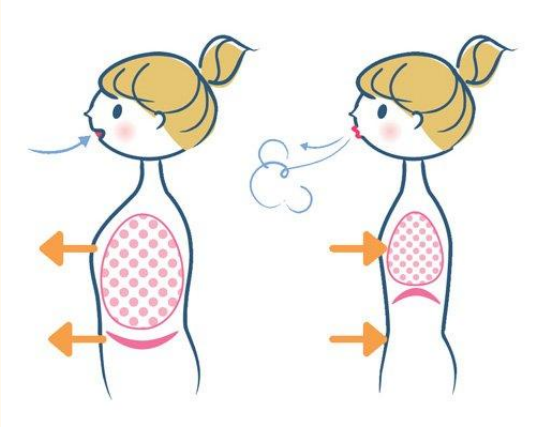
ちょっとグロい写真ですが、横隔膜とは、胸とおなかの中間にある、薄いドーム状の筋肉のことで、呼吸をつかさどる重要な器官です。肺のちょうど真下にあって、これを収縮させることで、息を吸ったり吐いたりすることができるんです。位置としては、「胃の上あたり」にあるというとイメージしやすいと思います。（実際に触ってわかるものではないので、イメージは難しいかもしれません…。）

一般的に、呼吸には胸を動かして呼吸する「胸式呼吸」と、お腹を動かして呼吸をする腹式呼吸」がありますが、「横隔膜呼吸」とは、横隔

膜を上下させて、胸とおなかの両方を使って、全身で深呼吸をすることです。

有名トップアスリートも日々のトレーニングのウォーミングアップとして実践しているそうで、横隔膜呼吸ができるようになると、姿勢がよくなり、脂肪を燃焼しやすく、バストアップしやすいカラダになります！

横隔膜呼吸に挑戦してみよう！



横隔膜呼吸は、↑の図のように鼻から息を吸った時に横隔膜が下がり、口から息を吐いた時に横隔膜が上がる呼吸のことです。それでは実際にやってみましょう！

用意するもの：太めのストロー(普通のストローでもOKです！)

STEP1：姿勢を正す

まずは正しい姿勢で立つor座りましょう！

STEP2：息を吐く

おなかの筋肉をへこませて、横隔膜を持ち上げ(わからない方はイメージでOK！)、肺の中の空気を全部出すつもりで息を吐きます。できるだけ長く息を吐ききりましょう。両肘を抱えてみぞおちのあたりに当てるようにして行うと、わずかに腕が上がって行くのがわかると思います(^^)

STEP3：ストローで息を吸う

息を吐き切ったら、ストローを使って息を吸います。できるだけ長く吸って、たくさん肺に息を吸い込みましょう。横隔膜が下がっていくのをイメージして！

STEP4：ストローで息を吐く

太めのストローを使って息を、吸い込んだ息を、長〜く細〜くすべて吐き出しましょう。空気を限界まで吐き出して、体をペチャンコにするイメージで横隔膜をあげていきます。

STEP5：STEP3〜4を繰り返す

１日１分出来る限り行って大丈夫です。ストローの太さは慣れてきたら徐々に細いものに変えていくのもおすすめです！注意点として妊娠中の方や肺などの病気をお持ちの方はおすすめできないトレーニングですので気を付けてくださいね。

１日１分の努力で、バストアップしながら痩せやすい体を手に入れよう！

どこかで時間をとって1分実践してみてくださいね！今すぐやったあなたは、もうバストアップしてるかもしれません♪！

あなたのこの努力の積み重ねは、絶対に無駄になることはありません。行動を続けて行った先にしか、バストアップしながら 痩せる未来はないのですから、行動を続けた先で叶うものです。あなたが思い描く理想のカラダを現実へと変えるために、一緒に頑張っていきましょうね！

(3)栄養:食事
食べ物・飲み物・腸内環境

【新事実】身近なアレだった！？
食べ物で胸を大きくする方法

「バストアップには豆乳やキャベツが良いというけど、豆乳飲んでもキャベツ食べても全然効果が出ない…」「バストアップはしたいけど、胸に脂肪をつけるためにたくさん食べるのは、太るから嫌！」というアナタのために、食べ物で胸を大きくしつつ、その他の部位はほっそりさせる、食事法をお伝えさせていただきます。

私自身、胸はBカップ、体重60kgだった過去から、現在はGカップ、体重は-13kg痩せの細グラマラスボディになれた方法でもあります。このブログは、貧乳なのに下半身は太い、ぽっちゃり貧乳さん向けのバストアップ方法ですので、当てはまる方はぜひ実践してみてくださいね！

なぜ豆乳やきな粉ではバストアップできないの！？

これまで、バストアップしたくて、何百万円もかけていろんな方法を試した私ですが、一番長く続けていた方法が毎朝豆乳を飲むことでした。しかし一向にバストは大きくならず、心なしか、太ももや下半身が大きくなっていくような…。気づけば、上半身は貧弱なのに下半身はデブな、ぽっちゃり貧乳体型になっていました。

実は豆乳やきな粉は、極端にカラダを冷やすので、ホルモンバランスに影響し、バストアップには逆効果になる可能性があるんです。また、冷えはむくみ

や下半身太りを誘発します。ですので、貧乳さんで冷え性のある方には、豆乳はなおさらお勧めできません。

キャベツを食べるバストアップ方法の落とし穴

では、バストアップに効果的とされる、ボロンが豊富なキャベツはどうでしょうか？キャベツはダイエットにも良いと言われますよね！ご飯やパンなどの主食を千切りキャベツに置き換えるダイエットも、以前流行りましたよね。

しかし！このキャベツも食べ方を間違えれば、バストアップには逆効果なんです！「バストアップにはキャベツがいい！」と知って、短期間キャベツばかり食べる生活をしたことはありませんか？この「〜〜ばかり食べる食事」がバストアップをする上では、一番やってはいけないことなんです！

バストが育たない原因は、ズバリ栄養失調！

ぽっちゃり貧乳さんにありがちなことなのですが、バストアップ効果のある食べ物を知ると、その食材が品薄になるほど、その食品を買いまくり、食べまくる傾向があります。その副作用として、栄養の偏りが生まれ、結果的に栄養失調になることがあるのです。

現代の人は太ってる人が多いのにもかかわらず、9割が栄養失調と言われているんです！！多くの生徒さんを見させていただいて、ぽっちゃり貧乳な人の原因が、栄養失調(栄養の偏り)である人はとっても多いんです。

お菓子を食べる人はバストアップできない！？

お菓子や、加工食品、冷凍食品は、栄養分が少ないのに太りやすく、栄養が少ないからもっと体は食欲を出して食べ物を求めます。←これが止まらない食欲の原因であり、太る原因でもあります。

太るだけでなく、体内では栄養が不足している状態ですから、当然バストに栄養が行き届きません。バストは本来、赤ちゃんを育てるための母乳を作るところ。お母さんのカラダに栄養が行き届いてから、赤ちゃんのための栄養(バスト)をつくりはじめます。だから、カラダが栄養失調状態の時は、バストは育たないのです。では、どのような食べ物を食べれば食べながら痩せることができるのかというと・・・

栄養満点の食事が、太りにくいカラダと豊満なバストを作る！

栄養価の高い食事をすることです。でも、栄養・・・なんて言われても、ピンとこないと思います。ですのでここでは、バストを大きくするお手本のお食事をご紹介します！

ここでご紹介するお食事は全て、胸を大きくしながら、同時に太ももやお腹は痩せられちゃうダイエットもできるお食事です！

【ここがポイント！】

・お野菜からたっぷりのビタミンやミネラルを補うことで、美肌効果だけでなくダイエット効果、バストアップ効果がより出やすくなります！

・発酵食品のお味噌汁(大豆イソフラボンも補えます！)

・バストの土台をつくるタンパク質を魚やお肉、納豆や茹で卵から補い

・炭水化物もしっかり食べるので、お昼前にお腹が空いてお菓子をつまむことも防げます。

バストアップする朝食の例）

・ごはん茶碗半分、
・納豆(orゆでたまご)
・野菜たっぷり味噌汁
・フルーツ
・野菜の塩もみ など

バストアップする昼食の例）

定食のようなメニューががおすすめです！

普段コンビニでお昼を済ます場合は、おにぎり(1個)・サラダチキンや焼き魚(1品)・サラダ(野菜スープ)の3品はマストです！

【ここがポイント！】
野菜の小鉢をふんだんに取り入れて、お野菜から栄養をゲット！
お肉またはお魚でしっかりタンパク質を摂ります。
夕食までにお腹が空いてお菓子や甘いものに手を出さないよう、炭水化物であるご飯もしっかり食べておいてくださいね！

バストアップする間食の例）

あったかいお茶や、スープ、野菜ジュース、コンビニのカットフルーツなどで、食事で摂れない栄養素を補給しつつ、食べ過ぎ防止できるもので空腹をしのぎましょう！

他には、ナッツや小魚などを選ぶようにする事で栄養がしっかり取れるので、バストアップしながらでもしっかり痩せる体を作ってくれます！

バストアップする夕食の例）

基本的には、朝食と同じような食べ物のメニューでOK！外食にいく場合には、お魚やお肉などのタンパク質とお野菜がたっぷり取れるビュッフェや、有機野菜のお店などをたまにはチョイスしてみましょう！

バストアップしながら痩せる食べ物は、結局健康的な和定食！

いかがでしたか？豆乳やキャベツだけの単体の食品ばかり食べていると、かえって栄養失調になり、理想とは真逆のカラダになってしまうことがあります。

まずは毎日のお食事を、お菓子や置き換え食から、栄養満点の健康的な和食へと切り替えてみてくださいね！数ヶ月後には、嬉しい効果が出ているかも…★

胸を大きくする飲み物3選！
身近な飲み物でバストアップしよう

値段の高い酵素ジュースとか、サプリメントは一切飲まず、スーパーやコンビニに売っている、身近な飲み物でおっぱいが大きくなったら最高ですよね・・・。「え？？そんなことは出来るのか？？」って？

もちろん、ユニ子の手にかかれば、そんなことも おやすい御用です。ここからは、ある飲み物を飲むだけで細グラマラスになれちゃう方法をご紹介します♪

これは飲まないで！胸を小さくしてしまう飲み物

私自身、バストアップをしたくて、今まで何百万円もかけて様々な事を試してきました。そこで分かってきた「飲んではいけない飲み物」を紹介します。なぜ、NGから先に紹介するのかというと、どれだけバストが育つために良い行いをしたとしても、悪い行いをし続ける限りはプラマイゼロになってしまうからです。(むしろマイナスかもしれませんよ…)本気でバストアップしたいのなら、あなたが行っているマイナス要素を取り除くことから始めていきましょうね！

NGドリンクその1：豆乳

バストアップといえば豆乳！と言われるほどメジャーになっている豆乳ですが、豆乳は、体を極端に冷やすのでホルモンバランスに影響し、逆効果になる場合もあります。特に、ぽっちゃりなのにお胸は小さい、

ぽっちゃり貧乳さんの多くは、冷え性の方が多いです。ですので豆乳はあえて飲む必要はないと言えるでしょう。

女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが豆乳には入っていると、言われてますが、イソフラボンは豆乳以外からも摂ることができますので、別の飲み物から摂ることをおすすめします。後ほどご紹介します！

NGドリンクその2：清涼飲料水(ジュース)

ジュースが大好きな女性は多いですよね。かく言うユニ子も、ジュースは大好物です。ただ、見た目が可愛くて美味しいジュースには、たいてい白砂糖がたっくさん使われています。

実は、白砂糖はバストアップには向いていない食材なのです。白砂糖は体を冷やす効果があり、体が冷えると新陳代謝が低下するので、太りやすく痩せにくいカラダになってしまいますし、筋肉や肌のコンディションも悪くなるの。特に、バストは体から突出しているため、他の体の部位より冷えやすいという特徴があります。大きなバストを目指したいなら、白砂糖の摂取は控えてバストは温かく保ちましょう。

NGドリンクその3：コーヒー

コーヒーの飲み過ぎも要注意です。なんと海外のある研究結果によると、コーヒーを1日に3杯以上飲む女性はそれ以下の女性に比べて、バストのサイズが17%も小さくなるリスクがあるという報告があるのだそうです。

１日３杯と言えば、食後の3回のコーヒーと休憩時間にもコーヒーを飲んだら、それで達成してしまいますよね…。コーヒー豆には脂肪を燃焼する働きがあるので、バストを小さくしてしまう原因になるようです。コーヒーは1日2回以下に控えましょう。また、カフェラテを飲む方も、知らず知らずのうちに飲みすぎてしまっている可能性があるので、カフェラテも2杯までと決めておくのが良いです！

バストアップしたいならコレ！胸を大きくする飲み物3選

大変お待たせいたしました！ここからは私が実際に飲んで効果のあった飲み物の中でも、スーパーやコンビニで買えちゃう身近な飲み物を4つご紹介します！

バストアップに効果的な飲み物1：ハトムギ茶

ハトムギはハトムギ茶として飲んでもいいですし、はと麦をご飯に混ぜて食べてもOKです！ふっくらとしたバストだけではなく美肌と美白にも効果的で、女性ホルモンの正常な分泌を促してくれます！

はと麦は、細グラマラスボディを作る上で、欠かせないミネラルやビタミンを含んでいるのですが、その中でも「ナイアシン」という成分が、バストアップの重要な鍵を握っています。ナイアシンは、あなたが食べた糖質や脂質、タンパク質の代謝に欠かせない、ビタミンB郡のひとつです。ハトムギ茶を飲むと、ナイアシンの働きにより代謝が活発になり、肌のハリや潤いをキープしてくれます。さらに、代謝が良くなればカラダ

の巡りもよくなるので、ホルモンの分泌が正常に行われたり、バストまで栄養を運んでくれるので、結果としてバストアップが期待できるのです。

ハトムギ茶は緑茶や烏龍茶と同じように、スーパーのお茶葉のコーナーに売られてるので手軽に買うことができ、日常的に飲むことができます！

バストアップに効果的な飲み物2：味噌汁

和食の定番とも言える味噌汁。この味噌汁は、あなたのバストアップを手助けしてくれる、強い味方なんです！味噌汁に使われている「お味噌」は、大豆からできていますよね。

大豆に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをするといわれています。エストロゲンは、女性らしい身体を作ってくれたり、乳腺の発達にも関わっているので、大豆製品はバストアップに効果があると言われているんです。

さ・ら・に！！味噌汁には、まだすごい効果があるのをご存知ですか？味噌汁は大豆製品の中で唯一、「アグリコン型イソフラボン」というイソフラボンを含む飲み物なのです！！

「アグリコン型イソフラボン」って何！？

イソフラボンには、

1.グリコシド型イソフラボン

2.アグリコン型イソフラボン

の2種類があります。

この2つの違いは、イソフラボンの周りに、糖がくっついているかくっついていないかの違いです。糖がくっついているグリコシド型イソフラボンは、糖を分解しないとイソフラボンを体内で吸収することができません。

そのため、吸収に時間がかかってしまいますし、糖がうまく分解できないとイソフラボンが吸収されないまま排出されてしまうこともあるのです。飲むだけ無駄…ってことにもなりかねないわけです。

しかし、アグリコン型イソフラボンは、すでに周りに糖がくっついていない状態なので、摂取すると速やかに吸収されます。糖を分解する必要もないため、摂取したイソフラボンの体内への吸収率は、圧倒的に高くなります。味噌は大豆製品の中で唯一、吸収率の高いアグリコン型イソフラボンを含んだ食品なのです！イソフラボンの吸収率が高まるということは、バストアップにより効果が期待できるということ。だから私は、豆乳よりも味噌汁推しなのです★

バストアップに効果的な飲み物3：生姜ココア

バストアップを阻害する原因である、「基礎代謝の低下」や「老廃物の蓄積」、「むくみ」を撃退してくれるのが、この、ぽかぽかあったまるホット生姜ココアなんです！生姜ココアは上半身、下半身を効率よくあた

ためてくれる、抜群の組み合わせになっています(^^)☆

生姜ココアの作り方

＝レシピ＝

材料（１人分）

純ココア　…小さじ山盛り2
しょうが…約5g （親指の先くらいの大きさ）
水 ……200ml

1

ココアを練る

ココアに水少量（約10ml）を加え、ペースト状になるまでよく練る

2

火にかける

1.に少しずつ水を加えて中火にかけ、沸騰直前で火からおろす

↓

3

しょうがを加える

2.を器に移し、すりおろしたショウガを加える

4

できあがり

よくかきまぜたら、しょうがココアの完成
・1日1～2杯でOK!

【甘くしたい場合は……？】

甘味がほしい人は、黒砂糖やハチミツ、メイプルシロップをお好みで加えてみてください。なかでも、黒砂糖には体をあたためる働きがあるのでおすすめです！(入れすぎには注意です！)

【ミルクココアにしてもいい？】

ココアの苦味が気になる人は、水のかわりに牛乳や豆乳で作ってみてください。カロリーは高くなりますが、カルシウムやイソフラボンなど、それぞれの有効成分をとることができます！

【注意点】

たくさん飲んだからといって効果が高まるわけではありません。1日コップ1杯を目安に継続して飲むことを心がけてくださいね！

毎日の飲み物を変えて、賢くバストアップしよう！

いかがでしたか？バストアップしながら痩せ体質になる、細グラマラスボディをつくるには、日々の選択次第です。何を飲むか、何を食べるか、どんな1日を過ごすかでバストの成長速度は大きく変わります。バストアップできる選択を1つずつ積み重ねていけば、きっと理想の体を現実に変えることは出来るはずです★ユニ子と一緒にがんばっていきましょうね。

安全安心なのに激安！
おっぱいを大きくするサプリメント

今回はバストアップに効果的なサプリメントについてお伝えします。バストアップに良い物を食べても、マッサージをしても、エステに行ってみても効果が出ない・・・。「もう私の胸はバストアップサプリに頼るしかないのかしら…。」と一度は悩んだことがありますよね？

私のバストは今でこそ、BカップからGカップに成長しましたが、リスクのあるバストアップサプリは一切使っていません。なぜならバストアップ専用のサプリには、見えない副作用のリスクがたくさん潜んでいるからです。

カラダを危険に晒してまで、高いサプリを一生飲み続けなければバストアップできないなんて、間違っていると思うんです(>_<)！！その代わりに、私はビタミンやミネラルのサプリメントを使用しています。今回の記事では私がバストアップした当時から使っているサプリメントをご紹介します。

そもそも胸が大きくならない原因って？

突然ですが、あなたはこんな生活してませんか？

・甘いものをよく食べる

・栄養あるものを食べない

・夜更かし、睡眠不足

・ストレス

・運動習慣がない

・骨盤が歪むことをしてる

・猫背、姿勢が悪い(バストが酸欠状態)

このような生活をしていると、ホルモンバランスが乱れ、女性ホルモンの分泌がうまくできなくなり、バストアップはできません。バストが大きくならないだけでなく身体には、太る、むくみ、子宮の冷え、ホルモンバランスの乱れ、生理痛、PMS、便秘、低体温といった症状も出てきます。女性の大敵ばかりですよね…。

バストが成長できない上記の原因をまとめると、こんな負のサイクルが出来上がります。

甘いものをよく食べ、栄養あるものを食べない

↓

栄養が偏り、栄養失調状態なのでエネルギー不足になる

↓

エネルギー不足で元気が出なくて、運動する気にならない。朝も起きれずに睡眠サイクルが崩れて、夜更かしをしがちになる。

↓

運動不足から筋力が低下し、姿勢が悪くなる。猫背状態でバストに酸素が行き渡らなくなる

↓

バストが育たない。運動不足で代謝が落ち冷え性・むくみ・下半身太りになる

↑の流れをみて「うっわ、まさに私だ・・・」と思ったのではないでしょうか？この負の流れを断ち切り、バストを成長させる細グラマラスな生活習慣に切り替えるための1番の近道は・・・

栄養バランスの整ったお食事をすること

なんです！炭水化物、お肉、お魚、お野菜、海藻、きのこ等、栄養価の高い食品をバランスよく食べることがとても大切になります。とはいえ、家事や仕事で忙しいと、なかなか食事を自炊するのも大変だし、そんな時間が取れない女性がほとんどですよね・・・。

偉そうに「バランスの良い食事をしましょう！」とドヤ顔で言っているユニ子だって、理想の食事が取れないこともしばしばです。仕事柄、外食や会食が多く、必要なビタミンやミネラルを取りきれていないこともあるんですよ…(大声では言えませんが…)。カラダちゃん、ごめんね…。ということで、私は身体に不足しがちなビタミンやミネラルを補うために5種類のサプリメントを飲んでいます！

バストアップを手助け！サプリメントのオススメの取り方

サプリメントは、健康の維持・増進や病気の予防、食事で不足している栄養素の補給や強化、疲労回復、美容やダイエットを目的として飲まれることが多いです。アミノ酸、ビタミン、ミネラル（微量元素）、ハーブ、酵素などを一種類以上含む栄養補給のための製品で、「食品」に分類されています。

「食品」に分類されるので薬ではありません。ですので飲んだからといって、必ずしも健康になれるというわけではありません。ですが、薬のような副作用がないわけではありません。サプリメントを利用するときは、どこのメーカーをいつ、どのくらい飲んだかなどをメモし、服薬中の薬がある場合には、お医者様や医療機関に問い合わせてから、摂るようにしてください！また、体調が悪くなったときは、すぐ使用を中止し、医療機関や保健所へ報告してくださいね。

上記を理解したうえで、サプリメントのオススメの飲み方についてお伝えします。

1. ビタミンやミネラルは食後がgood!

食前に飲むと胃への刺激が強く、気持ち悪くなってしまったり吐き気をもよおす原因になります。朝食後、昼食後、夕食後などの食事の後に飲むようにしましょう！

2.寝る前にサプリを取ると吸収率が25%UP!

しかし、サプリメントには飲み合わせがあるので、一緒に取らない方がいいサプリの組み合わせがあります。後ほど組み合わせについてもご紹介いたしますね。

ユニ子が飲んでいるサプリメント5選

私はiherb(アイハーブ)でNow Foodsというブランドのサプリメントを購入し、飲んでいます。アイハーブは、アメリカのドラッグストアの通販サイトのようなもので、日本未発売の美容品や食品を買うことができます。アメリカのサイトではありますが、言語を日本語に設定できるので、英語がわからなくても安心して購入することができます。

鉄

- 寝つきが悪い
- 寝起きが悪い
- 冷え性
- 疲れやすい
- 貧血気味
- 立ち眩みがする
- 頭痛が時々ある

・ダイエット中に過食をしてしまうことがある

といった症状がある方は、鉄分が不足している可能性があります。鉄は、多くの女性が不足しがちと言われていて、貧血や生理トラブルの原因にもなります。鉄を摂るときはビタミンAや、ビタミンB、ビタミンCも不足しないように飲むことが大切になりますが、カルシウムと一緒に飲むのはNGですので、時間をずらすことが必要です。

亜鉛

亜鉛は、酵素の組成に欠かせない重要なミネラルです。体内でエネルギーを作り、細胞分裂、さらに免疫機能などの効果をもたらします。亜鉛が不足すると酵素が機能しなくなるので、免疫不全や肌荒れ、爪や髪が傷んだりすることに繋がります。特に生理前は亜鉛が不足するので、多めに摂るとPMS改善になります。鉄やビタミンCと一緒に飲むと吸収率UPしますが、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルとは別に飲むことが必要です。

カルシウム・マグネシウム

カルシウムは、体重の1～2%（体重50kgの成人で約1kg）含まれており、生体内に最も多く存在するミネラルです。99%が骨や歯などの硬組織に存在し、残り1%は血液、筋肉、神経などの軟組織にイオンや種々の塩として存在しています。また、マグネシウムは、多くの酵素を活性化して生命維持に必要なさまざまな代謝に関与しています。

私は、カルシウムとマグネシウムがセットになっているサプリを買って飲んでいます！鉄と一緒に飲まないようにしましょう。

オメガ3

オメガ3は、最近話題になり名前を聞くことも多くなりましたよね。オメガ3脂肪酸は、体内のさまざまな機能にとって重要な多価不飽和脂肪酸に属しています。アンチエイジングの抗酸化作用があると言われています。

ビタミンEと一緒に摂るとおすすめですが、ビタミンAと一緒はNGです。

結局どのサプリメントをいつ飲んだら良いの？

これらの知識をふまえて、私は朝食後に亜鉛、ビタミンA、ビタミンC、昼食後にカルシウム＆マグネシウム、夕食後(寝る前)に鉄のサプリメントを飲むようにしています。

サプリメントの利用の前に、まずは毎日の食事から野菜、果物、乳製品、魚などを食品から栄養を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけ、食事内容や食生活事態を見直すことが最優先となりますが、どうしてもそれが困難な場合には、サプリメントの力を借りるのも、バストアップやダイエットをしていく上では良いのではないかと思います。

サプリメントを購入するのであれば、副作用のリスクのあるバストアップサプリメントではなく、身体に不足している栄養を補う、ビタミンやミネラルを補うサ

プリメントを摂ることが、もっとも安全で安心なバストアップの近道ですので、実践してみてくださいね！

【おすすめの食事付き！】
腸内環境を整えてバストアップするための食事法とは？

最近は「腸内環境を整える」とかってCMも放送されていますよね。そんな腸内環境ですが、実はバストアップにめちゃめちゃ関係があるんです！今回は、「腸内環境、腸内環境っていうけどソレってなんなの？」という基本的なことから、バストアップに効果的な腸内環境をよくする食べ方、そしてオススメのレシピをご紹介します！

そもそも腸内環境って何？？

腸内環境とは、文字通り【腸の中の環境の状態】のことです。

腸に棲みついている約1,000種類、100兆個から1,000兆個あるといわれる腸内細菌によって、腸内環境は左右されます。腸内細菌には人に良い影響を与える善玉菌、反対に人に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く日和見菌がいます。「腸内環境」はこれらの3つの腸内細菌のバランスで決まり、善玉菌が優勢に働いている状態を「よい腸内環境」または「腸内環境が整っている状態」といいます。良い働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌の勢力次第で、腸内の健康状態は日々変わっていきます。

なぜ腸内環境がバストアップに関係あるの？

この腸内環境は、実はバストアップと深く関係しているのです。なぜこれほどまでに腸内環境が大切かというと、どれほど栄養のある物を食べたとしても、腸内環境が整っていなければ、食べた物を消化することや、栄養を吸収することができないからなんです。

わたしはよく、「バストアップには栄養あるものを食べることが大切です！」と日頃からお伝えしていますが、せっかく身体にいい物を食べても、体内に栄養が吸収されなければ意味がないですよね…。さらに、なんと私たちの腸は、半分以上を正常に使えていない、と言われています。その原因はなんだと思いますか？

腸内環境を荒らしている最大の原因

> 腸内環境を荒らす最大の原因は、実は【早食い】なんです。早食いをしてしまうと、唾液が出る前に胃に入ってしまい、胃の消化の準備ができていないために、代わりに腸が頑張って消化しようとしてしまうのです。そのため、腸が働かなくていい時に働き、本当の役割を全うできていないのです。

腸内環境を整えるオススメの食事法

腸が本来の仕事に戻り、栄養をしっかりと消化吸収し、本職を全うする方法が1つあります。それは【よく噛んで食べること】なのです！！よく噛むことによって、唾液がたくさん分泌され、胃が消化の準備をしてくれます。唾液は

体内から出される万能薬、と言われています。「唾液以上の薬はない」と言われるほどなんですよ！

よく噛んで唾液が出ることのメリット

よく噛むことによる、身体へのメリットは計り知れません。

・腸内環境の改善になる

・美肌アンチエイジング効果

・消費カロリーがアップし脂肪燃焼効果がある

・免疫力アップ

・PMS、生理痛の改善　などなど…

昔祖母に「あんたはよく噛んで食べなさい！」と言われていたことに今更納得しました。

腸内環境を整えるために今日からできること

腸内環境を整え、バストアップしやすい身体を作るために、1口25～30回、奥歯を使ってよく噛むようにしてみてくださいね！噛むことによって、満腹中枢も働くので、食べ過ぎも防ぐことができ、ダイエット効果も抜群です！！

腸内環境を整えるオススメの食事：野菜たっぷり味噌汁

ここからは、私が腸内環境を整えるためにオススメしている食事をご紹介します。腸内環境を整えるには、善玉菌が優位な状態を保つことが大事、と先ほどお伝えしましたが、そのためにはどんな物を食べれば良いかというと、

1：発酵食品を摂る

乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれているので、善玉菌の数を総体的に増やすことができます。

2：食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなる「食物繊維」と「オリゴ糖」で、腸内で菌数を増やす助けになります。食物繊維には水に溶ける「水溶性」と水に溶けない「不溶性」があり、どちらも便秘改善など腸にうれしい効果が期待できます。

野菜たっぷり味噌汁のここがすごい！

味噌で発酵食品を摂り、そして野菜で食物繊維を摂れる【野菜たっぷり味噌汁】は腸内環境を整える最強のメニューなんです。

さらに野菜たっぷり味噌汁には、バストアップ効果をさらに高めてくれる秘密があります。味噌汁に使われている「お味噌」は、大豆からできていますよ

ね。大豆に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをするといわれています。エストロゲンは、女性らしい身体を作ってくれたり、乳腺の発達にも関わっているので、大豆製品はバストアップに効果があると言われているんです！

作り方

作り方はとっても簡単です。お味噌汁に、冷蔵庫の有り合わせのお野菜を入れるだけ！具沢山のお味噌汁にしちゃいましょう！

腸内環境を整えるのにヨーグルトはどうなの？

「発酵食品だしヨーグルトはいいですか？」というご質問をよく頂くのですが、ヨーグルトは体質的に合わない方の割合が多いのでオススメはしていません。

さらに、量の調節がしづらく、食べ過ぎで太ることにもつながるので「ヨーグルトを食べましょう」とはお伝えしていないのです。なぜかというと、牛の体温は平熱が40℃と言われています。人間が牛乳やヨーグルトなどの乳製品を代謝(燃焼)するとなると、同じく40℃の体温が必要になるか(←これは熱が出ない限り難しいですね)、時間をかけて燃焼していく必要があるからです。

腸内環境を整えて、バストアップしよう！

いかがでしたか？ぜひ次のお食事から、一口25～30回噛むことを目標にしてみてくださいね！私は毎日お味噌汁も飲んでいます(^^)その日によって、豚汁にしたり、さっぱり系にしたりと具材を変えられるので、飽きずに続けら

れてとってもオススメです！ぜひ一緒に腸内環境を整えてバストアップしやすい体質を作っていきましょう！

(4) 生活習慣:
ホルモンバランスを整える

胸だけ大きくしたい！
太らずにバストアップする方法

ふっくら大きなバスト、華奢な細い二の腕、くびれたお腹、ぷりんと上がった丸いお尻、スラットまっすぐ伸びた美脚。。。

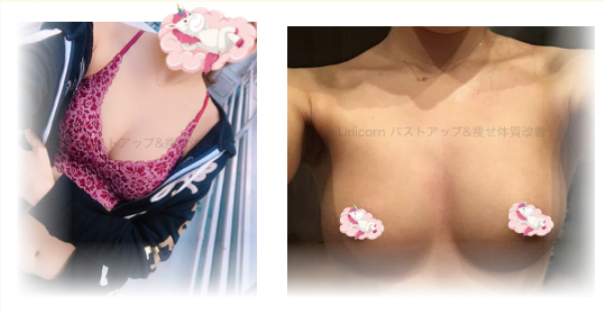
すべての条件が揃った、バストは大きくその他は細いカラダこそ、女性の憧れですよね。しかしバストアップしようと、色んな情報を調べていると、【太ったらバストアップした】【お胸を大きくするために脂肪をつけましょう】なんて書いてあったり…。貧乳だった頃の私は「バストは大きくするには、太るしかないのか・・・」と絶望したものです。

バストは大きくしたいけど、他の部分は太りたくない。そんな方法ないのかな…と悩みに悩み、研究しつづけた結果、ついに【胸だけ大きくし、太らずにバストアップする方法】を発見しちゃいました！今回はその方法をこっそりお伝えしちゃいます。バストに脂肪をつけるために、あえて太る必要はありません。むしろバストアップしていくことでどんどん痩せやすいカラダになっていきます♪

もともとぽっちゃりで貧乳だったユニ子

なぜ、私が【胸だけ大きくし、太らずにバストアップする方法】を開発できたのかというと、私自身がぽっちゃり体型の貧乳だったからです。ずっとぽっちゃり貧乳体型がコンプレックスで、どうにかしたかったです。

だけど世の中のバストアップ法のほとんどが、痩せていて胸の小さい人向けでした。ぽっちゃりで下半身太りの人向けのバストアップ方法はどこにもなかったのです。「世の中にないなら、私が開発するしかない」と決意して、カラダは太らずに胸だけ大きくする方法を探す毎日が始まりました。



自分の身体を実験台にして、なんども研究と失敗を繰り返し、とうとう胸だけ大きくするバストアップ方法を発見したのです。(バストアップサプリ等は一切

使っていません)昔は水着も着れない、温泉で裸も見せたくないほどのぽっちゃり貧乳だったけど、みんなが憧れるような、

・ふっくら大きなバスト

・華奢な細い二の腕

・くびれたお腹

・ぷりんと上がった丸いお尻

・スラットまっすぐ伸びた美脚

すべてを手に入れることが出来ました。

いったいユニ子は、何をしたのでしょうか？

胸だけ大きくするのに必要なのは、女性ホルモン！

ぷるんと大きなバスト、引き締まったくびれ、まん丸のお尻など、出るとこ出てて引き締まった体型を作ってくれる、大切な役割をしているのが「女性ホルモン」です。この女性ホルモンが正常に分泌されていないと、つかないでほしい下腹や腰回り、太ももやふくらはぎにばかり脂肪がついてしまって、肝心のバストに脂肪がつきません。現代の女性の多くは、食生活や姿勢などの生活習慣から、多くの人は女性ホルモンを正常に分泌できていません。

”女性ホルモン活性化生活”に切り替えよう！

・子宮を温める

・体を温める栄養あるものを食べる

・熟睡できる環境づくり

・ストレスを溜めない対策をする

・代謝を上げて体温を上げる

女性ホルモン活性化生活に切り替えることで、女性ホルモンの分泌が促され、乳腺も刺激されて発達していきます。さらに嬉しいことに、女性ホルモン活性化生活に切り替えると、むくみが減って下半身痩せ、生理痛改善、便秘改善、PMS軽減、体温が上がり、代謝が上がり、結果的に痩せやすい身体になっていくのです。

そして乳腺の発達は年齢に関係ありません。「女性ホルモン」を活性化することができれば、成長期を過ぎても胸を大きくすることができるのです。だから諦める必要なんて一切ありません。

さらに「バストは遺伝」と言う方もいますが、遺伝は関係ありません。お母様と同じ生活習慣だったことが原因と言われています。生活習慣の改善ができれば体質が改善され、理想の身体へと変化していくのですよ♪

5つの女性ホルモン活性化 生活習慣

ここからは実践編です！私が実践して特に効果のあった女性ホルモンを活性化する生活習慣をお教えします。

1.子宮を温める

「冷えは万病の元」と言われるほど冷えは女性の大敵です。冷たい飲み物を多く飲んだり、冷房にあたる場所にいたり、体を冷やす食べ物を食べることが増えると自然と体内の臓器も冷えてしまいます。特に女性は暑いのに手足の先は冷えているという方も多いのではないでしょうか？子宮を温めると冷え性の改善に役立つ上に、ホルモンバランスを整えてくれたりと、女性にとってとてもいいことがたくさんあるんです！

子宮を温める簡単な方法として、朝、起きてから一杯の白湯を飲むのがオススメです。これなら簡単で続けやすいですよね♪

2.体を温める栄養あるものを食べる

食事に気を遣うこともバストアップする上では大切なんです！なぜなら、あなたの身体やバストは「あなたの食べたもの」でできているからです。今日あなたが選んだ食べ物が、明日のあなたのカラダを作っていきます。バストアップに効果的で、かつ太りにくいオススメの食べ物は「手作り高野豆腐」です！

このレシピは超簡単です。なんと木綿豆腐を冷凍するだけ！高野豆腐は木綿豆腐を凍らせて乾燥したものですが、凍らせることでたんぱく質が変性し、代謝を盛んにする働きがアップします。また、低カロリーなだけでなく、脂肪燃焼作用があるアミノ酸が多く含まれているので、最強のダイエット食品としても注目されています。

● 手作り高野豆腐の作り方 ●

(1)木綿豆腐を水切りのある保存容器に入れて、冷蔵室で1日水切りをする。

(2)容器にたまった水を捨て、水切りした豆腐を冷凍室でカチカチに凍らせればできあがりです。使う時は包丁で切れるぐらいの固さまで自然解凍してくださいね！

3.熟睡できる環境づくり

実は、女性ホルモンが分泌されるゴールデンタイムがあるんです！一般的に、ゴールデンタイムは「夜10時～深夜2時」と言われています。

実際に就寝時間が遅くなりがちな都会の女性のバストは、早めに就寝する地域と比べて2カップほどの差が出ているというデータもあるほど、睡眠はバストアップに欠かせない要素です。また、女性ホルモンが特に多く分泌されるのは、就寝後30～60分からですので、0時に就寝するのが理想的です。

しっかり熟睡するために、寝る1時間前にはスマホを機内モードにしてブルーライトを浴びないようにしましょう。寝る前1時間の「スマホタイム」を、マッサージをしたりストレッチをしたりする「バストアップタイム」に置き換えることで、質のいい睡眠ができ、女性ホルモンの分泌も正常化します。

4.ストレスを溜めない対策をする

ストレスは、バストを大きくするのに欠かせない、女性ホルモンの『エストロゲン』の分泌を妨げてしまいます。エストロゲンとは女性の卵巣でつくられる女性ホルモンで「卵胞ホルモン」と呼ばれ、美肌効果や、張りのある乳房にするなど身体を女性らしくしてくれるものです。

職場や人間関係でのストレスは、カラダや女性ホルモンに大きな影響を及ぼします。ウィンドウショッピングでストレス発散したり、アロマを焚いてお風呂に入るなど、自分だけのストレス発散方法を見つけておくことで、日頃からストレスを溜めないようにしましょう。

5.代謝を上げて体温を上げる

筋肉をつけることで代謝が上がり、体温が上がるので女性ホルモンの分泌もされやすくなります。さらに、代謝が上がることで痩せやすくなり、バストアップしやすいカラダにもなるんです！良いことづくめですよね♪

代謝をあげる代表的な方法が、筋肉をつけること。つまりエクササイズをすることです。エクササイズは家で簡単に取り組め、隙間時間でもできるのが魅力的ですよね♪！ぜひ冒頭でご紹介したエクササイズに取り組んでみてくださいね！

女性ホルモンを活性化して胸だけ大きくしよう

ぷるんと大きなバスト、引き締まったくびれ、まん丸のお尻など、出るとこ出てて引き締まった体型を作るための簡単な方法をお伝えしました。実は胸だけ大きくするのって簡単なんです♪

あなたも今日から、

・朝、起きてから一杯の白湯を飲む

・手作り高野豆腐をつくる

・0時に就寝する

・日頃からストレスを溜めない

・代謝をあげるエクササイズをする

のうちどれか1つを生活習慣に取り入れてみてくださいね！

【乳復活】卒乳後のしぼんだ胸を バストアップさせる！7つの美習慣

妊娠し、命がけで出産し、出産した次の日から1日も休むことなく育児。それなのに「当たり前」と思われ、誰も褒めてくれない。周りは理不尽だらけ…。ママだって女性なのに。女性として大切に扱ってほしいのに、ふと鏡を見れば、「これ、本当に私なの・・・！？」と思うほど変わり果てた産後の体型。

妊娠して授乳してる時はあんなにパンパンに張ってて、理想のバストだったのに・・・！！「卒乳後、見るも無残なほどしぼんだ胸をみて、ショックを受けた…。」「『垂乳根(たらちね)の母』とは昔の人もよく言ったもんだ、と自分を客観視して、笑えてくるほどバストが垂れてしぼんでしまった…」そんな声をたくさん聞きました。

卒乳後に鏡に映る自分の胸を見て、悲しい気持ちになったママさんは多いですよね。ここでは、卒乳後のバストのしぼみを解決し、バストアップするための5つの美週間をお伝えします！

卒乳後にバストがしぼむ最大の原因

産後のお腹を思い出してみてほしいのですが、まるでしぼんだ風船のように、皮だけが余って、垂れてしぼんでいませんでしたか？妊娠中は赤ちゃんがおなかの中で成長して大きくなっていくので、ママのおなかの皮も伸びます。これは赤ちゃんが元気に成長している証なので、ママとして子供を育て上げた証でもあります。しかし、出産すると赤ちゃんがいなくなり、おなかが急激にしぼんでしまうため、おなかの皮が余ってたるんでしまうのです。

卒乳後のバストのしぼみは、産後のお腹と同じことがバストでも起こっている状態です。妊娠すると、女性ホルモンの影響を受けて少しずつ胸が張って大きくなり、胸囲はおよそ20cm、ブラジャーのサイズでいうと2〜3カップ大きくなります(人により個人差はあります)。

そうなると、当然バストの皮も伸びます。バストは授乳が終わるまで大きいままサイズを保ち、赤ちゃんが母乳を飲まなくなると、妊娠前のサイズに戻っていきます。産後のお腹と同じように、バストも急激にしぼんでしまうため、バストの皮が余ってたるんでしまうのです。

バストが妊娠前のサイズに戻るよりも、皮が元に戻るのには時間がかります。バストが妊娠前のサイズに戻ったとしても、皮は伸びきってしまっている状態なので、妊娠前よりもバストがしぼんで見えたり、小さく見えたり、デコルテがげっそりして見えてしまうのです。

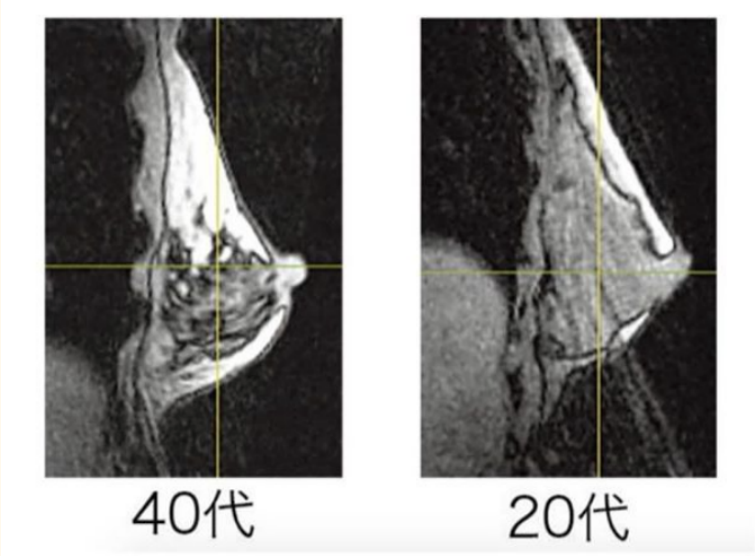
まだあった！！バストがしぼんでしまう原因3つ

「もうやめてくれ！！」と嘆きのツッコミがきそうですが、じつはバストがしぼんでしまう原因は他にもあるんです。

バストがしぼむ原因：ホルモン分泌が減ったから

若い頃のバストは、脂肪よりも乳腺の割合が多いのですが、加齢や産後のホルモンバランスの変化によって、乳腺細胞が萎縮し、脂肪細胞

の割合が増えます。すると、乳房に重みが関わる上に、柔らかくなるので、垂れやすくなってしまうのです。



↑の写真は、20代のバストと40代のバストの違いを表した写真です。20代のバストは乳腺が詰まっていてハリがありますが、40代のバストは、脂肪(写真の白い部分)の割合が増え、柔らかさも変化します。(画像,文章の参考:ワコール人間科学研究所)

バストがしぼむ原因:産後の寝不足、栄養失調によるホルモンバランスの乱れ

女性のバストがふんわり丸い状態なのは、エストロゲンという女性ホルモンの分泌によるものです。このホルモンのおかげでバストにハリが生まれて、ボリュームがUPします。エストロゲンは加齢だけではなく、ストレスや寝不足や食生活の乱れなどによっても分泌が減ってしまいます。

・甘いものをよく食べる

・栄養あるものを食べない

・夜更かし、睡眠不足

・ストレス

・運動習慣がない

・骨盤が歪むことをしてる

・合ってないブラ

・猫背、姿勢が悪い(バストが酸欠状態)

このような生活をしていると、ホルモンバランスが乱れ、女性ホルモンの分泌がうまくできなくなり、バストがしぼむ原因になってしまいます。

バストがしぼむ原因:クーパー靭帯が伸びてしまった

産後や授乳中は、バストに重力や揺れなどの刺激がかかり、それが積み重なるとクーパー靭帯が緩んで伸び、乳房を支えられなくなります。クーパー靭帯は一度伸びると元に戻りません。さらに、加齢とともに皮膚の弾力性も低下し、乳房を支える力が弱まります。これが原因で、デコルテ部分がげっそりしてしまったり、全体的に垂れてしぼんで見えてしまうのです。

しぼんだ胸をバストアップさせる！5つの美習慣

しぼんだ風船のように、しぼんで垂れてしまった胸には、ただバストアップするだけではなく、中身の詰まったバストを作っていくことが大切になります。中身の詰まったバストとは、フニャフニャ、シワシワな胸ではなく、ハリがあって、形が綺麗で垂れたり離れたりしにくいバストのことです。10代の時のようなバストを作ることは、卒乳後であっても可能！その5つの秘訣をこれからお伝えします。

美習慣1：胸筋をつけて、クーパー靭帯を復活させる！

バストがしぼんでしまう原因をお話しした時、「伸びきったり切れてしまったクーパー靭帯は元に戻らない」とお伝えしましたが、クーパー靭帯を元に戻して、バストを本来の位置に戻してあげる方法があるんです！

それがお胸の筋肉、大胸筋を鍛えることです！ここで、「大胸筋とは？クーパー靭帯とは？」と思われている方のために、簡単に解説をします。

バストにある1番大きい筋肉である大胸筋は、クーパー靭帯を支えている「母」のような存在です。乳腺を「こども」に例えると、クーパー靭帯は、母と子を繋ぐ「手」です。

「こども」がどこか遠くへ行こうとして、手を離しそうになったら、お母さんはどうしますか？

こどもの手をぐっと引いて、そばに寄せますよね。この【引く力】こそが、大胸筋の力なのです。回りくどい例を出しましたが、何が言いたいかというととまり、垂れたお胸を元の位置に戻すには、大胸筋というバストの筋肉を鍛えるべし！！ということです。さらに、大胸筋を鍛えればデコルテのふっくらした、美乳を作り出してくれます！

美習慣2：背筋を鍛えて美姿勢をキープ！

授乳中は猫背の姿勢でいることが多く、さらに産後は筋肉が落ちやすいので、巻き肩や猫背の姿勢が定着しやすくなっています。猫背の姿勢が続くと、バストのたるみやしぼみが長引きます。日頃の姿勢に気をつけたり、背中のトレーニングをすることがオススメです！

美習慣3：女性ホルモンや成長ホルモンを活発にする

・体を温める栄養あるものを食べる

・子宮を温める

・乳腺を刺激するマッサージ

・下半身の老廃物やリンパの滞りを流す

・熟睡できる環境づくり

・ストレスを溜めない対策をする

・代謝を上げて体温を上げる

・便秘を解消させる行動をする

・姿勢を変えてバストに酸素を送る

このような細グラマラスな生活に切り替えることで、女性ホルモンの分泌が促され、乳腺も刺激されて発達していきます。

美習慣4：サイズの合ったブラジャーを選び直す

下着選びは、とても重要です。卒乳後は特にカップ付きキャミなどの、楽な下着に逃げがちになりますが、補正機能のある下着をつければ、バストアップは可能です。

サイズの変動が激しい卒乳後は、サイズの合った下着をつけることがとても大切になるので、最低2ヶ月に1回は下着屋さんに足を運んでサイズを採寸してもらうのがオススメです。産後、卒乳後はバストが動きやすい時期でもあるので、寝る時にはナイトブラをしましょう！

美習慣5：いい油とタンパク質が美乳を作る！

お食事は、タンパク質や良質な脂肪をとることがポイントです！タンパク質の豊富な食材や、良質な脂肪を取っていないと、皮膚の弾力が失われて、バストも削げてしまいます。タンパク質はお魚や大豆製品、お

肉から、良質な油は、オリーブオイルやMCTオイル、ギーなどからとるのがオススメです！

しぼんだ胸をバストアップさせよう！

お子さんを妊娠して、命がけで産み、授乳することはとっても尊いことです。そんなママたちのバストをさらに綺麗にし、自信を持って輝く姿に変えるためのお手伝いができる、この仕事をさせていただいていることを心から嬉しく思います。これを読んで、実践してくださった方のバストのしぼみの悩みが少しでもなくなることを願っています★

形が重要！
【形をキレイに】胸を大きくする方法

バストアップしたいけど、大きくなるだけじゃなくて「形のきれいなおっぱいになりたい！」と思っていませんか？男性は大きいおっぱいが好き、という印象がありますが、男性に行った女性のバストに関するアンケートでは、【形重視。その次にサイズ！】という結果がでているのだそうです。

なぜなら、男性は本能的に【バストの形がキレイ＝若くて健康的な女性＝子供を産める女性＝魅力的な女性】と認識するようにできているからなのです。生物学的にみても、男性にとって、女性のバストの形はとっても重要な要素だと認識していることがわかりますよね。

ユニ子は欲張りなので、大きくなるだけじゃ物足りません。彼の前で脱いだ時に、「うわ…AV女優以外でこんな胸のキレイな子、初めて見たよ…♡おっぱいきれいだね…ハァハァ」と言わせたいのです。(引かないでください。)ということで今回の記事では、おっぱいを大きくするだけでなく【形をキレイに】大きくするための、とっておきの方法をお伝えします。

あなたのお胸はどんな状態？

温泉や銭湯などに行くと、人によって胸の形が全然違うな、と感じますよね。バストは大きいけれど垂れ気味の女性(決して悪く言っているつもりはないです)、大きくはなくても形がキレイな人など、100人いれば100人、お胸の大き

さや形はみんな違います。ですが、バストの形の種類は大きくわけて4ステップに分類することができます。

上記の画像は、ワコールさんのバストのエイジングの図を参照させていただいています。

【STEP0】
丸みがあり、垂れていない理想的なバスト。まだエイジングが進んでいない

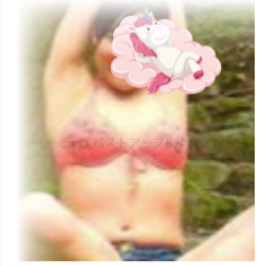
【STEP1】
上胸(デコルテ)のボリュームが削げ落ち、エイジングが始まった状態

【STEP2】
バストの下部(下乳の部分)がたわみ、乳頭が下向きになる。エイジングが始まった状態

【STEP3】
バストが外側に流れ、バスト自体が下がり、さらにエイジングが進んだ状態。

あなたのお胸はどのステップにいますか？

ワコールさんのステップでは「エイジング」という言葉が使われていますが、エイジングは筋肉量や脂肪量によって10代からでもエイジングします。つまり、エイジングに年齢は関係ありません。ちなみに、バストアップを始めたころのユニ子のバストの形は、お世辞にもキレイな形とは言えない【ステップ2】でした。



そんなユニ子でしたが、おっぱいを大きくするだけでなく【形をキレイに】大きくすることに成功しています(^^)

だから「【STEP3】の私はもうバストをキレイな形にはできないのか…(T_T)」なんて諦める必要は一切ありませんよ！30代でも40代でも、バストの形をきれいにすることは可能です。

バストの形をきれいにしながら大きくする3つの方法

それではこれから、【STEP2】→【STEP0】へ私がバストの形をキレイにしながらサイズアップした、アンチエイジング法を具体的にお伝えします！

1：超重要！下着選びは身体にあった物を選ぶ

ユニ子は今まで3000名以上の女性の身体を診てきましたが、ブラの着け方(またはサイズ)によって、本来はおっぱいであるはずの、バストのお肉を削ってしまっている方はとても多いです。どんなにお胸のケア(マッサージ、食事改善など)を行っても、育とうとしているバストをブラで削ってしまっては胸は育ちませんし、キレイな形からは遠ざかってしまいます。

ですがブラジャーによってお胸が小さくなることもあれば、ブラによって大きくすることもできます。脂肪の形状記憶のチカラを利用してしっかり周りのお肉を入れ込むことができれば、大きさをあげることにも繋がるのです。また、バストサイズはダイエット中やバストアップ中はサイズが変わりやすいので、最低でも3ヶ月に1度は下着の採寸に行かれるのがオススメです！

2：マッサージでバスト周りの脂肪を柔らかくする

【1】では、身体に合った下着を選ぶことが大切だとお伝えしました。ですがそれには、しっかりとお肉がカップの中にキープ出来るよう(またはブラメイクの際お肉か入りやすいよう)、筋肉や脂肪を柔らかい状態にキープしておくことが必要になります。

バストマッサージに取り組むことで、バスト周りの脂肪を柔らかくすれば、粘土のように好きな形にバストをメイクすることができるようになります♪

3：デコルテ部分に筋肉をつけて下垂を食い止める！

デコルテ部分、つまり大胸筋上部の筋肉を鍛えることで、げっそりしたデコルテから、お椀型のふっくらした、丸いおっぱいへと生まれ変わることができます。

「バストは脂肪が9割でできているから、筋肉をつけたらバストが小さくなってしまうのでは？」と思うかもしれませんがその心配はありません。大胸筋上部は、ほとんどバストの脂肪がないため筋トレで筋肉を鍛えても、バストが小さくなることはないからです。大胸筋上部を鍛えることで、ふっくらとしたデコルテを作り、垂れたバストを引き上げてくれる効果があります。

4：筋肉の材料となるタンパク質をとる

【3】でお伝えした大胸筋上部の筋肉を鍛えるためには、その材料が必要になります。筋肉を鍛えるための材料とは「タンパク質豊富な食べ物」です。バストアップをしながら、形のキレイなお胸をつくるために、しっかりと筋肉の材料となるタンパク質を摂りましょう。

毎日【3】の筋トレをしながらであれば、朝ごはんも含め、3食のなかで、タンパク質を1食あたり20g摂るようにするのがオススメです！

形のキレイなバストになって、自信溢れるボディになろう

いかがでしたか？バストは、お胸の形が残念だというだけで、コンプレックスになってしまいます。実際に、形のコンプレックスがあった時の私は、楽しいはずの彼とのベッドタイムも、温泉もネガティブな気持ちで、心から楽しめませんでした。私が克服できたコンプレックスだから、あなたも克服できると信じています。形のキレイなバストになって、自信溢れるボディに一緒になりましょう♡

【時間ごとの解説付き】バストアップに必要な睡眠の質を上げる、私の毎日のルーティン

もし、特別な努力をしなくてもバストアップができたら、最高ですよね！

「え？そんな方法がこの世にあるのかって？？」はい。ありますよ〜！！それが【上質な睡眠をとる】ことなんです！！「寝る子は育つ」ならぬ「寝るバストは育つ」です！ハリのある、形の整ったふっくらバストを目指すのなら、普段から質のいい睡眠をとることが重要です。今回は、入眠時間の3時間前から時間ごとに、どのようなことをしたらバストアップできるか、私も実践している習慣をお伝えします。ライバルには秘密ですよ…！

そもそもバストアップと睡眠って関係あるの？

バストアップと睡眠は、関係大アリです！なぜかというと、上質な睡眠を取ると、バストアップに必要な女性ホルモンを出してくれるからです。バストのサイズや形を左右する構成要素のひとつである乳腺には、「エストロゲン」と「プロゲステロン」という2つの女性ホルモンが深く関係しています。これらの女性ホルモンが正常なバランスで分泌されていることがバストアップの第一歩です！そして、これらの分泌に大きな影響を与える要因の1つに睡眠があります。

精神的ストレス、栄養バランスの偏った食事、体の冷えなども、女性ホルモンの分泌を乱す一因となり得ますが、睡眠の質が低かったり、睡眠時間が足りていないと、女性ホルモンの分泌はうまくいかなくなってしまうのです。　睡眠

不足が続くと、心身の疲労感や肌荒れ、ストレスを感じるようになりますよね。バストも体の一部ですから、睡眠が十分に取れていないと影響がでてきてしまうのです。

バストにとっていい睡眠をとるには？

ここからは、バストをより成長させてくれる睡眠の方法についてお伝えします！今回は、入眠時間(布団に入って目を瞑った時間)の3時間前から、時間ごとにどのようなことをしたらバストアップできるか解説いたします！

就寝【3時間前】までにしておくと良いこと

ここでは、23時に寝ている方は20時までにしておくこと、をお伝えします！

寝る時間の3時間前に「ごちそうさま！」食事を終わらせる

「しっかり睡眠時間とったはずなのに、なぜか寝た気がしない…」という日はありませんか？そういう日は寝る前に食事をしていたり、夕食を食べ過ぎている場合があります。

食事を食べ終わってから、胃腸は消化活動を始めますが、消化がひと段落するまでに約3時間はかかると言われています。消化途中で寝てしまうと睡眠中に消化をしなければならなくなります。寝ている時は本来、身体を休める時間です。ですが、寝る時間の2時間前や1時間前まで食べていると、胃腸は寝ている間も働き続けなければなりません。

寝ている間も身体は働き続けている状態だから、朝起きた時に「寝た気がしない…」という感覚になってしまうのです。

睡眠の質を良くしてバストアップするためには、夕食は遅くとも就寝3時間前に済ませておくのが良いです！また、脂肪分の多い食事は消化に時間がかかりやすいです。夕食は、油物やこってり系のものは控え、消化のいいものを食べるのがオススメです。

また、お仕事などで、夕食を寝る時間の3時間以降にしか食べれない人は、夕方頃に炭水化物を食べ、帰宅してからスープや蒸し野菜などを食べるのがオススメです。

就寝【1時間前】までにしておくと良いこと

ここでは、23時に寝ている方は22時までにしておくこと、をお伝えします！

スマホを機内モードにしよう

良質な睡眠とは、単に長時間寝るということではありません。入眠してから最初の約90分間でいかに深い眠りがとれるかどうかがポイントだと言われています。就寝前、暗い部屋でスマートフォンを操作しているといつまでも寝れなくなってしまうだけでなく、スマホのブルーライトが睡眠の質を悪くしてしまいます。

寝る1時間前は、スマホを機内モードにして、ブルーライトに触れないデジタルデトックスの時間をつくりましょう。とはいえ、寝る1時間前にスマホをいじれないと暇になりますよね…。そこであなたにやって欲しいのがこちら↓

【1時間前～就寝前】にしておくと良いこと

バスタイムは湯船に浸かろう

10分でもいいので、湯船に浸かる習慣をつけてみましょう！身体が冷えると、血流やリンパの流れが悪くなり、バストまで栄養が届かなくなります。また、冷えはホルモンバランスの乱れも引き起こすと言われています。湯船に浸かって身体を内側から温めることで、質のいい睡眠を取ることができます。

ストレッチをしよう

ストレッチはお風呂上がりがオススメです！寝る前にストレッチをすると、心身の緊張がほぐれ、寝つきが良くなると言われています。筋肉を緩めることで血流がよくなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。
ゆ～～っくりのんびり、自分の気持ちの良いところを探しながらストレッチを行ってみましょう。

【就寝時】しておくと良いこと

ナイトブラをしよう

いくらふくよかなバストでも、垂れ下がったハリのない胸ではせっかくの魅力が半減してしまいまいます。そこで、寝ている間に美乳作りをサ

ポートしてくれるのが、ナイトブラです！上を向いた形の良い美乳を手に入れるためには、ブラジャーを上手に使いこなすことが大切！

仰向けで寝よう

美しいバストを手に入れるためには仰向けで寝る時間を長くしてみましょう。仰向けの場合、左右の胸全体への血流が、偏りなくキープされます。横向きの場合、下になっているバストが圧迫されるため、左右で血流に差が生じることになります。うつ伏せの場合は胸全体が血流不足になりやすく、バストアップの観点からいうと正しい姿勢とはいえません。バストアップには欠かせない女性ホルモンは血流にのって全身へ運ばれます。夜間に最も多く分泌されるため、就寝中に適切な姿勢を保つことで、女性ホルモンの影響を効果的に受けることができます！

バストアップできるかは、睡眠3時間前から始まっています！！

いかがでしたか？もしかすると、お仕事や子育ての関係で、このルーティン通り100％は達成できないこともあると思います。完璧主義を目指さず、1つの習慣から取り入れてみてくださいね(^^)あなたのバストアップがうまくいくことを心から願っています★

(5) 知識：正しい知識を学び間違ったことをやめる

右胸が小さい…。
左右差を改善して右胸を大きくする方法

「右と左のバストで1～2カップくらい違って、ブラをつける時に片方だけ浮いて不快…」「右胸だけ小さいから分厚いパッドを入れてて、ゴワゴワして気持ち悪い…」「見栄えが悪くて恥ずかしい・・・」なんてお悩みはありませんか？

ここからは、なぜバストに左右差ができてしまうのか、左右差の原因のチェックの方法、左右差を改善するトレーニングや習慣についてご紹介します！

左右差は誰にでもあるもの！

「お胸に左右差があるんですけど、病気でしょうか…」という質問をよくいただくのですが、基本的にバストサイズで左右差のない人はいません。顔が左右全く同じ顔ではないように、足の太さが左右違ったり、利き手の方が筋肉がたくさんあったりするのと同じように、人間はみんな左右差はあるものです。つまり、みんなどちらかのお胸が大きく、もう一方のお胸は小さいということです。

とはいえ、左右対象の方が美しいし、見栄えもいいですよね…。片方だけパットを入れなきゃいけなかったりする精神的ストレスもあるし…。そこでここからは、胸に左右差ができる理由と、その差を埋める方法をご紹介します！

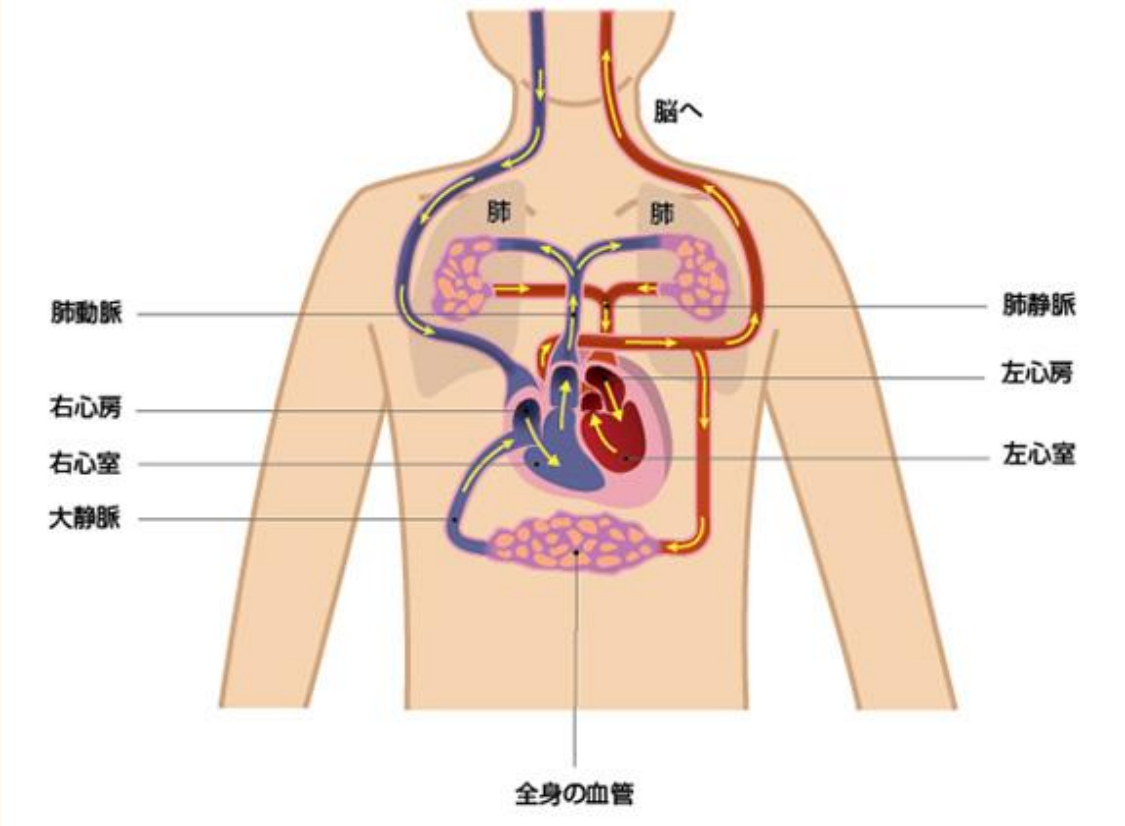
右利きだから・・・は関係ない！

まず、「右利きの人は、右手をよく使うからその分右の胸の脂肪が落ちて、右胸が小さい・・・」ということを耳にしますが、正直言って、右利き左利きは関係ありません。私は今まで何百人もの女性のお胸を拝見してきましたが、右利き、左利きに関わらず、ほとんどの方は右胸が小さかったです。実際、ユニ子自身は左利きですが、右胸が小さいです。この時点で「右利きは右胸が小さい説」はあてはまりません。

右胸が小さく左胸が大きい、左右差が生まれる本当の理由

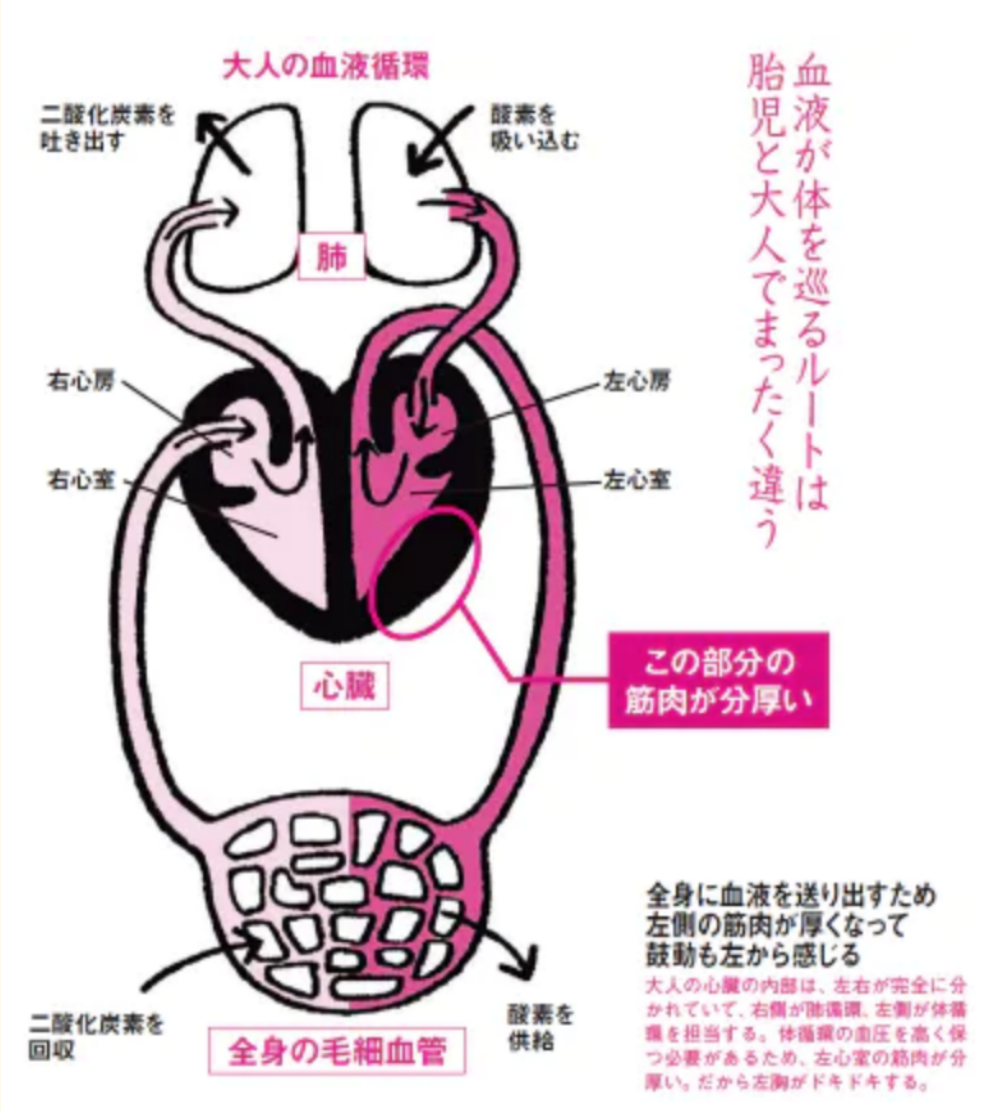
この左右差が生まれてしまう本当の理由は、心臓の左心室の筋肉が右心室よりも分厚いからなんです。(ちょっと生物の授業っぽくて難しくなってきましたね…。安心してください！ちゃんとわかりやすく説明します！)

左右差に悩むあなたなら、一度は左右差ができる原因を調べた事があると思います。すると、「心臓が左側にあって、それを守るため」なんて説が出てきませんでしたか？しかし、残念ながら心臓の実際の場所は、胸のほぼ真ん中にあります。



「あれ？？ユニ子さん、でも心臓のドクドクする音は左からしますよ？」と不思議に思ったそこのあなた、鋭いです！

下の図は心臓の血液循環をわかりやすく書いた図です。心臓は4つの部屋に分かれています。向かって右側の青部分「右心房」と「右心室」と、向かって左の赤部分の「左心房」と「左心室」の4つの部屋です。



全身から心臓に流れ込んだ血液は、まず左右の「心房」へ入り、「心室」を経て、また体内へと押し出されます。ちなみに左側のルートと右側のルートは完全に仕切られているので、血液は交わりません。右心室から出ていくルート(薄いピンク色)は、血液を肺へ送るので「肺循環」と呼ばれ、左心室から出ていくルート(濃いピンク色)は、血液を全身に送り出す「体循環」と呼ばれます。

つまり、すごーーーく簡単に言うと、右の心臓は肺にのみ血液を送る仕事、左の心臓は全身に血液を送る仕事をしています。

ここであなたに質問です！

右の心臓と、左の心臓、どちらの仕事の方が大変そうでしょうか？？？

答えは、左側の心臓です！仕事の大変さを比べると、肺に向かって血液を押し出す右側よりも、全身へ向かって血液を押し出す左側の方が大変なので、高い圧力をかけて、ドクドクと、全身に血液を送っています。だから、心臓の左側のほうがドキドキの心音が強く伝わってくるのです。

そして、高い圧力をかけて全身に血液を送っている、左心室の筋肉は、右心室より分厚いのです。これがバストに左右差ができ、右胸の方が小さく、左胸が大きい理由です。

※）内臓の位置が完全に左右逆転する「完全内臓逆位」は、2000～1万人に1人の割合で存在するといわれています。そういう人は右胸がドキドキし、バストも右胸の方が大きいそうです。健康上の問題は特にありません。

結局、左右差をなくすにはどうしたらいいの？

「心臓の筋肉のせいなら、もう左右差はどうにもならないんですか・・・(T_T)？」と絶望しかけているあなたに朗報です！本来、心室の筋肉の左右差は微々たるもの。その差をもっと大きなものにしている、ラスボス的な大きな原因があるんです。

体(骨盤)の歪みが さらに左右差を大きくしてる！！

・猫背のまま長時間デスクワークしている

・決まった足ばかり組む

・座ったときについつい肘をついてしまう

・同じ方向ばかり向いて寝る

・バッグを持つ時に同じ手でもったり、どちらか一方の肩でかけてる

↑このような生活習慣のある人は、体が歪んでいる可能性があるので要注意です！

こうした体の歪みは、部分的に血流を悪くする可能性があります。これが胸につながる血管で起こると、栄養や酸素を含んだ血液が十分に行き届かなくなり、結果的に胸のボリュームダウンにつながることがあるということなんです。

セルフチェック！あなたの骨盤はどれくらい歪んでる？

足踏みをして骨盤の歪みを確認してみましょう！目を閉じてその場で50回足踏みを行い、骨盤の歪みからくる足のずれで、位置がどれくらいずれるかチェックしてみましょう！

やり方

①目を閉じてその場で50回足踏みをします

②50回終わった時点で、最初に立っていた位置からどれくらいの角度で、どれくらい移動したかをチェックしてみてください。

【右に移動していた場合】

右側の骨盤が下がっています。

【左に移動していた場合】

左側の骨盤が下がっています。

【前に移動していた場合】

背骨が猫背になり、重心が前へ下がっています。

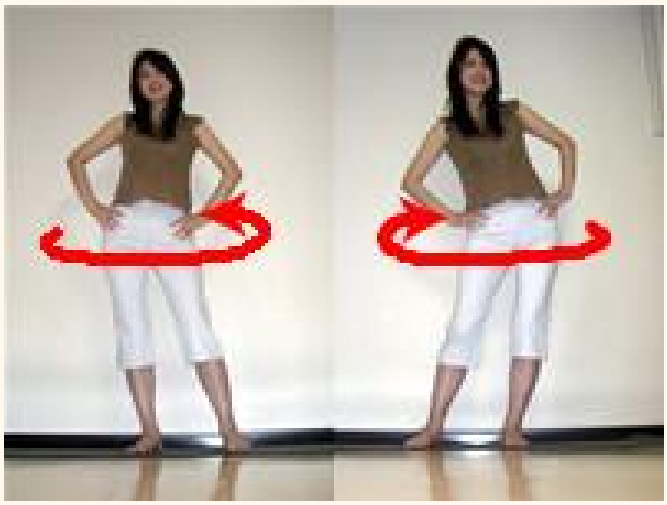
【後ろに移動していた場合】

背骨が猫背になり、重心が後ろへ下がっています。

例）右の前に移動していた場合
→右側の骨盤が下がり、かつ背骨が猫背になり、重心が前へ下がっています。

骨盤の歪みを改善するトレーニング：エアフラフープ

セルフチェックをやってみて、「骨盤がゆがんでいる！！」と実感したあなたに実践して欲しいのが。エアフラフープのトレーニングです！



エアフラフープの嬉しい効果

- 骨盤が正しい位置になる
- くびれができる
- ボディラインが引き締まる
- インナーマッスルが鍛えられる
- 腰周りのお肉が無くなる
- 代謝がアップする
- 痩せやすい体になる

エアフラフープは嬉しい効果が盛りだくさんです！バストアップしながら痩せ体質になる細グラマラスボディを作るのに、ぴったりのトレーニングになっています★

エアフラフープのやり方

①足を肩幅に開き、両手を骨盤にあてて、フラフープがあるかのようにイメージします。

②そしてお腹に力を入れながらゆっくり腰を回します。

③右回りと左回りを3分ずつおこなってください。

今すぐできる！バストの左右差をなくす生活習慣

最後に、トレーニングの時間は取れないけど、今すぐ骨盤の歪みを改善したいアナタに、日常生活の中でバストの左右差を無くせる生活習慣を3つ、ご紹介します。

体のゆがみをなくす美習慣.1

座っていて、足を組みそうになったら、「あ！足組もうとした！」ととっさに気づいて、脚をピタッと閉じて内ももを鍛えましょう！デスクワークの方や学生さんは、ひざとひざの間にハンカチを挟んでおくと、内ももも鍛えられて一石二鳥でおすすめです(^^)★

体のゆがみをなくす美習慣.2

姿勢が悪いと、左右どっちかの筋肉ばかり使いがちになってしまうので、姿勢はまっすぐに！

体のゆがみをなくす美習慣.3

肩掛けのかばんを持つ時は、家から出かける時は右肩、家に帰る帰り道は左肩、と左右で持つ肩を変えるルールを決めると、偏りが少なく持つことができておすすめです！

骨盤の歪みを改善して、左右差のない美乳をつくろう！

いかがでしたか？エアフラフープ、足の間にハンカチどちらかを今日実践してみてくださいね♪あなたの骨盤の歪みが少しでも改善され、左右差のない美乳になれることを心から願っています★

【タイプ別解説】
下半身太りを改善するとバストアップする！
脚痩せして貧乳を卒業する方法

「脚を細くしながら、バストアップすることができる」なんて女性にとっては夢のようなことですよね。私自身、かつては下半身太りと貧乳のどちらもで悩んでいた【ぽっちゃり貧乳】でした。それが今では、下半身太りのコンプレックスを克服し、脚やせに成功しながらバストアップにも成功しました。

この経験から、私はバストアップしながら痩せる指導師として本書を書かせていただいていますが、本職はパーソナルトレーナーでもあります。述3000名以上の女性のカラダを診させていただくなかで、多くの日本人女性に共通していたことが、【下半身太りで悩まれている方は、バストのコンプレックスも抱えていることが多い】ということです。下半身太りで悩まれて私の元にいらした生徒さんたちに話を聞いていると、高確率で「1番に下半身を痩せたいんですけど…欲を言えばバストアップも…」みたいな方が多いです。

実は、下半身太りを改善すると、バストアップもしやすくなることをご存知ですか？今回は、下半身太りと貧乳の関係性から、何をしたら下半身太りを改善できるのか、下半身太りのタイプ別の改善法をお伝えしようと思います。

なぜ下半身太りを改善するとバストが大きくなるの？？

おそらく1番疑問に思う部分はココ↑ ではないでしょうか？なぜ下半身太りを改善するとバストが大きくなるのか、簡単にお伝えすると、下半身が引き締ま

る(＝健康状態)と、バストも健康状態(＝ふっくらしてくる)になるからなんです。

すごく根本的な話になりますが、そもそも、「なぜ引き締まった脚やふっくらしたバストが魅力的に見えるのか」考えたことはありますか？

引き締まった脚やふっくらしたバストは【健康的な女性の象徴】だからです。

多くの男性には生殖の本能があります。性的趣向は様々ですが、一般的に男性にとって生殖したいと思える女性＝健康的な子供を産める女性＝健康な女性なのです。太っていて肥満の人、細すぎて今にも餓死してしまいそうな人には本能的に魅力や色気を感じず、健康的なふっくらしたバストに、引き締まったウエストや脚、妊娠出産できる健康的な体こそが、男性にとって、本能的に魅力的に見えるのだと言われています。

健康的な身体とは下半身が引き締まって、バストのふっくらした身体！

下半身が極端に太い状態、本来育つはずのバストが育っていない状態は、生活習慣や食習慣などが原因で、不健康な状態になっていることが原因である場合が多いのです。身体はすべて繋がっていますから、身体の半分の割合を占める下半身を、健康になるようケアしてあげると、バストは自然と本来のあなたの大きさへと育っていきます。ここからは、なぜ下半身太りでかつ貧乳な、不健康な状態になってしまうのか、その原因をお伝えします！

下半身太り＆貧乳ボディになってしまう原因

下半身太りでかつ貧乳で悩む女性は、身体の代謝が悪いことが原因です。代謝が悪いと毒素が排出されにくく、重力の関係で下半身にたまりやすくなります「むくみ」や「冷え」「下半身のセルライト」はその典型です。下半身の代謝がよくなれば、毒素は排出され下半身で滞っていた巡りがよくなり、血行がよくなるので栄養が全身に行き渡りやすくなります。

下半身には骨盤があり、骨盤の中には卵巣があります。その卵巣から分泌されるのが女性ホルモンです。下半身の代謝をよくして、血の巡りを良くしてあげると、バストのある上半身まで栄養やホルモンが流れ込みやすくなるため、結果的にバストアップが可能になるのです。

いろいろ難しいことを言ってしまいましたが、超簡単にいうとこうなります。代謝が悪いのは、例えると、高速道路が渋滞で全然進まない状態のようなものです。

バストまで栄養を届けるためには、渋滞せずにスイスイ走れるような、代謝がいい状態にしてあげることが大切、ということです！

じゃあ、どうすれば下半身の代謝がよくなるの！？

ここからは、下半身の代謝をよくする方法についてお伝えします。じつは、下半身太りには、3つのタイプがあり、そのタイプによって対策が異なります。

あなたは何タイプ？

まずは自分のタイプを知るところから！自分がどの下半身太りのタイプに当てはまるのか、チェックしてみましょう。

セルライトたっぷり脂肪太りタイプ

脂肪太りタイプの見た目

・膝や足首にメリハリがない

・お肉がしっかりつまめる

・つまむとよく伸びる

・セルライトが多い

・たるみがある

・引き締め用の靴下やストッキングを履くとお肉が乗る

脂肪太りタイプの身体の状態

・脂肪が多く筋肉が少ない

・基礎代謝が低下してるので脚の脂肪もうまく燃えない

・体脂肪率が高い

・肥満気味

・カロリーを控えてるのに体重が落ちない

チェック方法

・太ももや膝上をつかむと、たくさんつまめる

・膝に力を入れても膝の骨や太ももの筋肉が見えない

・脚にメリハリがなく、膝の周りにもお肉がたくさん

・手で肉を絞ると、全体的にセルライトがある

脂肪太りの脚やせ対策

摂取カロリーのオーバーが1番に上げられる、脂肪太りタイプは、お食事に気をつければ簡単に美脚になることができます。対策は、食べ過ぎに注意すること、そして適度な運動を心がけることです！

さらに、硬くなった脂肪を柔らかくするために、マッサージやストレッチをすれば、効果UPにつながります！ただ食べないだけでいると、筋肉が衰えかえって体脂肪率の上昇を招くおそれがあるので、バストのためにも食事を抜くのは絶対にNG。

脂肪は、太ももの裏側に付きやすいので、ここを集中的に鍛えるのがおすすめです！方法としては、スクワットなどの太ももを動かす運動がおすすめです！ 筋肉がつけば、代謝があがるため脂肪が燃えやすくなります。

むくみやすい水太りタイプ

水太りタイプの見た目

・全体的にぽっちゃりしてる

・虚弱体質気味

・脚だけでなく手や顔もむくむ

・夕方になると、足のサイズが目に見えて違う

・足首の骨が見えず、ふくらはぎがパンパンに張ってる

脂肪太りタイプの身体の状態

・体全体の血液循環が悪く、冷えとむくみの症状が出やすい

・余分な水分や老廃物が下半身に溜まっている

チェック方法

・いつも手足が冷えてる

・生理痛が人よりひどい

・水分をとると、身体がだるくなる

・トイレに行くのを我慢してしまうことが多い

・夕方になると、脚のむくみで靴がきつくなる

・ふくらはぎを手の親指で押すと。白くなり元に戻りにくい

・朝になっても顔や手足のむくみが、取れないことがよくある

水太りタイプの脚やせ対策

水太りタイプは血行不良が原因なので、血行をよくすることが改善の近道になります！筋肉にそって、軽いマッサージをしたり、リンパの流れる膝の内側をマッサージするなどしてみてください。また、血行を悪くしている原因に、筋肉を使ってないということが上げられます。歩くなどして、筋肉を使うことを心がけてください。お風呂での水シャワーも有効な手段です！

見た目は筋肉 中身は脂肪 筋肉太りタイプ

筋肉太りタイプの見た目

・O脚気味

・立った時に、ふくらはぎや太ももの肉はあるが、しっかりつまみにくい

・体脂肪率は比較的低い

・過去に運動をしていた(現在している)

筋肉太りタイプの身体の状態

・太ももの前やふくらはぎなど、余計なとことに筋肉がついている

・身体の歪みがひどい

・筋肉に負担がかかっている

チェック方法

・力を入れない状態でも脚が硬く、運動後は筋肉が張る

・スポーツをやめてから何年か経っている

・見た目は筋肉っぽい

・食欲旺盛で、基本的に動くことが好き

・足首は細いが、ふくらはぎと前ももが太い

・O脚だなと思う

筋肉太りの脚やせ対策

「筋肉質な足に、運動までしたら、もっと太くなっちゃう…」と思うかもしれませんが、運動するのが一番です！筋肉は使わないとどんどん衰えてしまうもの。放っておくと、代謝が下がり脂肪が燃えにくくなってしまうので、そうならない様に注意しましょう。ジョギングなどの過激なスポーツなどよりも、ストレッチやウォーキングなどの比較的緩やかなスポーツなどの方が筋肉太りのサイズダウンには、効果的です。筋肉をしっかりほぐしてしなやかにするためにも、運動後はストレッチはほぐし、筋膜リリースを欠かさず行いましょう！

下半身太りを解消して、貧乳を卒業しよう！

いかがでしたか？自分のタイプと、対策がわかりましたか？今日は、自分のタイプに合った対策を、ぜひ日課に取り入れてみてくださいね(^^)あなたの下半身のコンプレックスが改善され、バストアップできることを願っています★

【座ってるだけで骨盤引き締め！】
骨盤の開きと歪みを整えて
産後太りを解消しよう

今回は、

・なぜ産後は骨盤が開いてしまうの？

・なぜ骨盤が開くと太るの？

・骨盤が開くのと、歪むのはどう関係あるの？

・一体どうやったら骨盤って締められるの？

・骨盤の歪みはどうやって治すの？

といったことに重点をおいてお話ししていきます。

「産後、骨盤が開きっぱなしな気がする」「尿漏れが治らない」「ぽっこりお腹がきになる」「妊娠前のズボンが入らない」ママさん必見の記事です！

なんで骨盤が開いたままだと、太るの？

「産後太りの原因が骨盤ってことは知ってるけど、骨盤が開いてるとなぜ太るのかしら…」と疑問をお持ちではないですか？これを書いている私も産後太りについて学ぶ前は、「太る」ことと「骨盤」がどう関係しているのかさっぱり分かりませんでした。

産後太りのメカニズムは、
【骨盤が開く→歪む→太る！】の順番！

骨盤が開いて、産後締まらない原因

妊娠すると、赤ちゃんが生まれてくる時に産道をスムーズに通れるように骨盤を支えている靭帯が緩み、骨盤が開いていきます。出産後は時間をかけて、妊娠前の骨盤へと戻って行きますが、妊娠期、出産期で筋肉が落ちてしまい、骨盤周りの筋肉や下半身の筋肉が弱ると、出産後も骨盤が開いたままの状態から、戻らないことがあるんです。

骨盤が締まらないと、骨盤が歪みやすくなる

骨盤周りの筋肉にも左右差があるのですが、筋肉が緩んで骨盤が開いた状態のときは、筋肉の左右差がさらに大きくなりやすいです。

つまり、骨盤の歪みが悪化しやすい状態なのです。そこに加えて、育児では片手で赤ちゃんを抱っこしたり、片手で家事をしたりと、左右非対称の作業が多いため、骨盤の歪みはより助長されやすくなります。

どうして骨盤が歪むと産後太りになるの？

代謝が落ちて脂肪を溜め込みやすくなるから

骨盤の歪みは、内臓のゆがみも引き起こします。内臓は不自然な状態だと、当然内臓は本来の力を発揮できません。栄養の吸収や老廃物の排出などの代謝機能が衰えてしまい、体に余分な脂肪や老廃物をためこみやすくなってしまいます。また、内臓のゆがみや下垂によって内臓の神経が圧迫されると神経伝達のスピードも鈍くなるため、満腹感を感じるのに時間がかかり、食べすぎてしまうと言われています。

見た目の体型が崩れてしまう

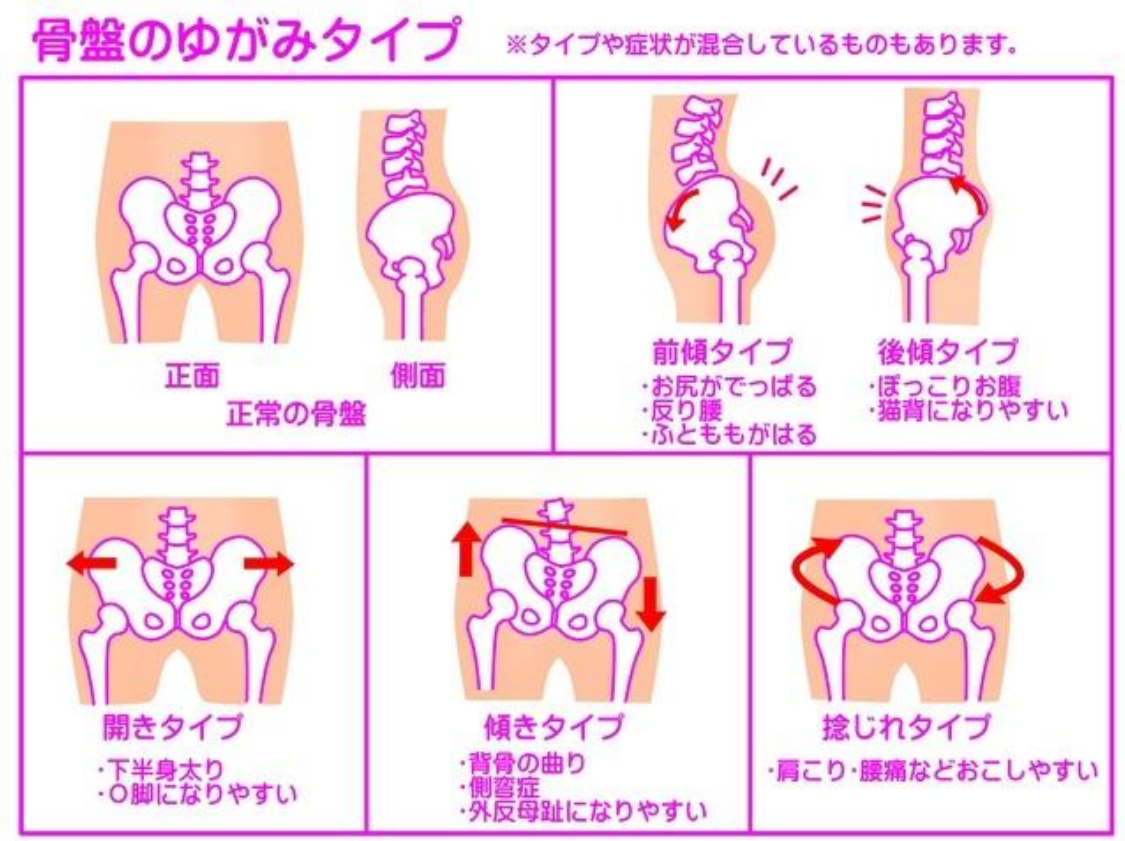
産後、骨盤開いたままうまく戻らずに、骨盤がゆがんだり外側に開いたりしてしまうと、内臓が下がってしまいます。その結果、下腹がポッコリ

のオバさん体型になってしまいます。また、骨盤の歪みによって、お尻が大きく・平たくなったり、O脚を引き起こしてしまったりと、下半身太りの原因にもなります。

バストのしぼみや下垂、左右差も引き起こす！

余談になりますが、骨盤のゆがみは、卒乳・断乳した後のバストにも影響します。体の歪みは、部分的に血流を悪くする可能性があり、これが胸につながる血管で起こると、栄養や酸素を含んだ血液が十分に行き届かなくなり、卒乳後・断乳後に一気にバストがしぼんでしまったり、下垂してしまうのです。

セルフチェック！あなたの骨盤はどう歪んでる？

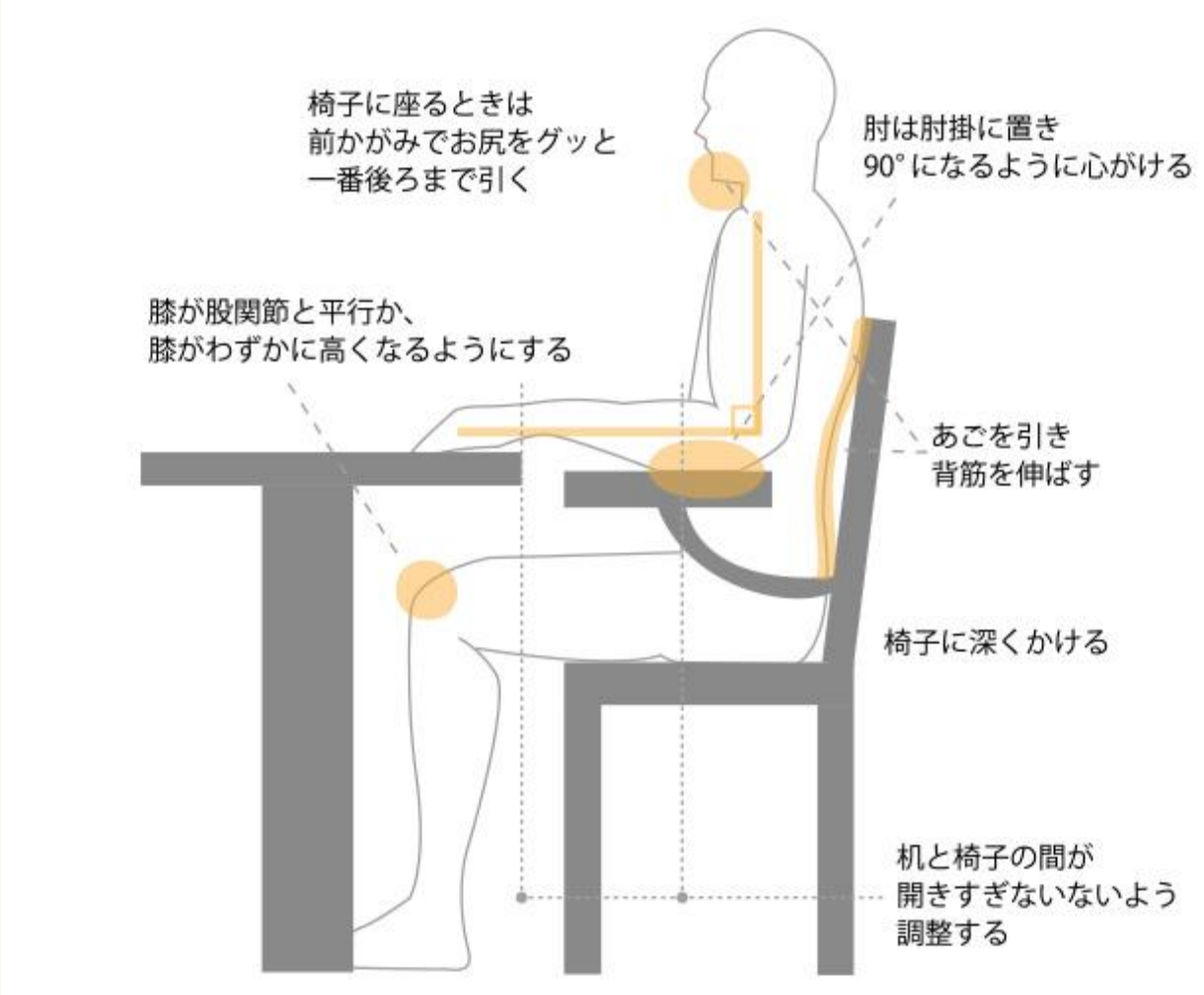


前章で書いたセルフチェックを参考にしながら、実施にどう歪んでいるのか、上の表をみながらチェックしてみましょう！

実践編：開いた骨盤を締めるトレーニング

骨盤を引き締めるのに、実は特別なトレーニングは何もいらないんです！骨盤を締めるには、正しい座り方で座り、それをキープするだけでOK！

骨盤を締める最強のトレーニング：正しく座ること



① 椅子に座るときは前かがみでお尻をグッと一番後ろまで引く

② あごを引き背筋を伸ばす

③ 肩の力を抜きリラックスする

④ 椅子に肘掛がある場合、肘は肘掛に置き、90°になるように心がける

⑤ ひざが股関節と平行、またはわずかに高くなるようにする

⑥ 机と椅子の間が開きすぎないないよう調整する

上の図のように、横から見たときに頭・肩・腰が一直線になるように座りましょう。自分の座り姿勢がどうなっているのか、わからない場合は一度鏡で見て確認してみるのがオススメです！

座るときには座骨の上に座ることを意識しましょう！椅子に座ったときにお尻の下に手を入れてみると当たる骨が座骨です。座骨の真上に体が来るように座ることを心がけると、自然と正しい姿勢で座ることができるようになります。正しい姿勢になっていることが確認できたら、その姿勢をなるべくキープすることで座り方が改善されていきます。

そして、座っていて、癖で足を組みそうになったら、「あ！足組もうとした！」ととっさに気づいて、脚をピタッと閉じて内ももを鍛えましょう！

産後ダイエットはいつから始めるのがいいの？

骨盤の歪みを整えるのは、産褥期を過ぎた産後3〜6ヶ月の間がおすすめです。（もちろん、6ヶ月を過ぎた後からでも遅くはありません！）生後3ヶ月頃から赤ちゃんの飲むおっぱいの量が増えるため、ホルモンバランスが変わり、ママの身体は痩せやすい時期になります。産褥期（さんじょくき）を終え、身体も少しずつ動かしやすくなる時期でもあります。産後1〜2カ月は産褥期と呼ばれ、身体の回復期です。身体をゆっくり休めることが最優先ですので、無理はなさらないでくださいね。

今すぐ実践してみよう

いかがでしたか？骨盤の開きや歪みが気になるあなたは、今すぐ「セルフチェック」に取り組んでみてくださいね！セルフチェックで骨盤の状態がわかったら、日々の姿勢改善に取り組んでみましょう！

特に、骨盤の開きは、日頃の座り姿勢で改善ができますので、トレーニングに余計な時間を割く必要もなく、忙しいママでも実践ができオススメです♪産後ダイエットには、小さな努力の積み重ねが一番の近道！産後太りが解消されることを心から願っています。

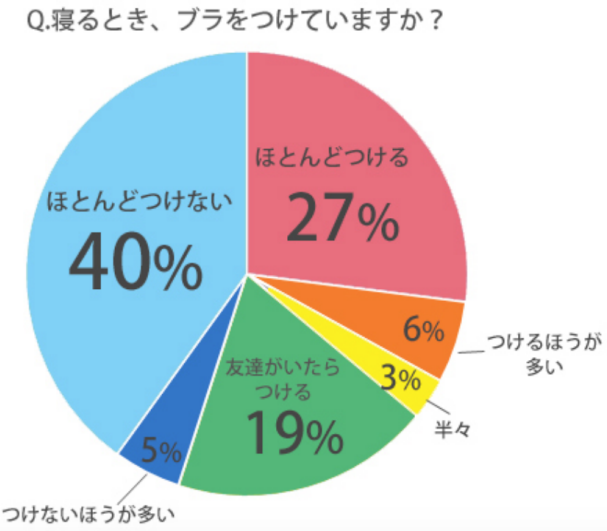
【専門家に聞いてみた】
寝るときはどんなブラで寝るのがおすすめ？
教えて先生！

突然ですが、あなたは寝るときにブラをして寝ていますか？ノーブラで寝る？？パッド付きのキャミソールで寝る？？昼用のブラをして寝る？？最近は「ナイトブラ」もいろいろ売られていますが、ナイトブラって本当に必要なんでしょうか？今回の記事では、寝るときのブラはどんなブラをして寝るのが良いのか、何を基準にナイトブラを選べばバストアップできるのか、バストアップの専門家である私、ユニ子がお伝えさせていただきます！

みんな寝るとき、おっぱいはどうしてるの？

ぶっちゃけこれ、気になりませんか！？(気になるのは私だけかなぁ…)
女性誌、CanCamさんの調査によれば、ほとんど付けずにノーブラで寝ている人が40%、ほとんど毎日付けている人が27%と、ノーブラ派が多いようです。

◆Q.寝るときって、ブラジャーつけてる？



Can Camさんの記事を拝読すると、「ほとんど付けない人」の意見として多いのが

・開放感があるから

・締め付けが嫌

・つけるほど胸が大きくないから

とのご意見でした。

一方ほとんど毎日付けている方は、

・育乳のため

・形を維持するため

という理由からナイトブラを付けている方が多いようです。ノーブラにはノーブラにしかない開放感や締め付けのなさがメリットですが、ナイトブラにもナ

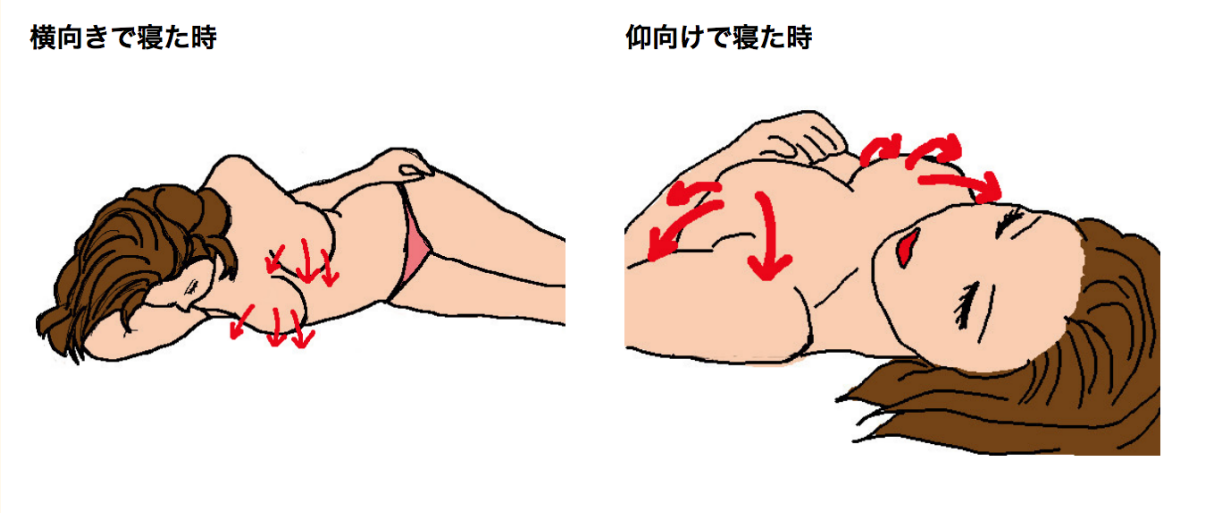
イトブラにいしかないスタイルアップや形の維持といったメリットがありますよね。ちなみに、バストアップの専門家であるユニ子はどうかというと、、、

寝るときはナイトブラをしよう！

というのが私の意見です。私自身も寝るときはナイトブラをして寝ています(^^)今までほぼマイナーだったナイトブラですが、最近は27%もの方がナイトブラをして寝ているのかと思うと、意識の高い方がたくさんいるな〜と感じます。

なぜナイトブラが必要なの？

なぜ、寝るときにナイトブラが必要かというと、

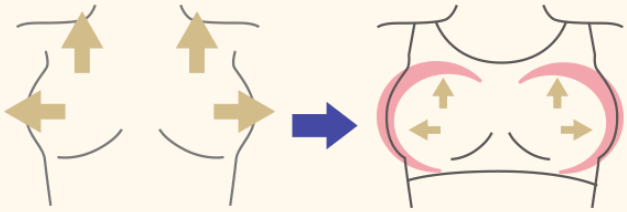


寝ている時、バストは右へ左へ、それから上方向(首の方向)に動いて、大切なお肉が脇や背中へと流れていってしまいます。

バストは9割が脂肪でできているのですが、脂肪はスライムのように柔らかいので、仰向けで寝るとだら〜んと左右の脇へ、横向きで寝れば布団の方へ、重力で持っていかれてしまうのです。すると本来バストだったはずのお胸の脂肪が、脇や背中へと流れ、バストは小さいのに背中と脇のお肉はたっぷりな「ぽっちゃり貧乳体型」になってしまいます。

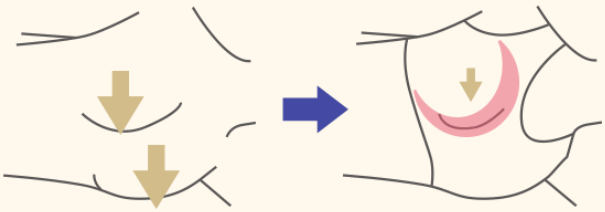
そこで、背中や脇に脂肪が流れていかないように、バストを本来あるべき位置に固定するのが「ナイトブラ」なんです！

仰向けで寝ている時



脇に流れるバストを**適切な位置に固定**

横向けに寝ている時



前中心に流れるバストを**やさしくささえる**

背中や脇に流れる脂肪もない貧乳だけど、ナイトブラする意味あるの？

と疑問に思われたかもしれません。ですが、たとえAカップやAAカップの貧乳さんであっても、ナイトブラはした方が良いです！

なぜならお胸が小さかったとしても、バストの脂肪は確実に動くからです。例えばAカップの人の場合、バストは片方のお胸だけでも約70gあると言われています。脂肪はスライムのように変形しますので、しっかりナイトブラや補正下着で脂肪を集めて固定してあげる必要があるのです。

ナイトブラ持ってないから、スポブラで代用するのはあり？

「なるほど・・・。ナイトブラの重要性はわかった。でも今は持ってないからスポブラでいいですか？」というご質問を生徒さんからいただいた事がありますが、これは結論からお伝えすると【絶対ダメ！！！】です。

寝ているときはバストが横や脇、背中側に流れてしまうのでそれを防ぐ下着でないと意味がありません。スポーツブラは、運動時のバストの激しい【縦揺れ】を防ぐために作られているので、意味がないと言っても過言ではないのです。

それに、スポーツブラは、激しい運動による揺れを防ぐために、バストをしっかりと締め付けています。日中昼用のワイヤーブラで締め付けられたお胸を、夜もスポーツブラで締め付けてしまっては血流が悪くなり、バストアップには逆効果。バストダウンを招きかねません。現在ナイトブラを持っていなくて、スポーツブラでの代用をお考えであれば、むしろノーブラで寝た方が、

バストアップには良いです。つまり優先順位は、【身体に合ったナイトブラ ＞ ノーブラ ＞ スポーツブラ】です！

身体に合わないナイトブラ **V.S.** ノーブラならどっち？？

ナイトブラも、身体に合わない形の物をつけると、

・痛い

・締め付けがきつくて寝付けない

・バストが潰れている気がする

・朝起きると下乳がハミ出てる

といった不快感が出てきますよね。インスタグラマーさんやモデルの方がオススメしていた物を買って失敗した経験が私にも何度もあります。もし、今お持ちのナイトブラが「合ってない、不快」と感じるのであれば、そのナイトブラを我慢してつけるよりも、ノーブラで寝た方がずっといいです。

なぜなら、バストは寝ているときに成長するからです。貴重なバストの成長時間である睡眠が浅くなってしまったり、寝つきが悪い事は後々バストアップにも影響します。不快感を感じるナイトブラでしたら、合う物が見つかるまではノーブラでおやすみになるのが良いでしょう！優先順位は、【身体に合ったナイトブラ ＞ ノーブラ ＞ 身体に合わないナイトブラ】です！

身体に合った「運命のナイトブラ」の探し方

あなたが今後身体に合ったナイトブラを見つけられるよう、最後にナイトブラの選び方をお伝えします。

ナイトブラの選び方1：必ず試着をしよう！

ネットでの注文の場合であっても、店頭で購入する場合でも必ず試着をしてみましょう。ネットの場合は返品や交換ができるかどうか、あらかじめ確認しておくのがオススメです。返品や交換ができる場合は、タグを切らずに試着することが重要です！（タグをきってしまうとほとんどの場合で返品や交換ができなくなります）

ナイトブラの選び方2：試着したら4つのポイントをチェック！

試着してみたら、次のポイントに気をつけてください。

チェック項目1）何度か両手をばんざいして下乳が はみでないもの

ナイトブラは肩紐の長さを調節できないものが多いので、胴の長い方は両手をバンザイすると下乳がはみ出てしまう製品があります。(ユニ子は胴長のため半数以上のナイトブラで翌朝下乳がはみ出る事件が起こります。)

何度か手を上げ下げして、下乳がはみ出ないナイトブラを選びましょう。大事な下乳が寝ている間にナイトブラからはみ出てしまっては、バストダウンに繋がり、とってももったいないです。

チェック項目2）息苦しく感じず、ゆるすぎないもの

これは感覚的なのでちょっと難しいですが、ピチピチにきつくてもバストダウンに繋がりますし、ゆるゆるでもバストの横流れに繋がります。何枚も何枚も試着をしてみて1番自分に合うものを選んでください。

チェック項目3）分厚いパッドが入っていないもの。入っていたとしてもパッド抜けるもの

お胸を下から押し上げてくれる盛れるパッドが入っているものだと、バージスラインという下乳のラインがぼやけてしまいます。まんまる美乳の形を崩してしまいますし、横流れの原因にもなります。くっきりまん丸のバストではなく、形の悪いバストを作ってしまうので、誰も見ていない寝る時くらいは、パッドで盛らないようにしましょう。

チェック項目4）実際に横になってみて、寝たときのことをイメージする

店頭で試着している場合は横になることはできませんが、ネットや通販で頼んだ時には、実際に仰向けになって寝て、何度か寝返りを打ってみてください。この時点で、きついと感じたり、バストが横流れしている

場合には、サイズや形があなたのお胸に合っていない可能性があります。

店頭で試着をする場合は、体をねじったり左右にゆすってみて、バストがずれないかを確認してみましょう。

ナイトブラをして寝て、美乳をつくろう！

いかがでしたか？今までノーブラで寝ていた方も、合わないナイトブラを付けて寝ていた方も、この記事を参考にしながら、新たなナイトブラを探してみてくださいね！

【高価だからこそ慎重に！】昼用のブラ・育乳補正下着の正しい選び方

女性として生まれたからには、綺麗なバストでいたいと思うものですよね。バストは女性の象徴でもあり、バストがふっくらして美しいと、それだけで女性としての自信に繋がります。年齢や、妊娠・出産などの経験を重ねることでバストの形も変わってきますが、市販のものでも、しっかりと育乳できる下着でバストケアをすれば、キレイなバストを作っていくことができます。とはいえ下着って、高価なものが多いからこそ、下着選びで失敗したくないですし、今回は、そんな昼用のブラ・補正下着の正しい選び方についてお伝えしていきます！

そもそも補正下着とは？育乳ブラとは？

「補正下着と普通のワイヤーブラってどう違うの？」「育乳ブラと補正下着の違いは？？」

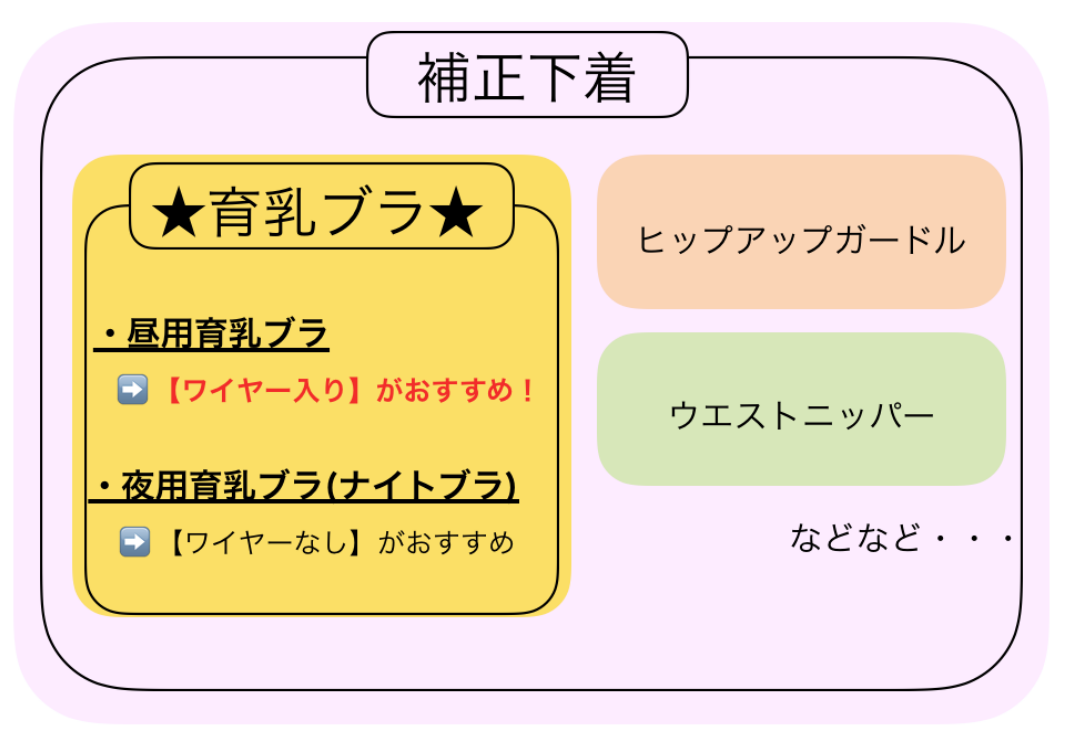
と聞かれてあなたは違いを答えられますか？バストアップを始めた頃の私は、補正下着と育乳ブラの違いなんてサッパリ分からず、今更人にも聞けないので必死でネットで調べていました(笑)

補正下着とは？

補正下着とは、一般的な下着の役割に加えて、本来あるべき場所とは違う場所に流れてしまった脂肪をあるべき場所へと取り戻し、固定する

のが目的の下着全般をいいます。例えば、ヒップアップガードルなども補正下着の一種で、下半身のたるみを下から引き上げ、スリムなシルエットをつくる役割があります。

育乳ブラとは？



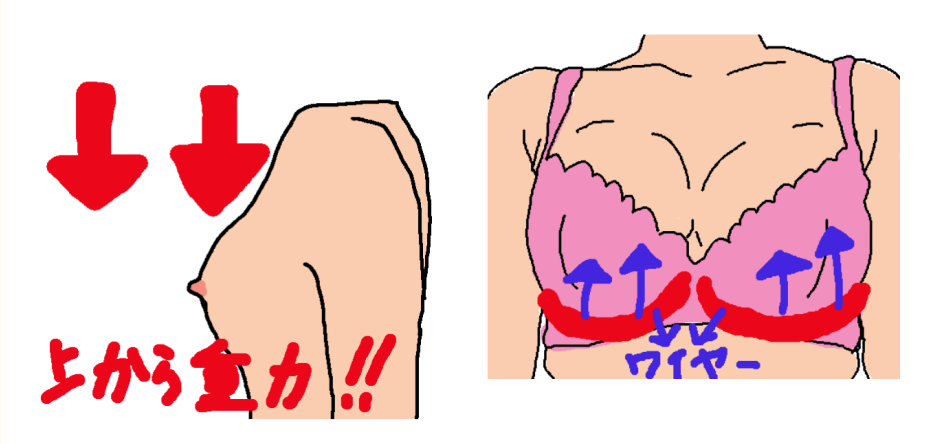
育乳ブラとは、本来はバストだったはずの脇肉や背中のお肉、お腹などに移動してしまった脂肪をバストへと戻し、固定する補正下着の一種です。脂肪をバストへと寄せ集めることによるバストアップの効果が期待されます。余談になりますが、「育乳」という言葉は下着メーカーが作った造語で、数十年前にはなかった言葉なんです。近年のバストアップブームに伴い育乳ブラを販売するために作られた言葉なんですよ！

今回は、バストアップできる昼用のブラ＝「育乳ブラ」と名付け、こちらにスポットを当てて、育乳ブラの正しい選び方をお伝えします。

昼用育乳ブラと夜用ブラ(ナイトブラ)の役割の違い

一言に育乳ブラといっても、実は昼用と夜用があるのをご存知でしたか？

昼用育乳ブラ



昼用の育乳ブラは、日常生活での立っている時や座っている時などの、起き上がっている状態での垂れを防止して、服を着た時に美しい胸の形にしてくれます。

昼用の育乳ブラの役割は、

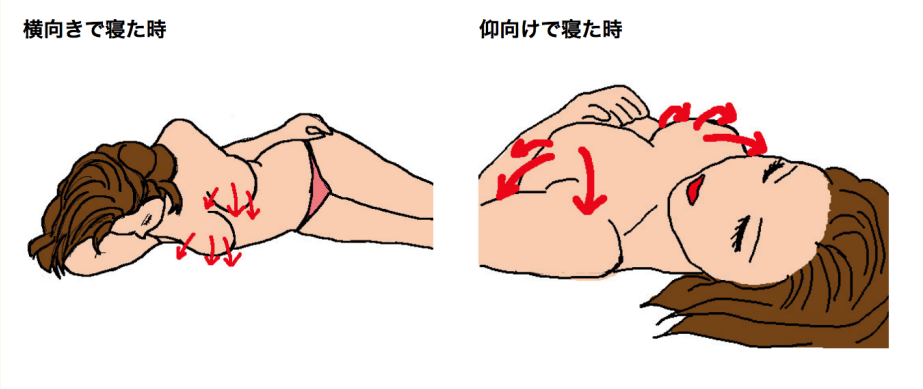
・バストが重力に負けて垂れてしまわないように下からバストを支えること

・形を美しく見せること

です。

昼用の育乳ブラは、日常生活での激しい動きでバストが下着からずれてしまったり、バストの脂肪が脇や背中へ逃げていかないような、高い固定力と補正力があります。ワイヤーの入っているものが多いのが特徴です。

夜用育乳ブラ(ナイトブラ)



一方、夜用の育乳ブラは昼用と違い、着圧が強くて息苦しくなり夜中に目が覚めてしまわないよう、ほどよい締めつけ感になるよう設計されます。

寝ている時に右へ左へ、それから上方向(首の方向)へと動いてしまう、バストの脂肪の横流れ、上流れを防ぐことを目的として作られています。
ノンワイヤーのものが主流となっています。

数ある昼用育乳ブラの中から良い品を選ぶには？

今や「育乳ブラ」とグーグル検索すると300万もの情報が出てくる時代。検索してみたものの、情報が溢れすぎていて、どの育乳ブラを選んで良いのかわからず結局買わずに諦める人も多いのではないでしょうか？

決して安くない育乳ブラだからこそ、慎重に選びたいものです。ここからは、たくさんの昼用育乳ブラの中から良い製品を選ぶためにチェックする項目についてお伝えします。

高価なものだからこそ、必ず購入前に試着しよう！

育乳ブラはネットで簡単に買うことのできる時代ですが、試着せずなんとなくで下着を選んでしまうと、バストアップには悪影響になることもあるんです。

実店舗がある下着屋さんでしたら、店員さんの接客をよく見て、下着についての説明をよく聞いてみてください。そしていろんな下着屋さんに行って試着して、もっとも自分の体型に合う下着を見つけることが大切です。試着しに行った日に、そのお店の商品を買わなくても大丈夫。「様々な育乳ブラを試

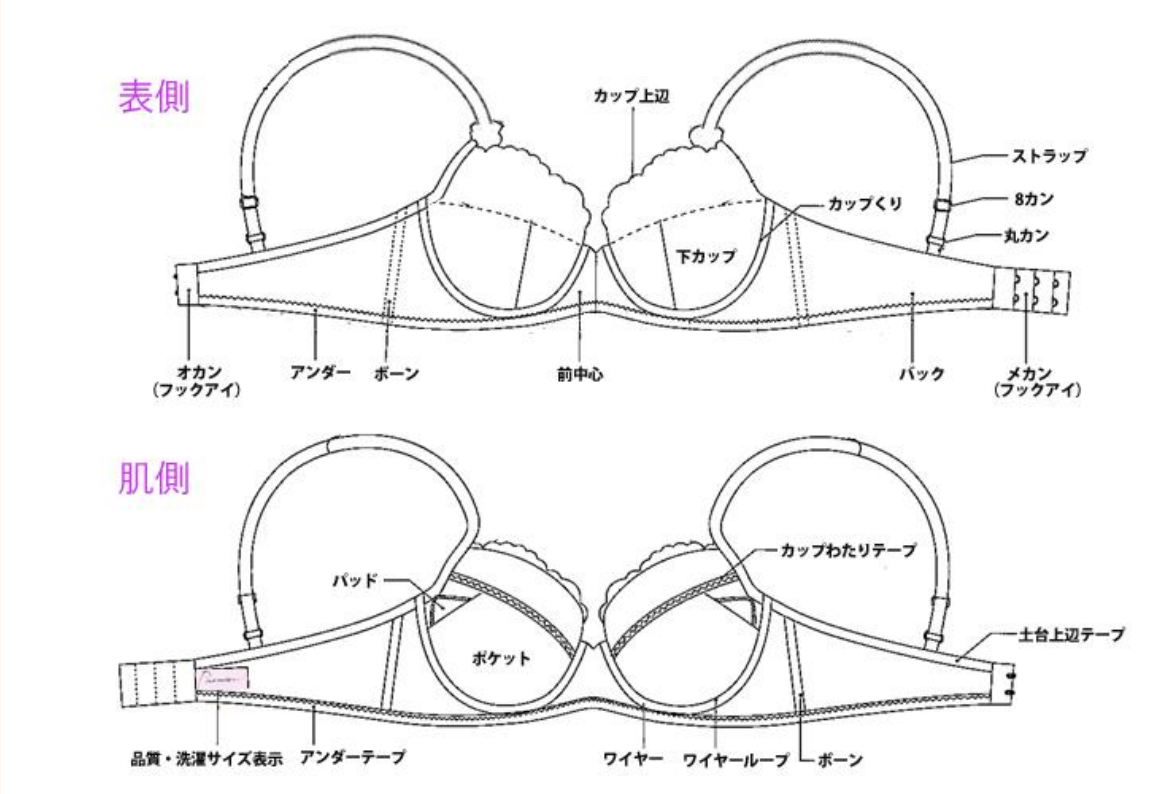
着して吟味したいので今日は買いません！」とあらかじめ店員さんにお伝えすれば、スムーズに試着して帰ることができます。

ネット販売のみの下着であっても、製品によっては、タグを切っていなければ商品到着後、に返品・交換ができるものもあるので、自分のサイズに合いそうなものをいくつか注文してから試着し、後で返品するのが良いかと思います(^^)

昼用ブラ選びのチェックリスト

下記のチェックリスト参考にすると質のいい昼用育乳ブラを選ぶことができますので、参考にしてみてください(^^)

下着の各パーツの用語はこちら



基礎チェックポイント1：ワイヤー入りの下着であること

最近は楽で着心地のいいノンワイヤーの下着が流行っていますが、バストアップを本気でしたいのであればワイヤー入りの下着を選びましょう。バストをワイヤーで下から支えることで、バストの下垂を防ぐことができます。

基礎チェックポイント2：ボーン(サイドボーン)があること

サイドボーンがあることでバストが脇や背中に流れないようしっかりと支えてくれます。。

基礎チェックポイント3：バックベルトの幅が広いこと

バックベルトの幅が広い下着は、「脇高ブラ」とも呼ばれていて、背中や脇にに流れやすいはみ肉をしっかりとお胸へ寄せてくれます。

基礎チェックポイント4：ストラップが太いこと

バストの重荷をしっかり支えるストラップは太めのものが良いです。おしゃれの観点から細いものもありますが、細いものよりも太いものの方がバストアップの観点では優れています。

下着は短期間使ったら卒業するもの、と考えよう！

最後に、バストアップ中はバストがサイズ変動するものですので、購入した育乳ブラは惜しみなく使うようにしましょう。値段が高かったからといって、もったいぶって使わないことは、逆にもったいないです。

あなたがこれから2カップも3カップもバストアップしたいのであれば、今使っている下着も、これから買う下着もあくまで通過点ですよね。より大きなカップの下着が似合う女性になりたければ、今使っている下着に執着があるとバス

トアップはできません。今自分のサイズに合う下着であっても、数ヶ月後には卒業するものだ、という意識を持って下着を使うようにしましょう！

【もう失敗しない！】
スポーツブラの正しい選び方を伝授します

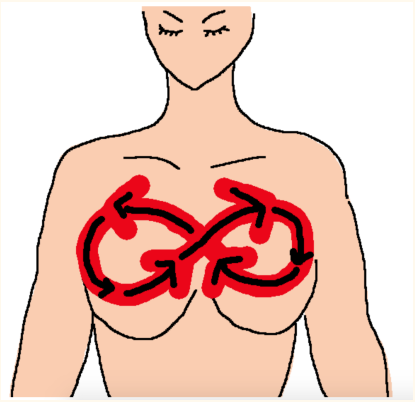
突然ですが、みなさまは運動していますか？ウォーキングでも、ウエイトトレーニングでも、ヨガでも何でもいいのですが、バストアップしながら痩せやすい体を作るのに、運動はとっても大切です。

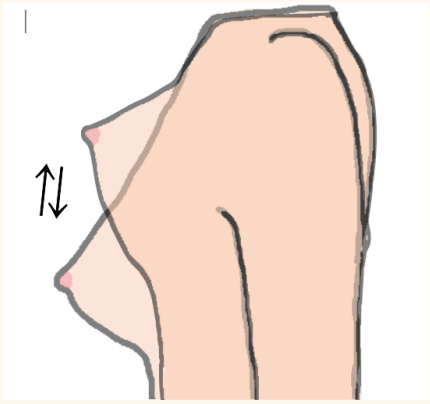
今回は、運動する上であると便利な(というかバストアップしながら痩せたい人は用意しましょう！)「スポーツブラの選び方」をお伝えします。

あなたは、スポーツブラはどのようなものを持っていますか？実は、スポーツブラも日中用のワイヤーブラと同様に、身体のサイズにあっていないものを使用していると、バストダウンしてしまう可能性があるんです！！すでにスポブラをお持ちの方は自分のスポブラを確認する良い機会になると思いますし、これから購入される方にも役立つ記事になっていますので、ぜひ読み進めていってくださいね♪

スポーツブラってどんなブラ？？

スポーツブラは、その名の通り、スポーツをするためのブラです。
↓運動中のバストはこんな感じ。↓





ランニングをしてる時、ジョギングをしている時、トレーニングやエアロビをしている時など、運動をしている時の胸は、どんなに小さなAAAカップの方でも動いたり走ったりする振動で胸が揺れてしまいます。バストは9割が脂肪でできていますから、激しい揺れでバストダウンしてしまいます。

激しい揺れによりクーパー靭帯が伸びてしまったり切れてしまったりすると、クーパー靭帯は元には戻りませんから、下垂の原因にもなってしまいます。スポーツブラは、そんな運動中の激しい縦揺れを防ぎ、バストダウンや下垂を防止したり、揺れによるストレスそのものを軽減することができます！

それでは、これから実際にスポブラを選んでいきましょう！

スポブラ選び1：用途をチェックせよ！

スポーツブラには、メーカーによって用途別になっているスポブラがあります。用途別とは、「ランニング用」や「ヨガ用」のように、あなたが行うスポーツによってスポブラも種類が分かれていることです。

例えば、下着メーカーのワコールは、

・ランニング（マラソン、ジョギング、球技）用

・フィットネス（フィットネス、ダンス、ゴルフ）用

・トレック（トレッキング、ウォーキング）用

・ヨガ（ヨガ、ピラティス）用

と4つの用途に分かれています。

また、スポーツブランドのナイキはスポーツブラを、

・ライトサポート

・ミドルサポート

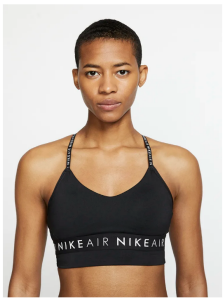
・ハイサポート

の3種類の運動強度に分けています。

ライトサポートの商品を比較する

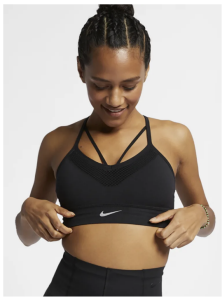
ナイキ インディ

通気性と伸縮性に優れた素材で快適な着用感。



ナイキ インディ

軽くて速乾性に優れ長めのデザインと
華奢なバックスタイルが特徴。



ナイキ シームレス

シームレスで滑らかな肌触り。
細いストラップとVネックデザインで
女性らしいスタイルを演出。

ライトサポートは、バレエやダンス、ヨガ、ピラティスなどをされる方にオススメだそうです。

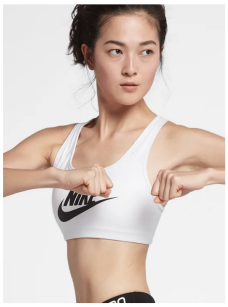
ミディアムサポートの商品を比較する

ナイキ ジップ

前面ジップで汗をかいても着脱が簡単。

ナイキ スウッシュ

柔らかく伸縮性に優れたアンダーバストバンドと
レーサーバックデザインが特徴。



ナイキ クラシック スウッシュ
フューチュラ

吸汗性に優れた素材で、
さらりとした快適さをキープ。

ミドルサポートは、ジムトレーニングやランニング・スピニングに最適だそうです。

ハイサポートはランニングやサッカー、バスケなどの激しい動きのスポーツに最適だそうです。（画像・文章参照：https://www.nike.com/jp/women/compare-sports-bras）

このように、スポーツブラは用途によって種類が違う場合が多いので、自分のスポーツにあったものはどれなのかを調べてから決めましょう！ご自身のされているスポーツがどの強度なのかわからない場合は問い合わせてみたり、店員さんに聞いてみるのがオススメです。

用途別になってないスポブラは？

用途が決められていない1種類のみのスポーツブラも売られていますが、バストのことを考えるのであれば、用途別のスポブラを選ぶのがオススメです。

スポブラ選び2：試着してサイズを確認せよ！

スポーツブラは、正しい選び方ができていないと、バストの揺れや締め付けが原因で、バストダウンを招きます。正しいスポーツブラを選べるようになれば、美バストをキープしながら運動を楽しむことができますので、今回は正しいスポーツブラの選び方をお伝えします。今ご自宅にあるスポーツブラを着用してみて、持っているものが身体に合っているのか確かめるのに参考にしたり、新調する場合にも以下のポイントをご参考にご購入してみてください(^^)

スポブラチェック1：ストラップの長さをチェック

まずはじめに、着用したときの肩紐ストラップのきつさをチェックします！ストラップは、指2本程度の余裕があることが理想的です。腕や肩が動かし辛いほど食い込んでいるときや、反対に簡単に肩からズレ落ちるときは、アジャスターで長さを調整しましょう！

スポブラチェック2：カップの大きさをチェック

カップサイズも、ストラップ同様、緩すぎもきつすぎもNGです。

スポブラをつけた時、バストが溢れるほどはみ出ていませんか？モデルやインスタグラマーの方は、バストを強調するために、あえて小さいサイズのスポーツブラを着用してバストが溢れるスポーツブラを着用している方もいますが、美バストをキープしたいのであれば、その選択はNGです。こぼれたバストが揺れて、バストダウンしてしまいます。

カップサイズは、バスト全体がしっかり覆われて隠れているものを選ぶようにしましょう。逆に、カップにシワができるほど大きすぎる下着もNGです。全体的にシワができてしまう場合は、パッドを入れるかワンサイズ小さなものを選ぶようにしましょう！

スポブラチェック3：アンダーバンドのキツさをチェック！

1）アンダーバンドは前も後ろも水平になっていますか？背中部分の中央が上がってしまっているものは、身体に合っていない場合があります。

2）アンダーバンドはきつすぎても緩すぎてもNG！アンダーバンドには、指2本分の余裕があることがオススメです！ゆるいと運動時の揺れでバストが逃げてしまいますし、息苦しいほどきつい場合は血行不良を招くのでバストに負担がかかってしまいます。

気になる！スポブラの疑問

疑問1：運動する時、日中用のワイヤーブラじゃだめなの？

「運動する時、着替えるのが面倒臭くて日中用のワイヤーブラのままなのですがダメですか？」というご質問を良く頂くのですが、家でやるス

クワットなどの簡単なトレーニングであれば、私は日中用のブラでいいと思います(^^)

なぜなら【スポブラに着替えることが億劫だからトレーニングをしない】というのはとってももったいないからです。家でのトレーニングはやる気になった時でないと出来ないものですよね。(特に私がそうです…)。着替えて、気合い入れて…なんてやってたらそれだけで疲れてしまうと思うので、極論ですが日中用のブラでもノーブラでもいいと思っています。家でトレーニングすることの方が重要だから！

ただし、5分以上のランニングや激しいダンスをする時などはスポブラに着替えることをオススメします。日中用のブラは、激しい運動をするほどの強度がないため、バストが揺れて、クーパー靭帯を傷つけてしまったり伸ばしてしまう恐れがあるからです。

疑問2：ナイトブラで運動するのはアリ？

「ワイヤー入ってないし、ナイトブラで運動してもいいですか？？」という質問もたまに頂くのですが、これに関しては【NO】です。先ほどもお伝えした通り、家で行う簡単なトレーニングやストレッチ程度でしたら良いのですが、ジムに行って激しい運動をするときやランニングは、バストアップしたいのならやめたほうがいいです。

ナイトブラは本来、仰向けや横向きで寝たときにお胸が横や上(首の方)へ流れるのを防止できるように設計されています。ナイトブラは残念ながら上下のサポートはほとんどできません。運動している時はほとんどが立っている状態か座っている状態だと思うので、バストの下乳側

を支えられない「ナイトブラ」で走ったり激しいダンスをするのは、バストを小さくしてしまうことがあるのでオススメできません。

運動時にバストの揺れが気になる方にオススメのアイテム

最後に、スポブラをしていても、運動中にバストが揺れて痛かったり、揺れが気になって集中できない方にオススメの商品をご紹介します。

【BURST BAND バーストバンド】という、スポブラの上からつけるバンドです！

バンドをつけることでかなり揺れが軽減されます！ 上からTシャツなどを着れば見た目は全く目立たないので、少しでもバストの揺れを防いでバストアップしたい方は、こういった商品も一緒に購入してみると良いかと思います(^^)

スポブラを正しく選んで、楽しく運動しよう！

それでは今回の記事のまとめです！

スポブラを選ぶ時は、

・用途に合わせて選ぶこと

・サイズ選びを間違わないよう必ず試着すること

を忘れないようにしてくださいね(^^)

あなたのバストアップとスポーツがより楽しいものになることを願っています★

利用規約

『ユニ子式 バストアップ大辞典』(以下、本書と表記する。)の著作権は「ユニ子式 バストアップ＆痩せ体質改善」にあります。

・本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。

・「ユニ子式 バストアップ＆痩せ体質改善」が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等)により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。

・著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意下さい。第119条次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは 500万円以下の 罰金に処し、またはこれを併科する。

・著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者(第30 条第 1項(第102条第1項において準用する場合を含む。)に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権(同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権 利を含む。第120条の2第3号において同じ。)を侵害する行為とみなされる行為を行った 者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなさ れる行為を行った者を除く。)

・営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または
著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

・配布、使用に関しての要望は、問い合わせフォーム または
unicorn.bustup@gmail.com
までご連絡下さい。