



## とことん挑戦する道を選ぶ!

サンバに挑むダンサー姉妹にインタビュー!  
詳細は中ページへ

サンバダンサー  
ほのか(22歳)

サンバダンサー  
ひなの(19歳)

読者リポーター・モデル  
募集中!

お問い合わせはきららん編集部まで!

### 未来を守るのは、今日の私

受けよう子宮頸がん検診

**ABIKO CLINIC**  
医療法人緑生会 あびこクリニック

## じまんのうちの子

我が家のカワイイ!!をご紹介

今回もきららん読者の  
カワイイ家族をご紹介!



レオたん 10歳  
カワイイ大きな三角のお耳  
が愛しいっばい!



エマちゃん 8歳  
まんまるおめめの美人さん!  
いつも家族の中心的存在!



チャームポイントは(左から)  
いろくん 15歳ちょんまげヘア  
にこくん 16歳ピョーンとしたお耳  
めいちゃん 5歳キュートなまゆ毛



① クレア写真館  
堀井真智子

②③ kirakira.boshi929



①

## 耳つぼ刺激で、代謝アップ&ストレスケア

最近では様々なダイエット法や24時間通えるジムなど健康的に痩せたいという意識の方が増えておりますが、30年近くの実績のあるダイエット法「耳つぼダイエット」はご存じでしょうか?

耳つぼダイエットの効果は、単なる「痩せる」だけではなく、体質改善・ストレスケア・生活習慣の見直しにもつながる奥深いメソッドのダイエット法。  
きつちり行えば3ヶ月マイナス10kgも夢ではありません。

今月はその耳つぼダイエットを専門としてい  
るお店をご紹介します。我孫子市並木の二軒家  
にお店を構える「ブルーローズ」はオーナーの  
山田さんこの  
耳つぼで痩せた  
体験者なんです。  
山田さんご自  
身も今では数々  
のダイエット成  
功者を生み出し、  
「人生が変わっ  
た!」と喜ぶ方も  
多いのだとか。



ブルーローズ オーナー 山田洋子さん

### 実際耳つぼダイエットは どういうことをするの?

禁止食材なし・運動なしの耳つぼダイエツト。耳つぼは金粒という小さな粒で耳にあるダイエツトに有効なツボを刺激し、ストレス緩和やぜんどう運動、水分代謝を促したりホルモンバランスを整えたりする役割があります。  
これに加え食事の栄養バランスを整えていくことも行います。

耳つぼダイエットは、無理なく続けられる習慣型ダイエットです。本気で確実に体重を落としたい方にはぜひおすすめですよ。  
まずはカウンセリングをしっかりと受けてご自身のお身体に合うか見極めてみましょう。

### 体験者の声

洋服や靴の選択肢が広がり、ダイエットを成功したことで意識が変わり、行動も変えてくれました。やり切ったと言えることで自信がつき、何事も前向きになりました!また、体調面では血圧・血糖値が正常値になりお通じもよくなりました。

(取材協力ブルーローズ)  
お店の詳細はP.35をご覧ください

<p><b>After</b></p> <p><b>Nさま</b> (50代)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体重 58.0kg→48.0kg</li> <li>体脂肪 32.5%→22.5%</li> <li>ウエスト 72cm→66.5cm</li> </ul>	<p><b>After</b></p> <p><b>Mさま</b> (40代)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体重 55.2kg→47.3kg</li> <li>体脂肪 30.5%→24.0%</li> <li>ウエスト 75cm→63cm</li> </ul>
---	---