

お問い合わせ
殺到で
第2弾

便秘解消に脂肪燃焼。

ツト法のスコッ！ 本誌読者に
も、試してもらった。

すずいぞー 報告

「断食ヨーグルトを食べ始めて3日。早くもウエストが68cmから65cmに！ 体重の変化はマイナス1kg(48kg→47kg)と少なかったけど、自分的には全然大変じゃないので大満足。断食ヨーグルトのできたては温かくて、もったりして、酸味も強くて、ちよつと食べづらい感じがありますけど、果物を加えると、その甘みでおいしく食べられますよ」(佐藤由美さん・会社員26才)

「私の場合、朝と夜にだけ断食ヨーグルトを食べ、昼は普通の食事に。夜、バナナをトッピングした断食ヨーグルト」

ルトだけなので、朝にはお腹がすつきりしていて、体調がいい感じでした。なんと3日を過ぎたら体重が1kgほど減ったんです。このペースでいけば2

週間で確実に3kg減はかたいと思います」(田中明子さん・主婦43才)

このダイエット法について、女性患者が多い内科・皮膚科、衣理クリニックの片桐衣理院長がこう解説する。

「スキムミルクは、高たんばくでカルシウムが豊富。『断食ヨーグルト』は、スキムミルクとヨーグルトを合わせて発酵させ、

断食ヨーグルト・ダイエットの基本

平日
朝食：断食ヨーグルト250gのみ
昼食：断食ヨーグルト250gとサラダ、フルーツ
夕食：カロリーの摂りすぎに気をつけて食事
週末
朝・昼・夜：3食とも断食ヨーグルト(500gを3回に分けて食べる)とシリアル&フルーツ

低脂肪、高カルシウム、高たんばく、乳酸菌の多いヨーグルトを新しく作ったようなもの。たんばく質が代謝を作り出し、カルシウムが代謝をアップさせる理想的な組み合わせ

です。

乳酸菌が豊富で便通がよくなりますし、カルシウム不足を補うので、イライラしてリバウンドすることも少ないでしょう。

単品ダイエットとしては、非常に

優秀といえるのではないのでしょうか。

ただ、気をつけてほしいのが、ビタミンと食物繊維を多めに摂ること、あまりカロリーを制限しすぎないこと。1日全体の食事で1000kcalを切らないようにすることが大切ですね」

ちなみに、断食ヨーグルト1

日分は約3

85kcal

1. トッピ

ングでシリ

アル1食分

(40g) 1

50kcal

1、フルー

ツ65kcal

1(イチゴ

2粒、バナ

ナ1/3本、

キウイ1/

900kcal以内の 平日の献立

水曜日 845kcal
春野菜のバスタ
牛肉のピリ辛サラダ

木曜日 889kcal
ご飯
とろろ豆腐
蒸し豚
ひじきサラダ

月曜日 874kcal
ご飯
焼きなすのみそ汁
鶏肉のXO醤蒸し
きのこのマリネ

火曜日 823kcal
ご飯
肉団子のスープ
さばの塩焼き
菜の花のからしマ
ヨネーズ和え

金曜日 899kcal
ご飯
具だくさんみそ汁
ぶりの照り焼き
豆腐とトマトのね
ぎソースサラダ

3(個)で約600kcalになる。

女性が1日に必要なカロリー量を、1500kcalとした場合、夜の食事は残り900kcal以内(献立参照)に抑えるなど、断食ヨーグルト以外の食事でカロリーを必要以上に摂りすぎないことも成功のポイントのようだ。

その前に、入手困難なスキムミルクの確保でやせそう……です。

献立作成 栄養士・成毛陵子さん

始めて1週間で体重約1kg減、ウエストが3cm減のAさんは、「なによりお腹周りがすっきりして、洋服のサイズが合ってきた」

Before

After

「お腹が空かない」のミラクルは？

本誌先々週号で紹介した「断食ヨーグルト」。2週間で約6kg、ウエストも11cm減という驚きのレシビに、全国の読者から反響続々。そこで実際にダイエットに成功した人の声をきいてみると、なかにはこんな有名な人も。

「断食ヨーグルト」は味をつけてはいけませんか？
「スキムミルクが売り切れなんです、買えるところを教えてくださいませんか？」
3月24日、本誌14号発売直後から、掲載した「断食ヨーグルト」の記事に、読者から編集部へ問い合わせが殺到した。
紹介した「断食ヨーグルト」(作り方参照)とは、ヨーグルトにスキムミルク(脱脂粉乳)を混ぜたものを2週間飲み続けるという、身近な食品を使ったダイエット法。基本的に、平日は朝と昼は断食ヨーグルトを食べて、夜は通常の食事。週末は断食ヨーグルトのみを食べるという実にシンプルなやり方だ。
このダイエット法が、一気にクチコミで広まったためか、このダイエットに使うスキムミルクが売り切れという店が続出している。
あるメーカーに話を聞いてみた。
「3月末で出荷量は通常の5倍。在庫量もつとあれば、どれだけ出荷量が伸びたかはわからないくらい。増産は考えていますが、もとも

とスキムミルクは生産縮小を進めていた分野なので、態勢を整えるのは難しいですね」と、困惑するほどの売れ行き。これほどブームになっている「断食ヨーグルト・ダイエット」。そんなにスゴイ効果なの？
「最初はあれ？あれ？っていうくらい、おならが出るんです。で、なんだ？と思っていろいろに3日後くらいからお腹がへこんできた。体がどんどん変わっていくのを感じるね」



スーパーなどの店頭には「売り切れ御免」の張り紙が目立つ。スキムミルクは現在、入手困難……。

と、簡単そうだし、なんとなくこのダイエットを試してみたというグッチ裕三(53才)も、驚きの効果をこう語ってくれた。
「ぼくは、朝から麺類とか丼ものとか、しっかりとご飯を食べるのが日課なんだけど、1週間毎朝この手作りのヨーグルトだけを食べてます。本当は2回に分けて食べるらしいけど、ぼくは朝まとめて食べちゃう。するとすごいんだよ。腹持ちがよくてさ。夕方までお腹が空かないから驚くよね。普段は夕方になると、お腹が空いて夜まで我慢できなくてさ、仕事中マネジャーにおにぎり買ってきてもらって、食べてるんだけど、それがまったく必要なくなったんだよね。夜はその反動もあって、好きな物を食べちゃうんだけど、それでも1週間で3kgもやせちゃいました！」

とグッチ裕三も、太鼓判。また、
「変なダイエットをすると、体

を壊したり、肌

のつやが悪くなったりするけど、このダイエットは、ヨーグルトとスキムミルクのおかげか、体調は整うわ、肌のつやもいいわで不思議なの。それが悔しい！なぜかって、ぼく、食べるの好きだから、ヨーグルトだけでお腹一杯になっちゃって、体調も万全っていうのが逆にストレスになっちゃってるのよ(笑)」と、やせるだけではないプラスαの効果も教えてくれた。
実際に、巷でも話題騒然のこのダイエット法を実践している女性たちに話を聞いてみた。
「開始から11日経ったんですが、ウエストがマイナス10cmですよ！我ながらおもしろい。そして、小顔になった気がします。スキムミルクをヨーグルトに混ぜて発酵させたものを、1日1

食と、おやつに取り入れているだけなんです」(主婦・36才)
「いま9日目、まだまだ続けられそうです。おやつに食べるとお腹がふくれるので、ご飯の量も自然に減らせますし。お金も手間もそれほどかけずにやせられてオススメ。これで結婚前の体重に戻りますよ！」(主婦・34才)
続々と寄せられるこのダイエ

断食ヨーグルトの1日分(約500g)の作り方

1. 沸騰した湯400ccにスキムミルク100gを溶かす。
2. 40℃まで冷まし、プレーンヨーグルト40gを混ぜる。
3. ガラス瓶などの容器に移してナプキンの蓋をする。
4. 容器をタオルなどで包み、暖房器具などの前に置き、40℃を保ち6～8時間寝かせる。



グッチ裕三も
1週間で3kg減の

成城御殿ギブUP 大魔人佐々木 電撃離婚 石田純一 戻らぬ理恵に代官山移居 山本新居 週間で-3kg グッチ裕三 スキムミルク ヨーグルトや

51 榎本 加奈子 24 略奪! 豪邸も子供も愛犬も 5億円 12 10 定価320円

独走 スクープ! 第2弾 4月21日号

女人生 皇太子妃 雅子 異例会見 さま明かされた

昌子さんと私の夫が泣いて人妻 親密メール事件後、見知らぬ女性が森進一を訪ねてきた 46 52 57

宮内庁長官辞任 縮まらぬ 両陛下との距離 堀江 美人 4才息子 32 20

速報 渡辺 満里奈 名倉と結婚! 34 36 支離滅裂 基準はすでに破綻

愛知万博 なんとんだ お弁当結局全部 0RO

飯島 3回洗顔 37 18 祖母が霊能力 明かした 霊能力

魔法の杖 シリーズは100万部超のベストセラー。占い好きの自分が嫌いだっった少年時代。非合理な世界に魅せられて

当てる 占いより 人は思い当たるに ドキドキ 心理占星術研究家 鏡リュウジ

あなたの地域の危険度は? 危ない断層図付き 地震発生マップ

着やせテク ヒアルロン酸 人セックスを笑う! エピソード12

花粉症 スター地獄耳 韓流VS台流

老若男女 3才女児虐待で考 人なしの限界