

学生時代 21kg もの大幅ダイエット成功した手島優、 今度は 5 週間で 5kg 減量に成功！ 減量成功の記録を公開！

販売開始から延べ 270 万人を超える利用者数のロングセラーダイエット食品『マイクロダイエット』を展開するサニーヘルス株式会社(本社:東京都中央区/代表取締役社長:西村峯満)は、手島優の「5 週間で 5 kg 減量成功の記録」を公開しました。

<http://mymd.microdiet.jp/campaign/tejima-5kg/>



グラビアタレントとしてもバラエティタレントとしても活躍中の手島優。忙しさや不規則な生活、撮影現場でのお弁当や差し入れのお菓子などが積み重なり、いつの間にかカロリーオーバー！

このままじゃマズイ！と 5 週間で 5kg 減量の短期集中ダイエットを決意！

今回実施したダイエット方法は、以下の 3 つ。

- ①必ず一日一食はマイクロダイエットに置き替える
 - ②腹筋、背筋など軽い運動やストレッチを日課にする
 - ③「体重」や「何をたべたか」などを記録、ダイエット日記をつける
- たったのこの 3 つを守るだけ。

(手島)「初めは空腹感を感じるが多かったけどすぐに慣れたよ。それよりも体重が減り始めるとやせていく楽しみや嬉しさが勝って、気にならなくなりました。」と語る。

そして 5 週目に宣言通り見事-5kg を達成！一番気にしていた腰回りとおももがスッキリして大喜び！

(手島)「5 kg ダイエットは女の子なら誰でも目指したいダイエットの目標！ 5 週間のダイエット期間中は全くつらいとは思いませんでしたね。 えっ、もう 5 kg やせたんだ！無理なくあつというまの 5 週間でしたよ。」

「ダイエットは単に体重が落ちればいいわけじゃないってこと。体重を落とすだけなら、絶食したり、単品ダイエットしたりと他にもたくさん方法はあるはず。そんなダイエット方法はすぐに顔色や肌にてでくるので、テレビや雑誌の仕事をしている私は絶対ダメ。女子なら誰だってダイエット中でも健康的でいたいですね。」と自らのダイエット体験談を語っています。

詳しくはこちら

<http://mymd.microdiet.jp/campaign/tejima-5kg/>



手島優公式ブログにも自らのダイエット成功の喜びのコメントが書かれています。

**** (2013/3/5 公式ブログより抜粋) ****

マイクロダイエットで5週間で-5キロのダイエットに成功したよー

+.:°\(*´ω`)/°.:.+°

無理な絶食とかしなくてもやりきれたっ

(´▽`)/

ダイエットした後は、スタッフの方や、

ブログ写真を見たファンの方からも「てじー、痩せたでしょ?」とか言われたりして本当に達成できて、良かったなと思います

:+.°(*´□`*)+:ダハアア

<http://ameblo.jp/tejimayou/entry-11484198168.html>

今回の発表にあわせて『5週間で5kg減量の記録』をマイクロダイエットのホームページでも公開しました。

「マイクロダイエット」公式ホームページ ⇒ <http://www.microdiet.jp>

キャンペーン・インタビュー動画ページ ⇒ <http://mymd.microdiet.jp/campaign/tejima-5kg/>

プレスリリース ⇒ <http://microdiet.net/news/000344.html>

手島優 プロフィール

サイズ: T165/B95/W60/H86/S24.5 (Iカップ)

出身地: 栃木県

血液型: A型

特技・趣味: 水泳(12年)・料理 / マッサージ

資格: 栄養士免許

芸歴: 2008年「日テレジェニック 2008」に選ばれグラビアアイドルとして様々な雑誌で活躍。キャッチコピーは「愛がいっぱいIカップ」。現在もグラビアでは数多くの雑誌の表紙を飾り、バラエティー・ドラマなどの幅広い分野へ活躍の場を広げている。

所属事務所: 株式会社プラチナムプロダクション <http://platinumproduction.jp/>

■ダイエット食品『マイクロダイエット』について

「必要な栄養素をきちんと摂れば、摂取カロリーを抑えても健康を害さずにダイエットできる」というベロー・ロー・カロリー・ダイエット(VLCD)理論にもとづいて1983年に英国で開発されたダイエット食品がマイクロダイエットです。

通常の食事をマイクロダイエットに置き換えることに

より、摂取カロリーを減らし、健康的なダイエットを目指します。個人の生活や体質などが減量にはさまざまな影響を与えており、生活習慣の見直しが必要になります。



英国で開発されたマイクロダイエットは世界 41 カ国での販売実績で、サニーヘルス(株)が日本で発売を始めたのは1989年、以来270万人以上の方々に利用されてきました。その間、専門機関でさまざまな研究が行われ、多くの病院でも利用されています。

マイクロダイエットには、ドリンク・リゾット・パスタ・シリアルのほか、さらにはカロリーを抑えたおやつ系の商品を用意しています。

発売から24年間、多くのダイエットが流行しましたが、マイクロダイエットはずっと安全性、確実性が高いダイエットとしてロングセラーを続けています。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

サニーヘルス株式会社

担当:太田・斉藤

TEL:03-6701-3002

お問い合わせ

<https://eq.microdiet.jp/form/fm/shs/microdietnet>

▽サニーヘルス株式会社 企業概要

設立:1978年12月

東京本社 : 東京都中央区八重洲2丁目1番地6号 八重洲kビル6階

代表者:西村峯満

資本金:1億円

HP:<http://www.sunnyhealth.co.jp>