



Personal fashion

マイナス3キロ
痩せて見える!

アラフィフ女性がもう1度華ひらく
コーディネート3つの法則

パーソナルファッションディレクター **麻日奈 芽実**

目次

P3 ■ はじめに

P6 ■ アラフィフ女性の太さが気になるお悩みトップ3

P8 ■ マイナス3キロ痩せて見える
コーディネート3つの法則

P16 ■ ダウンロードスペシャル特典

P18 ■ おわりに

P20 ■ プロフィール

はじめに

はじめに

パーソナルファッションディレクターの麻日奈 芽実です。

私の個人向けサービスのお客様は40代から60代の女性が多いのでお洋服のお悩みに必ずと言って良いほど上がるのが、体型のこと。

若い頃とは肉のつき方が異なり、増えた体重がなかなか落とせない

美味しいものは食べたいけれど、運動は苦手
太ってからおしゃれが楽しめなくなった
太ってから、何が似合うのかわからなくなった

・・・とおっしゃる方が多いのです。

太ったことが大きな悩みになり、自信を失くしたり、何かを諦めたり、面倒臭くなったり、後ろ向きな気持ちになってしまうのなら、

それはもったいない！



Personal

それに、せっかく洋服を着るなら、少しでも素敵に、気分が上がり、前向きな気持ちになれる方が良いでしょう。

たしかに、洋服はある程度身体が細い方が選択肢も多く、キレイに着られます。

ですから、食事、運動など努力をして体型キープができれば、それに越したことはありません。

でも、そのハードルが高いアラフィフ以上の世代でも、3キロくらいなら痩せて見えるということが可能です！

ご病気の方でない限り、「少し痩せた？」と言われて悪い気はしませんよね。

痩せて見ると、若々しくも見られます！

今回、この小冊子では、アラフィフ女性が「マイナス3キロ痩せて見える」コーディネート方法の中から、最も簡単な3つの法則を、

太さが気になるお悩みトップ3でご紹介いたします。

アラフィフ女性の

太さが気になる
お悩みトップ3

アラフィフ女性の太さが気になる お悩みトップ3

1位 ウエスト・腹部

2位 ヒップ・腰回り

3位 二の腕

納得のトップ3です！

この3つに絞って、着痩せの法則をお伝えしますね。

マイナス3キロ
痩せて見える

コーディネート3つの法則

マイナス3キロ痩せて見える！ コーディネート3つの法則

「痩せて見える！」ということは、**目の錯覚を利用**するのです！

例えば、顔の大きい男性の隣で写真に写ったら、顔が小さく見えたという経験はありませんか？

3D映画やトリックアートにもあるように、人の視覚は騙されやすいという特徴があります。

それを上手に利用することで着痩せも叶います！

もっとも簡単な**目の錯覚**は、
次の3つを上手に利用すること！

1. シルエット（形）
2. 配色（カラーコーディネート）
3. 素材

次の頁から、この3つを1つずつ使って、
具体的なお悩みを解決しますね。

■ウエスト・腹部 シルエット（形）で解決！

縦長の Iライン を利用します。

Iラインシルエットは、
額縁のように縦に長い直線が入ることで、
気になるウエストや腹部の太さを隠し、
細く見せてくれます。

Iラインの羽織りものを着る場合は、
中の洋服の上下の色を揃えると、
よりスッキリします。



Perfashion

Iラインが作れるワンピース、ジャケット、
ロングカーディガン、ロングジレ（ベスト）など。



Fashion
P

■ ヒップ・腰回り

配色（カラーコーディネート）で解決！

色には、ざっくりいうと・・・

「**膨張色**」と「**収縮色**」の**2種類**があります。

膨張色は、膨らんで見える色、つまり太って見える色
→パステルカラーのような明るい色、淡い色、暖色系の色

例：赤、黄色、オレンジ、ピンク、白など

収縮色は、縮んで見える色、つまり痩せて見える色
→濃い色、暗い色、寒色系の色

例：青、青紫、青緑、カーキ、ダークグレー、ブラウン、黒など

「膨張色」と「収縮色」を上手に利用します。

1) トップスを「膨張色」にして、ボトムスを「収縮色」にすれば、トップスが目立ち、気になるヒップ・腰回りの太さは目立たなくなります。ハイウエストのワイドパンツなどは、トップスをインする（中に入れる）と、腰の位置が高くなり、スラッと見えます。また、トップ스에ボリュームがあり、ヒップ・腰回りを隠すのも、より細く見えますね。



「膨張色」と「収縮色」を上手に利用します。

2) インナーとボトムスを「収縮色」の濃い色で繋いで、縦長ラインを作ると、「膨張色」の淡色のジャケットがハイポイント（目線を上げること）になり、これもスッキリと見えます。



■ 二の腕

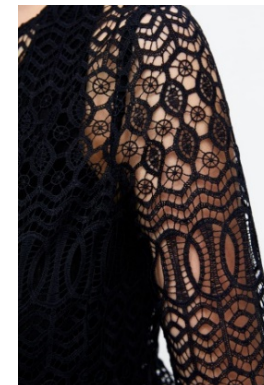
素材で解決！



透け感のあるレース、チュール、シフォン素材のチラ魅せ（チラ見せ）で、二の腕の太さをうまく隠すことができます！

二の腕が透けて見えるけれど、程よく隠れる。

見えそうで見えないところが、ちょっぴりセクシーでもあり、陰影があることで実際より細く見せてくれます。



ダウンロード スペシャル特典

ダウンロードスペシャル特典

この小冊子では、シンプルに着痩せの最も簡単な3つの法則を、3つのお悩み別に、それぞれ1つだけお知らせいたしました。

当然ながら、着痩せのワザは、まだまだたくさんあり、お身体の特徴によっても異なります！

そして、大人のおしゃれには、いろんなコツがあります！

そこで、**2020年の誕生日記念**として
個別ZOOM15分相談会(通常5,500円)を、
特別価格**2,020円**でプレゼント！

お申し込みはこちらから <https://form.os7.biz/f/e1d1b86a/>

Personal

おわりに

おわりに

小冊子はいかがでしたでしょうか？
年齢と共に代謝が落ち、女性ホルモンの減少により、
脂肪がつきやすくなるのは仕方ありません。

だからと言って、おしゃれを諦めないで下さい！
若い頃とは違い、今の年齢だからこそ着られる洋服、
思い切ってできるおしゃれもあります！

いくつになってもチャレンジする女性であって欲しい！
「太いから」という理由だけで、無理とかダメとか制限を作らないで欲しい！

そんな気持ちから、この小冊子を作りました。

実際に体重を落とすのは時間がかかりますが、
ほんの3キロ痩せて見えるのは、目の錯覚を利用すれば一瞬です！

もしも、何か今からでもやりたいことがあれば、着痩せで装いを味方につけ、
自信を持って、もう1度、いえ何度でも、何歳からでも、
華ひらく人生であって欲しいと心から願っております。

プロフィール

プロフィール

麻日奈 芽実

パーソナルファッションディレクター
(社) 日本パーソナルコーディネーター協会 理事 マスターインストラクター

おしゃれな母の影響で、子どもの頃からファッション指数が高い家庭の3人きょうだいの長女として育つ (妹・弟)

1973年小6の夏に父の転勤により家族で渡仏し、まだ日本人が少ないパリで2年間、当時の日本にはないブランドなど母を通してホンモノに触れ、将来はファッションに関わる仕事がしたいと思うようになる。

しかし、帰国後、母が突然不治の病に倒れ、39歳の若さで他界。高1からは母と描いていた夢が砕けた寂しさ、慣れない家事、父との確執で心の暗黒時代に。

その反動からか大学時代は弾け、読者モデルとしても多数のファッション誌に掲載され、ひたすら楽しく遊ぶ日々 (笑)

大学卒業後は某放送局へ就職し、役員室秘書部へ配属されてからずっと複数の大手企業で20年を超える役員秘書経験を持つ。

結婚のち37歳で離婚後、また仕事三昧だったが、リーマンショックの年に、父を亡くすのと仕事を失うのが同時と放心状態、改めて自分の生き方を振り返ることに。

その時期に知り合った女性起業家達から背中を押され、48歳で大好きだったファッションを仕事にと、(社)日本パーソナルコーディネーター協会 認定パーソナルコーディネーター®として新たな一歩を踏み出す。

2020年現在、パーソナルファッションディレクターとしてのミッションは、「年齢を重ねるほど美しく、楽しく生きる人を創る」

装いというツールを通じて、体型のお悩みをカバーし、内面の華（魅力）を引き出し、女は50代から！年齢を重ねるほどもっと自由に、おしゃれも人生もチャレンジしたくなるファッションを提案。

地方や海外にも顧客を持ち、外見戦略により仕事が増え収益アップ、法人設立、海外進出、昇進と共に、自信が持てた、信頼が増した、おしゃれが楽しくなったと嬉しい声が届いている。

銀座三越、銀座松屋、新宿高島屋、阪急うめだ本店、大丸梅田店などのセミナー、トークイベント、

バッグなど商品の企画監修に加え、

2019年4月よりショップチャンネルで麻日奈 芽実オリジナルブランド MagnifeM（マニフェム）がデビュー。

アラ還で洋服をプロデュースするという新たなチャレンジに感謝し、充実した日々を送っている。

Persomation

発行者情報

2020年1月12日発行

著者:麻日奈 芽実

発行所:東京都世田谷区

E-mail:asahinamemi@gmail.com

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。