



feel care

おっぱいマイスター<sup>®</sup> 協会

ブラジャーの正しい選び方を  
身につけて、憧れのバストを  
手に入れよう



## ●著作権について

- ・本書の全ての内容は、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。
- ・本書の著作権は、feel careおっぱいマイスター®協会に属します。  
資料の**協会ロゴを無断で外す事はトラブル防止の為一切禁止いたします。**
- ・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、ご注意ください。
- ・本書に書かれた情報は、作成時点での著者の見解、考察、分析に基づくものです。
- ・**著者は事前許可を得ずに、内容の訂正、情報の更新、見解の変更等を行う権利を有します。**

## ●その他

- ・本書の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者本人、パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承ください。
- ・また、本書を利用する事により生じた、いかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承下さい。
- ・**資料の使用、二次配布は自由。当協会へのバックマージン、報告は上記をお守りいただければ一切、不要です！**

※内容は随時更新していきますので、予めご了承ください。

# ブラジャーの種類をいくつかご存知ですか？

フルカップブラジャー



1/2カップブラジャー



3/4カップブラジャー



1/4カップ  
(通称：シェルフカップ)



フロントホック  
ブラジャー



三角ブラジャー



シリコンカップブラジャー



スポーツブラ



授乳用ブラ



ナイトブラ



あなたのブラジャーはどのタイプですか？

feel care  
おっぱいマイスター® 協

まずは、ワイヤーがあるかないかを  
決めていきましょう！！



## <ワイヤー入りブラジャー>

ワイヤーが入っているブラジャーの事です。

ブラジャーにワイヤーが入っていることで、  
胸を揺れから守れたり、胸を下から支える  
ことができます。

また、胸を本来の正しい位置で固定する事  
ができるので、胸のラインがキレイに整い  
洋服を着たときのシルエットを美しく見せ  
ることができます。



## <ノンワイヤーブラジャー>

ワイヤーを使用していないブラジャーの事です

ワイヤーによる締め付けがないため、ラクな付け心地です。

しかし動いている時の胸を十分に支える力が弱いので、リラックスタイムの際に着用することをオススメします。



楽だからと、カップ付きインナー  
だけの生活は危険！！

feel care

おっぱいマイスター<sup>®</sup>協会

38歳を超えると胸はキチンとケアをしていない  
と下がる一方です。

特に授乳後の胸はケアをしないと一気に下がります。「楽だから」と言う理由だけでつけていると、後悔することになりますよ…。

Bカップ以上、30歳以上、授乳経験ありの方は  
特に気を付けるようにしましょう！





## 2段ホックブラと 5段ホックブラの違い！

肉質が固く張りのある10代20代と、肉質が柔らかくなり始める30代以降や授乳経験者の胸。

同じ段数のフックで横流れをカバーする事は不可能です！！

写真の様にサイドの作りが、2段と5段ではこれだけ違います。30代以降は3段フック以上を着用するようにしていきましょう！



## フルカップ ブラジャー

胸全体をしっかり包み込んでくれるため、胸をしっかり支えられたり、カップ上辺が浮きにくかったりするメリットがあります。胸が大きい女性でも安心して着用できます。

### こんなにバストにおすすめ

- ・ 胸が大きい人
- ・ カップ上辺がパカパカ浮きやすい人
- ・ 加齢によって胸のお肉が柔らかくなってしまった人
- ・ 胸が垂れてしまっている人





## 1/2カップ ブラジャー

カップ上辺を1/2サイズ水平にカットした形をしており、**ハーフカップブラ**とも呼ばれています。

胸を優しく包み込むことで、胸を自然に違い状態で保つことができます。

ほとんどの1/2カップブラはワイヤー入りかつ硬めのカップであるため、パッドを使用してバストボリュームを出しやすいというメリットがあります！

### こんな人におすすめ

- ・ 自然な形でバストを保ちたい人
- ・ デコルテ部分にボリュームを出したい人
- ・ バストが大きい人
- ・ パッドをよく使用する人



## 3/4カップ ブラジャー

胸を斜め下から持ち上げることで、胸を中央へとしっかり寄せられ、美しい谷間を作れるというメリットがあります。

### こんな人におすすめ

- ・くっきり深い谷間を作りたい人
- ・胸と胸の間が離れてしまっている人
- ・Vネックなど胸元が開いた服をよく着る人
- ・デコルテ部分にあまりお肉がついていない人

離れ乳の女性には3/4カップブラがおススメ！

feel care

おっぱいマイスター® 協会



## 1/4カップ (通称：シェル カップ)

シェルフカップブラは別名**トップレスブラ**とも呼ばれ、胸のトップが露出するほど胸を覆う部分がほとんどない形をしたブラジャーで**バストを下から持ち上げるように**着用します。

### こんな人におすすめ

- ・胸が垂れてしまっている人
- ・胸が小さい人

feel care  
おっぱいマイスター® 協会



## フロントホック ブラジャー

ホックが前についているため、ホックが止めやすかったり、脇からグッと胸を寄せ集めたりできるメリットがあります。手を後ろに回してホックを止めなくて良いので、年配の女性が着けやすいです。

### こんな人におすすめ

- 手を後ろに回してホックをとめるのが苦しい人
- 脇からグッとバストを寄せ集めたい人



## スポーツブラ

他のブラジャーと比べて、スポブラは激しい揺れから胸を守らないといけなないので強い締め付け感になっています。

強い締め付けであるため、スポーツをする以外の目的でも着用するなど長時間の着用は避けましょう。

### こんな人におすすめ

- ・ 運動をする人
- ・ 胸が大きくて、ホック付きブラジャーが苦手な人



## 授乳用ブラ

授乳用ブラジャーとは、赤ちゃんにおっぱいをあげやすいように設計されたブラジャーのことです。

授乳用ブラの中にも、カップを下ろして簡単に授乳できるタイプや、カップが窓のように開いて乳首周辺だけ出せるタイプなど様々な種類があります。

### こんな人におすすめ

- ・授乳中の人





## ナイトブラ

ナイトブラとは、寝るとき専用に作られたブラジャーのことです。

寝ている間の胸を揺れからしっかり守ってくれます。

ナイトブラはバストアップ効果や形補正効果という高い補正力が期待できるのに、伸縮性に優れていて付け心地がラクというのが特徴です。

### こんな人におすすめ

- 全ての年代の女性



ワイヤーなしのブラジャーの場合は6カ月毎に買い替えがベスト！（洗濯回数で言うと90回～100回）

目安としては、アンダーや肩紐の部分が伸びて緩くなってきたら買い替えましょう！

## ブラジャー-の買い替え時期の目安！

伸びきった肩紐や、サイズの合わないブラジャーは美乳から遠ざかります！

更には!! 運氣まで下げます！

ワイヤー入りのブラジャーの場合も6カ月毎の買い替えがベストです！！

アンダーが緩くなってきたりワイヤーが食い込んで、痛い場合はすぐにサイズを測り直して買い替えましょう！





## ナイトブラの 大きな役目

### 睡眠を妨げないこと

睡眠を妨げないという目的の為  
肌ざわりや着用感を重視した作り。

血流やリンパの流れを妨げない  
構造になっています。

## ナイトブラは

就寝時の胸を固定し、肉の横流れや寝返り時に起こる  
摩擦での肌へのダメージを、サポートすることが役目

## デイリーブラは

日中（活動時）の胸の揺れやバストの自重による下垂を  
防止をサポートすることが役目

## デイリーブラジャーの 大きな役目

### バストラインを整えること

バストラインを整えてトップス  
を着たときに美しいスタイルを  
つくることも大切な目的の一つ  
です。





どうしても、シャワーだけの時は、背中にシャワーを**5分以上**当て続ける時間を作り、自律神経を整えるようにして、質の良い睡眠をとるように心がけましょう。

## 美乳作り・乳がん予防のための正しいお風呂の入り方

入浴する事で体が温まり、新陳代謝が良くなります。

血行促進されることで、美乳に大切な栄養が必要な場所に行き渡りやすくなります。

更に新陳代謝が上がると、ホルモンバランスも整い免疫力も上がります！

リラックス効果を促すにはぬるめのお湯に**15分以上**浸かるようにしましょう！

免疫力を上げたり、乳がん予防をしたい場合は**40度**のお湯に**20分**は浸かるようにしましょう（HSP入浴法）



# 最後に質問です！！



体は何を使って洗っていますか？



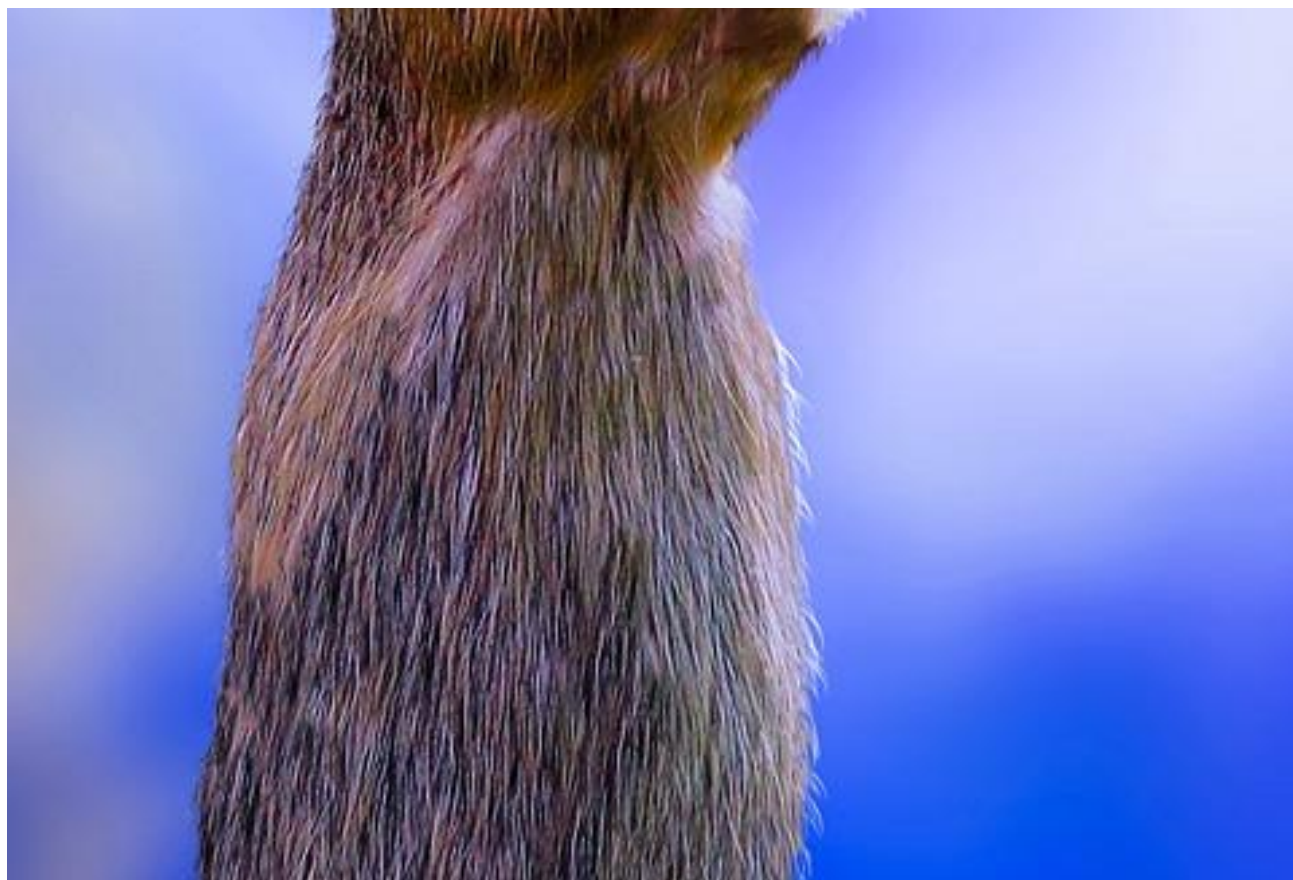
feel care

おっぱいマイスター® 協会





本日は、ご参加いただきありがとうございました



feel careおっぱいマイスター協会