

痩せ型さん必見!ふっくらバストの秘密

「何をしても太れず昔から貧乳...」「胸にだけお肉がつくなんてムリ...」そんな悩みを抱えていませんか?実はその悩み、年齢や体質のせいではなく、**ある栄養**が足りていなかっただけかもしれません。





46歳の生徒さんの変化

以前の食生活

- 朝:ヨーグルトとコーヒーのみ
- 昼:サラダとサラダチキン
- 夜:野菜中心でご飯は抜き

「炭水化物・肉類は量が食べれない」と話していました。

たった1つの提案

炭水化物を摂る

1ヶ月後には肌にツヤが出て、2ヶ月後には「胸の上の骨っぽさがやわらいできた」と実感されました。

バスの9割は脂肪!体のしくみを理解しよう

1

炭水化物摂取

ブドウ糖がエネルギー源に

2

体が安心

「エネルギー足りてる」と判断

3

脂肪として蓄積

余ったエネルギーがバストへ

体はまず「命を守る」ために心臓を動かす、体温を保つ、頭を働かせるといった生きるための活動を最優先します。炭水化物が足りないと、体は脂肪を蓄えるどころか燃やして消費してしまいます。



おすすめの炭水化物と組み合わせ



複合炭水化物

玄米やもち麦入りご飯、さつまいも、かぼ
ちゃ、全粒粉パン、オートミール



おにぎり+卵焼き

バストに使われやすい組み合わせ



さつまいも+ナッツ

血糖値がゆるやかに上がる

□ **ポイント:** 朝に炭水化物を入れることが大事!代謝スイッチが入りやすく、栄養が効率よく吸収されます。

痩せ型さんにおすすめ「ふっくら系たんぱく質」5選

1

卵

アミノ酸スコア100。バストに必要な栄養がすべてそろっています。1日1~2個、温泉卵やゆで卵で。

2

鮭

良質なたんぱく質+オメガ3脂肪酸。血流をよくして栄養がバストに届きやすくなります。蒸し・煮ると◎

3

木綿豆腐

植物性たんぱく質+イソフラボン。女性ホルモン様作用で乳腺刺激をサポート。温かく食べると吸収率UP。

4

鶏もも肉(皮つき)

高たんぱく+コラーゲン+脂質のバランスが良い。スープや煮物で摂ると脂とコラーゲンがしっかり残ります。

5

きなこ

大豆の粉末で植物性たんぱく質+鉄分+イソフラボン。豆乳やヨーグルトに大さじ1~2杯が目安。

たんぱく質は「量」より「回数」が大事!1日3~5回に小分けして「ちょこちょこ食べ」をすることで、胸の材料としてちゃんと使われやすくなります。