

寝ている間に「冷え太り」解消！

夜だけ「ふんどし」温活法

日本ふんどし協会／著

アイビー大腸肛門
クリニック院長 山田麻子／監修

寝ている間に「冷え太り」解消！

夜だけ「ふんどし」温活法

日本ふんどし協会／著

アイビー大腸肛門
クリニック院長 山田麻子／監修

いっばんしゃだんほうじん 一般社団法人 ^{にほん}日本ふんどし ^{きょうかい}協会

日本古来の文化であるふんどしの普及、及び、理解と関心を高めることを目的に2011年12月に設立。2月14日を「ふんどしの日」と制定、毎年ふんどし普及に貢献した著名人を選出する「ベストフンドシストアワード」を発表するなど、テレビや新聞、雑誌で話題に。ふんどしブランドの応援をはじめ、健康面での良さを広く伝えるため、普及活動を行っている。

日本ふんどし協会 <http://www.japan-fundoshi.com>

おしゃれなふんどし SHAREFUN® <http://sharefun.jp>

やまだ あさこ

山田麻子

アイビー大腸肛門クリニック院長。東京女子医科大学卒業後、同大学附属消化器病センター消化器内科研究を経て、埼玉県立がんセンター消化器内科入局。消化器内視鏡検査をはじめ女性の便秘治療を積極的に診察、治療。平成19年より現職。

^ね寝 ^{あいだ}ている間に「^ひ冷え^{ぶと}太り」^{かいしょう}解消!

^{よる}夜 ^{おんかつほう}だけ「ふんどし」温活法

2014年6月20日 第1刷発行

著者	^{にほん} 日本ふんどし ^{きょうかい} 協会
発行者	佐藤靖
発行所	^{だいわ} 大和書房
	東京都文京区関口1-33-4
	電話 03-3203-4511

ブックデザイン	PASSAGE(荻原佐織)
写真	木村雄司
	masaco
イラスト	神田亜美
校正	メイ
印刷所	歩プロセス
カバー印刷所	歩プロセス
製本所	ナショナル製本

©2014 Japan Fundoshi Association Printed in Japan

ISBN978-4-479-92077-9

乱丁本・落丁本はお取り替えいたします。

<http://www.daiwashobo.co.jp>

はじめに——24時間、身につける下着だからこそ

第1章 ふんどしは進化した機能性下着

「ふんどし」が「おしゃふん」に素敵に進化

ふんどしの種類

これが越中型ふんどしです

これがもっこ型ふんどしです

究極のふんどし素材は、上質のリネン

使いこむほどしなやかに

ふんどしの締め方

トイレのときはどうする？

夜ふんの着用のかた

越中ふんどしの作り方

もっこふんどしの作り方

夏のおでかけふんどしスタイル

冬のおでかけふんどしスタイル

36

第2章 下着と健康の関係

ふんどしは身分の高い人の下着だった
なぜ、女性のパンツは小さくなったのか？

44 40

第3章 寝ている間に全身活性化

「夜ふん」効果①——締めつけない

知らない間に**血流が悪くなる**

48

血流が滞ると「**冷え太り**」の原因に

お腹が二重になっているふんどしは**温かい**

「締めつけない」が**便秘やむくみ**に効果あり

ふんどしで**副交感神経**を高めてリラックス

「夜ふん」で**熟睡**し、疲れを持ちこさない

ビキニラインの黒ずみも改善

女性に意外に多い痔のお悩みにも

「夜ふん」効果②——風通しがいい

デリケートゾーンのムレを解消

最近増えているカンジタ症の予防にも

天然素材でにおいを抑える

「夜ふん」効果③——肌にやさしい

下着でかぶれる人こそ天然素材を

第4章 ナイスふんどし！の輪

朝井麗華

そけい部を締めつけないから、

気・血・水の流れをよくしてくれる

OLIVIA

ふんどしから生まれる会話を

ラブライフを楽しむきっかけにしては

中川ケイジ

ふんどしに出会って、うつ病から回復

人生を変えてくれました

ふんどしファンの声、続々

第5章 ふんどしQ & A

Q ふんどしなんて、つけたことありません

Q 女性としては下着はかわいく身につけたい

Q モコモコしませんか？

Q 友人との旅行のとき見られたくありません

Q ふんどしにサイズはありますか？

- Q 夫になんて言えбайいのでしょうか
 Q 生理の日も大丈夫ですか
 Q どこで買えますか？

おわりに―伝統的だけど、新しい

ふんどしショップ

- column 1 ベストフンドシストアワード
 column 2 ふんどしの日
 column 3 ふんどしをプレゼントするなら

寝ている間に「冷え太り」解消！

夜だけ「ふんどし」温活法

日本ふんどし協会／著

アイビー大腸肛門
クリニック院長 山田麻子／監修

はじめに

— 24時間、身につける下着だからこそ

この本では、女性の下着について、真面目に考えてみました。

下着はおそらくほとんどの人が24時間つけているものだけに、見た目のかわいさやセクシーさ、男性受けのよさ、女性同士のリアクションばかりを優先して選んでいるのはもったいないのです。また、締めつけが強い小さいパンツを我慢してはいている人が多いのもおかしいことではないでしょうか？

下着をセレクトするときの第一基準は、自分の体にとって「健康的であるかどうか」「快適であるかどうか」であってほしいと思います。

小さくてかわいいパンツをはくのをやめましょうとは言いませんが、健康面から見れば、夜だけでも、小さいパンツの食い込みやゴムの締めつけから体を解放してあげてほしいのです。

日本の伝統的な下着といえは「ふんどし」です。ふんどしは、体を締めつけることなく、通気性に優れ、下着として理にかなった形状をしています。ふんどしは天然素材で作られていることが多く、肌にも優しいです。

この本は、そんなおしゃれで健康にもいいふんどしを、女性であるあなたにおすすめる、〃女性向け〃「夜だけふんどし温活法」の本です。

最初は、ほとんどの方が「考えてもみなかった」「ちよつと恥ずかしい」と口にされますが、そう思ったとしても、ぜひお試しください。実際に使ってみた女性に感想を聞くと、「一度つけたらもう手放せない」と、考え方が180度転換していることが非常に多いからです。

こんな一石二鳥どころか一石三鳥ぐらいありそうな「夜だけふんどし温活法」を見逃す手はありません。あなたの下着の選択肢に、さつそく、「おしゃれなふんどし」略して「おしゃふん」を加えてみてはいかがでしょう。

日本ふんどし協会

はじめに——24時間、身につける下着だからこそ

第1章 ふんどしは進化した機能性下着

「ふんどし」が「おしゃふん」に素敵に進化

ふんどしの種類

これが越中型ふんどしです

これがもっこ型ふんどしです

究極のふんどし素材は、上質のリネン

使いこむほどしなやかに

ふんどしの締め方

トイレのときはどうする？

夜ふんの着用のしかた

越中ふんどしの作り方

もっこふんどしの作り方

夏のおでかけふんどしスタイル

冬のおでかけふんどしスタイル

36

第2章 下着と健康の関係

ふんどしは身分の高い人の下着だった
なぜ、女性のパンツは小さくなったのか？

44 40

第3章 寝ている間に全身活性化

「夜ふん」効果①——締めつけない

知らない間に血流が悪くなる

48

血流が滞ると「冷え太り」の原因に

お腹が二重になっているふんどしは温かい

「締めつけない」が便秘やむくみに効果あり

ふんどしで副交感神経を高めてリラックス

「夜ふん」で熟睡し、疲れを持ちこさない

ビキニラインの黒ずみも改善

女性に意外に多い痔のお悩みにも

「夜ふん」効果②——風通しがいい

デリケートゾーンのムレを解消

最近増えているカンジタ症の予防にも

天然素材でにおいを抑える

「夜ふん」効果③——肌にやさしい

下着でかぶれる人こそ天然素材を

第4章 ナイスふんどし！の輪

朝井麗華

そけい部を締めつけないから、

気・血・水の流れをよくしてくれる

OLIVIA

ふんどしから生まれる会話を

ラブライフを楽しむきっかけにしては

中川ケイジ

ふんどしに出会って、うつ病から回復

人生を変えてくれました

ふんどしファンの声、続々

第5章 ふんどしQ & A

Q ふんどしなんて、つけたことありません

Q 女性としては下着はかわいく身につけたい

Q モコモコしませんか？

Q 友人との旅行のとき見られたくありません

Q ふんどしにサイズはありますか？

- Q 夫になんて言えбайいのでしょうか
 Q 生理の日も大丈夫ですか
 Q どこで買えますか？

おわりに―伝統的だけど、新しい

ふんどしショップ

- column 1 ベストフンドシストアワード
 column 2 ふんどしの日
 column 3 ふんどしをプレゼントするなら

第1章

