

## まえがき

【もっと、キレイでいたい】あなたはそう思ったことはありませんか？

もちろん、私もあります。子どもが生まれて、子育てにいつぱいいつぱいだった時期は、1日中パジャマで、髪はボサボサでした。ところが、子育てに慣れてきて余裕が出てきたときに、自分の見た目にハツとするんです。家族写真を撮りにいくとき、夏休み、家族旅行でプールの予定があるとき、産前着ていたお気に入りのワンピースに袖を通したとき、子どもの入園、卒業などの行事のとき、同窓会があるとき……鏡なんてろくすっぽ見えていなかった生活だったから、改めて自分の姿を見たときに、頭の中の理想の自分と、鏡の中の現実の自分とのギャップに愕然とします。明らかに、産前とカラダのシルエットが変わっているのです。「あれ、私ってこんなだったっけ？」「なんか、老けた気がする」「こんなはずじゃない」何度鏡を覗いても、角度を変えてみても、ため息しかでない自分の体型。しばらく、鏡の前で自問自答した後「もっと、キレイでいたい……！」こう思うのです。

4 回出産を経験した私だから、わかります。家族でお出かけするときも、仕事に励むときも、どんなと

きでも、自信に満ち溢れた自分で過ごしたいから。子どもを2人、3人と産んでも変わらぬ体型をキープしたい。好きな服を着て、堂々とわが子の参観日に顔を出したい。「ママになっても変わらないね」って言われたら、もう最高にご機嫌です。結婚記念日、特別な日に、思いっきりおしゃれしたい。そして、10年、20年先、年齢を重ねても、若々しく健康でいたい。そして、心から自分らしく振る舞える自分でいたい。

もちろん、容姿なんか関係ない。どんな姿でも、あなたは、あなたで素晴らしいのです。しかし、今よりキレイになれたなら……きっとワクワクすることが多くなる。そんな気がするのです。

この本を読んでいただくあなたが、将来、自分自身にワクワクした気持ちでいられるように、数ある美容、ダイエット情報の中でも、産前産後の女性が特に大事にしなければならぬことについて、本書でお伝えできればと思います。