

"脂肪"の悩みを川柳で笑いに変え、みんなで楽しく運動を続けて健康になろう! 第 16 回 『カーブス サヨナラ脂肪川柳』 入賞作品発表

北海道から沖縄まで、9.133 作品から選ばれた世相などを反映した全 64 作品を発表

「女性だけの30分フィットネス カーブス」を運営する株式会社カーブスジャパン(本社所在地:東京都港区/代表: 増本 岳)は、第16回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の入賞作品を発表いたしました。全国から寄せられた9,133作品の中から、都道府県賞47作品と特別賞17作品の計64作品が選出されました。

『カーブス サヨナラ脂肪川柳』は薄着の季節に気になる余分な"脂肪"をテーマに、日常の出来事や喜怒哀楽を込めた川柳を全国から募集するイベントです。2024年6月1日から7月15日の期間で募集を行い、今年で16回目を迎えました。

今年は特に以下のテーマが目立ちました:

- 1. 猛暑と脂肪を絡めた川柳
- 2. オリンピックとご自身を絡めた川柳
- 3. 物価高や円安と脂肪を絡めた川柳
- 4. 新紙幣に絡めた川柳
- 5. 新 NISA や貯蓄に絡めた川柳
- 6. 薄着の季節に向けた痩せたい願望の川柳
- 7. 「浮き輪肉」を題材にした川柳
- 8. 衣替えとご自身を絡めた川柳
- 9. お孫さんとの触れ合いを描いた川柳
- 10. 脂肪とサヨナラできたことをご友人などと喜ぶ川柳

特に、**時事的な世相を反映したテーマ(猛暑、オリンピック、物価高、新紙幣)**が今年の特徴として挙げられます。

カーブスでは、「脂肪にまつわる悩みを川柳で笑い飛ばして楽しく運動を続けてほしい」という思いから、2009年より『カーブス サヨナラ脂肪川柳』を開催しています。私たちは、体重や体脂肪を減らすためには「楽しく運動を続ける」ことが一番の秘訣だと考えています。

また、2024 年 1 月に厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、筋力トレーニングの実施が初めて推奨されました。さらに、高齢者向けには今回初めて多要素な運動が推奨され、その例としてサーキットトレーニングが挙げられています。筋トレは筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることで、脂肪燃焼を促進し、脂肪とサヨナラする近道です。カーブスでは、今回のガイドラインで重要性が改めて示された、筋トレと有酸素運動、ストレッチを組み合わせた 30 分のサーキットトレーニングを提供しており、短時間で効率よく全身運動ができ、脂肪とサヨナラをサポートしています。

入賞者には、健康や美容に関連する賞品を贈呈いたします。さらに、都道府県賞から選ばれたエリア賞(計8作品)と特別賞(17作品)の合計 25作品の中から、全国のカーブス会員の投票により、10月中に大賞1作品を決定します。

カーブスは、今後も皆さまが楽しく美容と健康づくりに励み、自分自身の力で思い描く人生を実現できるようサポートしてまいります。

Press release

2024年 受賞作一覧

■都道府県賞 47 作品(※ ★…エリア賞)

### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	■ 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
青森県 115 ねぶた機ね 脂肪も暑さも 吹き飛ばす ぎのっぴー 65 歳 岩手県 101 「ダイエット」 予測変換」上に出る あっきー 31 歳 宮城県 150 ★ 体脂肪 燃やしたパバに 萌えるママ アルサブア 76 歳 松田県 26 脂肪さん 愛地尽かして 出ていって 元のさや 39 歳 山形県 45 残りもの 地球のためと 全部食べ 箇案 65 歳 福島県 300 身に余る 光栄しゃなく 肥えですね お酢 61 歳 森城県 410 友だちに スッキリしたね グータッチ たかちゃん 58 歳 福島県 106 年ごとに 増える洋服 裾フレア もちこ 43 歳 千葉県 400 それなあに? 孫の指先 わが脂肪 yakkodesuk 69 歳 東京都 939 脂肪が到 事態の損失 カン部肪 yakkodesuk 69 歳 神奈川県 515 ★ 円安も 原肪も記録 更新中 りこ 62 歳 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68 歳 歳 歳 新潟県 113 場合中 全部と一様に 体重増える Raki 30 歳 高山県 521 大皮も 口屋にはているく 腹にあり なるほどマン 71 歳 最野県 119 村度の 飛ぶよる気がする この書き ひろみ 65 歳 最野県 129	都道府県	応募数	作品		ペンネーム	年齢
	北海道	250		冬期間 脂肪と共に 雪積もる	いちごパフェ	59 歳
密城県 150 ★ 体脂肪 燃やしたハバに 萌えるママ アルサブア 76歳 秋田県 26 脂肪さん 愛想尽かして 出ていって 元のさや 39歳 山形県 45 残りもの 地球のためと 全部食べ 置楽 65歳 福島県 300 身に余る 光栄じゃなく 肥えですね お酢 61歳 灰城県 410 友だちに スッキリしたね グータッチ たかちゃん 58歳 栃木県 195 いったって 今日があなたの スタート日和 きゃさりん 60歳 群馬県 106 年ごとに 増える洋服 機フレア もちこ 43歳 積工県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ボッキーバラバラ 65歳 前小県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 高山県 713 帰省中 尖龍と一緒に 体重増える Raki 30歳 高山県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 高山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 村度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 高山県 119 ★ 著えは 口座にはなく 腹にあり 鳥間 47歳 岐阜県 119 ★ 著えは 口座にはなく 腹にあり 鳥間 47歳 岐阜県 119 ★ 著えは 口座にはなく 腹にあり 鳥間 47歳 政阜県 119 ★ 著えは 口座にはなく 腹にあり 鳥間 47歳 成章県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 変知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 旅部府 190 断路社 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 余良県 95 言い訳は 食品口スを なくすため まくら 68歳 和歌山県 66 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ バビネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 55歳 成山口県 70 年 18 腕 70歳 11 点のより ボール・ア・ス 50歳 11 点し 11 元 11 元 11 元 11 元 11 元 11 元 1	青森県	115		ねぶた跳ね 脂肪も暑さも 吹き飛ばす	きのっぴー	65 歳
秋田県 26 脂肪さん 愛想尽かして 出ていって 元のさや 39歳 山形県 45 残りもの 地球のためと 全部食べ 置楽 65歳 名徳県 300 身に余る 光栄じゃなく 肥えですね お酢 61歳 次城県 410 友だちに スッキリしたね ゲータッチ たかちゃん 58歳 移木県 195 いつだって 今日があなたの スタート日和 きゃさりん 60歳 移玉県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64歳 埼玉県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ポッキーパラパラ 65歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ポッキーパラパラ 65歳 新潟県 515 十一分中 119 11	岩手県	101		「ダイエット」 予測変換 上に出る	あっきー	31 歳
山形県 45 残りもの 地球のためと 全部食べ 置楽 65 歳 福島県 300 身に余る 光栄じゃなく 肥えですね お酢 61 歳 茨城県 410 友だちに スッキリしたね グータッチ たかちゃん 58 歳 栃木県 195 いつだって 今日があなたの スタート日和 きゃさりん 60 歳 群馬県 106 年ごとに 増える洋服 裾フレア もちこ 43 歳 埼玉県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64 歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ボッキーバラバラ 65 歳 山梨県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68 歳 新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30 歳 富山県 130 寿谷しや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 歳 47 歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 鳥蘭 47 歳 長野県 159 ナリコナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53 歳 藤岡県 219 この脂肪 燃える気がする この唱さ ひろみ 65 歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ペリーさん 54 歳 元都府 190 断緒離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 58 歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40 歳 高根県 95 に島県 220 雅脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70 集 65 歳 番川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 オのシンデレラ 51 歳 番別県 230 に応島県 230 服務 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70 機 68 扇 日川県 70 本 68 扇 所 24 歳 68 扇 月県 230 服務 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70 集 68 扇 番川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 オのシンデレラ 51 歳 番別県 70 ★ その脂肪 55 に しぼりたい 京子 73 歳 番別県 75 に 150 大の防 75 よ 75 歳 番別県 75 乗 75 歳 番別県 75 にににしての 75 歳 番別県 75 にににしていたけ 150 大の 75 歳 75 歳 番別県 75 にににしていたけ 150 大の 75 歳 75 歳 番別県 75 にににしていたけ 150 大の 75 歳 番別県 75 にににしていたけ 150 大の 75 歳 番別県 75 ににししていたけ 150 大の 75 歳 番別県 75 ににしていたけ 150 大の 75 歳 番別県 75 ににしえ 150 大の 75 歳 番別県 75 ににしま 150 大の 75 歳 番別県 75 ににしえ 150 大の 75 歳 番別県 75 ににしえ 150 大の 75 歳 番別県 75 ににしま 150 大の 75 歳 番別県 75 ににしま 150 大の 75 よ 50 大の 75 よ 50 大の 75 シンデレラ 51 歳 番別県 75 大の 85 ににしま 150 大の 75 よ 50 大の 85 よ 50 大の 85 よ 50 大の 95 とした 75 よ 50 大の 95 と	宮城県	150	*	体脂肪 燃やしたパパに 萌えるママ	アルサプア	76 歳
福島県 300 身に余る 光栄じゃなく 肥えですね お酢 61 歳 茨城県 410 友だちに スッキリしたね グータッチ たかちゃん 58 歳 栃木県 195 いつだって 今日があなたの スタート日和 きゃさりん 60 歳 群馬県 106 年ごとに 増える洋服 裾フレア もちこ 43 歳 埼玉県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64 歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ボッキーバラバラ 65 歳 神奈川県 515 ★ 円安も 脂肪も記録 更新中 りこ 62 歳 山梨県 62 渡せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68 歳 新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30 歳 富山県 33 版八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71 歳 石川県 119 村度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80 歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 阪にあり 鳥蘭 47 歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った服肪が すぐ帰宅 なで肩 53 歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った服肪が すぐ帰宅 なで肩 53 歳 変知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54 歳 三重県 209 ★ NISA より 筋肉付けて 自己投資 みゆ 65 歳 京都府 190 防治離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53 歳 天阪府 644 ダイェット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59 歳 兵曜県 437 ババ配えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 31 歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68 歳 和歌山県 86 渡せたねと 言われたけれど 焼けただけ バビネス 40 歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68 歳 田川県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あばかど 56 歳 面山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あばがと 万ち歳 か山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あばがと 56 歳 面川県 180 ★ 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70 歳 竜馬県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73 歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 オのシンデレラ 51 歳	秋田県	26		脂肪さん 愛想尽かして 出ていって	元のさや	39 歳
茨城県 410 友だちに スッキリしたね グータッチ たかちゃん 58歳 栃木県 195 いつだって 今日があなたの スタート日和 きゃさりん 60歳 群馬県 106 年ごとに 増える洋服 裾フレア もちこ 43歳 埼玉県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64歳 千葉県 400 それなあに? 孫の指先 わが脂肪 yakkodesuk 69歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ポッキーバラバラ 65歳 神奈川県 515 ★ 円安も 脂肪記録 更新中 りこ 62歳 山梨県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 諸周県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体車増える Raki 30歳 富山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 村度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 福井県 330 おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 島間 47歳 長野県 129 大 蓄えは、り 筋内の けで帰宅 なて居 53歳 変型県 159 サヨナラを こった脂肪が すぐ帰宅 なつ居 53歳 変理県 209 ★ NISAより 筋内付けて 自己投資 みゆ 65歳 <td>山形県</td> <td>45</td> <td></td> <td>残りもの 地球のためと 全部食べ</td> <td>置楽</td> <td>65 歳</td>	山形県	45		残りもの 地球のためと 全部食べ	置楽	65 歳
 栃木県 195 いつだって 今日があなたの スタート日和 きゃさりん 60歳 群馬県 106 年ごとに 増える洋服 裾フレア もちこ 43歳 埼玉県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64歳 下葉県 400 それなあに? 孫の指先 わが脂肪 yakkodesuk 69歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ボッキーバラバラ 65歳 神奈川県 515 十 円安も 脂肪も記録 更新中 りこ 62歳 歳せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30歳 臨山県 130 たるろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 鳥面 47歳 枝阜県 159 サヨナラを言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 寮が県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54歳 ※直県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 流質県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 流質のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 高限県 437 ババ肥えた? 孫の視紋 腹を射る 恋に東 31歳 たはたねと 言われたけれど 焼けただけ バビネス 40歳 高段のぼん太 58歳 成かとり 58歳 成山口県 70 女の人と 長が言い 島根のぼん太 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古(いにしえ)の少女 60歳 番川県 70年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古(いにしえ)の少女 60歳 番川県 70年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古(いにしえ)の少女 60歳 番川県 70よ 大の高島 (1)のようによりだけ 170歳 大の高島 (2)のようによりによりたい 50オのシンデレラ 51歳	福島県	300		身に余る 光栄じゃなく 肥えですね	お酢	61 歳
群馬県 106 年ごとに 増える洋服 裾フレア もちこ 43歳 埼玉県 547 今年こそ 着れる体に 筋トレで もっちー 64歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ボッキーバラバラ 65歳 神奈川県 515 ★ 円安も 脂肪も記録 更新中 リこ 62歳 山梨県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 高山県 33 庭八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 付度の 祝いスイーツ デナイズ まさママ 80歳 福井県 330 おそろしや!見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 鳥蘭 47歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 駿岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 京都府 190 新捨離だ 最優先は この脂肪 みゆ 63歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 元齢県 437 パル肥えた? 孫の視線 カル・ちゃん 53歳 高根県 22 この人能 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 高根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 鳥根のぼん太 56歳 高田県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 東重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)の少女 60歳 番川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳	茨城県	410		友だちに スッキリしたね グータッチ	たかちゃん	58 歳
埼玉県 547	栃木県	195		いつだって 今日があなたの スタート日和	きゃさりん	60 歳
千葉県 400 それなあに? 孫の指先 わが脂肪 yakkodesuk 69 歳 東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ポッキーバラバラ 65 歳 神奈川県 515 ★ 円安も 脂肪も記録 更新中 りこ 62 歳 山梨県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68 歳 新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30 歳 高山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 忖度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 福井県 330 おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 島閥 47歳 最野県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ペリーさん 54歳 重車県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 蒸費県 130 ★ どうみでも そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 素健界 130 ★ どうみでも そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 天阪府 644 ダイエット 太る康佐・ 遠いつかず 腹壁好ママ 59歳 65歳 森良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため	群馬県	106		年ごとに 増える洋服 裾フレア	もちこ	43 歳
東京都 939 脂肪減り 志望の身体 あと一歩 ボッキーバラバラ 65歳 神奈川県 515 ★ 円安も 脂肪も記録 更新中 りこ 62歳 加梨県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30歳 富山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 忖度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 福井県 330 おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 鳥閥 47歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 砂場県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ペリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISA より 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 31歳 奈良県 95 言い訳は 食品口スを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 向島県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 両山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 成島県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 商川県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 番川県 70 ★ その服肪 落とした分だけ 自信貯金 50 オのシンデレラ 51歳	埼玉県	547		今年こそ 着れる体に 筋トレで	もっちー	64 歳
神奈川県 515 ★ 円安も 脂肪も記録 更新中 りこ 62歳 山梨県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30歳 富山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 忖度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 福井県 330 おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは □座にはなく 腹にあり 烏蘭 47歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 砂阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 砂塩県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 受知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ペリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 パパ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品口スを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 高4県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 両山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 九日県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 オのシンデレラ 51歳 香川県 70 ★ その脂肪 まとした分だけ 自信貯金 50 オのシンデレラ 51歳	千葉県	400		それなあに? 孫の指先 わが脂肪	yakkodesuk	69 歳
山梨県 62 痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く タンメン 68歳 新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30歳 富山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 忖度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 長野県 119 ★ 蓋えは 口座にはなく 腹にあり 鳥蘭 47歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ペリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品口スを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ バビネス 40歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 徳島県 61 この脂肪 すだものように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳 番川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金	東京都	939		脂肪減り 志望の身体 あと一歩	ポッキーバラバラ	65 歳
新潟県 113 帰省中 笑顔と一緒に 体重増える Raki 30歳 富山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 付度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 福井県 330 おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 鳥蘭 47歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パビネス 40歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 徳島県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳	神奈川県	515	*	円安も 脂肪も記録 更新中	りこ	62 歳
富山県 33 腹八分 自分を試す 修行の場 なるほどマン 71歳 石川県 119 忖度の 祝いスイーツ ブチサイズ まさママ 80歳 福井県 330 おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 鳥蘭 47歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 蒸賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳 まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 島根のぼん太 56歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島 島山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あばかど ハリーのしっぽ 70歳 島 山山県 </td <td>山梨県</td> <td>62</td> <td></td> <td>痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く</td> <td>タンメン</td> <td>68 歳</td>	山梨県	62		痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く	タンメン	68 歳
石川県 119	新潟県	113		帰省中 笑顔と一緒に 体重増える	Raki	30 歳
福井県 330 おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪 メイ 67歳 長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 鳥蘭 47歳 岐阜県 159 サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ペリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品口スを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ バビネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぽん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぽかど 58歳 広島県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 オだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳	富山県	33		腹八分 自分を試す 修行の場	なるほどマン	71 歳
長野県 119 ★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり 烏蘭 47歳 岐阜県 159 サヨナラを言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 疾庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 才のシンデレラ 51歳	石川県	119		忖度の 祝いスイーツ プチサイズ	まさママ	80 歳
岐阜県 159 サヨナラを言った脂肪が すぐ帰宅 なで肩 53歳 静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぽん太 56歳 面山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぽかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 60歳 山口県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)のシンデレラ 51歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 <td>福井県</td> <td>330</td> <td></td> <td>おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪</td> <td>メイ</td> <td>67 歳</td>	福井県	330		おそろしや! 見た目じゃわからぬ 体脂肪	メイ	67 歳
静岡県 219 この脂肪 燃える気がする この暑さ ひろみ 65歳 愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ペリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ バピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 山口県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳	長野県	119	*	蓄えは 口座にはなく 腹にあり	烏蘭	47 歳
愛知県 456 同窓会 顔よりおなか 熱視線 ベリーさん 54歳 三重県 209 ★ NISAより 筋肉付けて 自己投資 みゆ 63歳 滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 局根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぽん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 山口県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古(いにしえ)の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳	岐阜県	159		サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅	なで肩	53 歳
三重県209★NISAより 筋肉付けて 自己投資みゆ63歳滋賀県130★どうみても そこだけみれば かがみもち滋賀のばーば 65歳京都府190断捨離だ 最優先は この脂肪みいちゃん 53歳大阪府644ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳兵庫県437ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳奈良県95言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳和歌山県86痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳鳥取県22この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳島根県93たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぽん太 56歳岡山県180★現実を 受け入れ今日も 運動す あぽかど 58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ) の少女 60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳香川県70★その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 才のシンデレラ 51歳	静岡県	219		この脂肪 燃える気がする この暑さ	ひろみ	65 歳
滋賀県 130 ★ どうみても そこだけみれば かがみもち 滋賀のばーば 65歳 京都府 190 断捨離だ 最優先は この脂肪 みいちゃん 53歳 大阪府 644 ダイエット 太る速度に 追いつかず 健好ママ 59歳 兵庫県 437 ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る 勿忘草 81歳 奈良県 95 言い訳は 食品ロスを なくすため まくら 68歳 和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぼん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 仲二県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ)の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 オのシンデレラ 51歳	愛知県	456		同窓会 顔よりおなか 熱視線	ベリーさん	54 歳
京都府190断捨離だ 最優先は この脂肪みいちゃん53歳大阪府644ダイエット 太る速度に 追いつかず健好ママ59歳兵庫県437ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る勿忘草81歳奈良県95言い訳は 食品ロスを なくすためまくら68歳和歌山県86痩せたねと 言われたけれど 焼けただけパピネス40歳鳥取県22この人誰 ショーウィンドウに がく然とマーブルチョコ68歳島根県93たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い島根のぽん太56歳岡山県180★ 現実を 受け入れ今日も 運動すあぼかど58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ)の少女60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50才のシンデレラ51歳	三重県	209	*	NISA より 筋肉付けて 自己投資	みゆ	63 歳
大阪府644ダイエット 太る速度に 追いつかず健好ママ59歳兵庫県437ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る勿忘草81歳奈良県95言い訳は 食品ロスを なくすためまくら68歳和歌山県86痩せたねと 言われたけれど 焼けただけパピネス40歳鳥取県22この人誰 ショーウィンドウに がく然とマーブルチョコ68歳島根県93たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い島根のぽん太56歳岡山県180★ 現実を 受け入れ今日も 運動すあぼかど58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ) の少女60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50才のシンデレラ51歳	滋賀県	130	*	どうみても そこだけみれば かがみもち	滋賀のばーば	65 歳
兵庫県437ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る勿忘草81歳奈良県95言い訳は 食品ロスを なくすためまくら68歳和歌山県86痩せたねと 言われたけれど 焼けただけパピネス40歳鳥取県22この人誰 ショーウィンドウに がく然とマーブルチョコ68歳島根県93たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い島根のぽん太56歳岡山県180★ 現実を 受け入れ今日も 運動すあぼかど58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ) の少女 60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50才のシンデレラ51歳	京都府	190		断捨離だ 最優先は この脂肪	みいちゃん	53 歳
奈良県95言い訳は 食品ロスを なくすためまくら68歳和歌山県86痩せたねと 言われたけれど 焼けただけパピネス40歳鳥取県22この人誰 ショーウィンドウに がく然とマーブルチョコ68歳島根県93たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い島根のぽん太56歳岡山県180★ 現実を 受け入れ今日も 運動すあぼかど58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ) の少女 60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50 才のシンデレラ 51歳	大阪府	644		ダイエット 太る速度に 追いつかず	健好ママ	59 歳
和歌山県 86 痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ パピネス 40歳 鳥取県 22 この人誰 ショーウィンドウに がく然と マーブルチョコ 68歳 島根県 93 たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い 島根のぽん太 56歳 岡山県 180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動す あぼかど 58歳 広島県 230 腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ ハリーのしっぽ 70歳 山口県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ) の少女 60歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50才のシンデレラ 51歳	兵庫県	437		ババ肥えた? 孫の視線が 腹を射る	勿忘草	81 歳
鳥取県22この人誰 ショーウィンドウに がく然とマーブルチョコ68歳島根県93たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い島根のぽん太56歳岡山県180 ★ 現実を 受け入れ今日も 運動すあぼかど58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ) の少女 60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50才のシンデレラ 51歳	奈良県	95		言い訳は 食品ロスを なくすため	まくら	68 歳
島根県93たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い島根のぽん太56歳岡山県180 ★現実を 受け入れ今日も 運動すあぼかど58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ) の少女 60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70★その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50才のシンデレラ 51歳	和歌山県	86		痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ	パピネス	40 歳
岡山県180★現実を 受け入れ今日も 運動すあぼかど58歳広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ) の少女 60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70★その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50才のシンデレラ 51歳	鳥取県	22		この人誰 ショーウィンドウに がく然と	マーブルチョコ	68 歳
広島県230腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげハリーのしっぽ70歳山口県70年重ね 脂肪と性格 頑固なり古 (いにしえ) の少女 60歳徳島県61この脂肪 すだちのように しぼりたい京子73歳香川県70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金50才のシンデレラ 51歳	島根県	93		たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い	島根のぽん太	56 歳
山口県 70 年重ね 脂肪と性格 頑固なり 古 (いにしえ) の少女 60 歳 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73 歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 才のシンデレラ 51 歳	岡山県	180	*	現実を 受け入れ今日も 運動す	あぼかど	58 歳
 徳島県 61 この脂肪 すだちのように しぼりたい 京子 73歳 香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 才のシンデレラ 51歳 	広島県	230		腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ	ハリーのしっぽ	70 歳
香川県 70 ★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金 50 才のシンデレラ 51 歳	山口県	70		年重ね 脂肪と性格 頑固なり	古(いにしえ)の少女	60 歳
	徳島県	61		この脂肪 すだちのように しぼりたい	京子	73 歳
愛媛県 91 下がったら 嬉し物価と 体脂肪 マフィン 64歳	香川県	70	*	その脂肪 落とした分だけ 自信貯金	50 才のシンデレラ	51 歳
	愛媛県	91		下がったら 嬉し物価と 体脂肪	マフィン	64 歳

Press release

都道府県	応募数	作品	a	ペンネーム	年齢
高知県	27		痩せるんだ 強い意志が 行方不明	なな	48 歳
福岡県	338		筋トレは 脂肪落として 医者いらず	キリチャン	79 歳
佐賀県	56		筋トレで 体力つけて グルメ旅	ちらはむ	51 歳
長崎県	45		腹浮き輪 夏の特権 いや通年	りったん	24 歳
熊本県	63		間違いだ 何度も計る 体重計	うえっぴー	36 歳
大分県	117	*	ジェットバス よじれ暴れる 腹の肉	ばばりん	65 歳
宮崎県	68		筋肉と 仲間がふえて 若返り	パプリカ	64 歳
鹿児島県	65		自分より 太った人の 横に立つ	ばんのすけ	63 歳
沖縄県	37		得意技 カロリー表示 見ないふり	アイアイ	49 歳

■特別賞 17 作品(流行編 9 作品、家族編 5 作品、ご当地編 3 作品)

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	北海道	見てみたい パリで五輪と やせた自分	ヘイワのワ	63 歳
	北海道	新紙幣 前は痩せてた 発行時	こまめ	36 歳
	福島県	推し活で 萌えて脂肪も 燃やしたい	もんぶらん	45 歳
	栃木県	体重じゃ なくて経済 上向きに	下野の母	35 歳
	千葉県	大谷と 私の脂肪 サヨナラ打	ちよちゃん	54 歳
	石川県	脂肪取れ 自己満足の 金メダル	レディ加賀	61 歳
	静岡県	このお腹 不適切にも ほどがある	桂子ばあば	63 歳
	愛知県	酷暑にて 汗出て痩せたと 勘違い	すけまる	36 歳
	三重県	お菓子減る 強い意志? いえ 物価高(泣)	けいちゃん号	50 歳
家族編	秋田県	母親を 筋トレたん活 説得中	ハタハタちゃん	29 歳
	茨城県	早かった 子供と脂肪の 成長速度	龍	53 歳
	埼玉県	「ねぇ、痩せた?」 一言欲しくて 娘見る	ひろこ	51 歳
	静岡県	動くたび 脂肪ブルブル 妻ブルー	名月パンダ	35 歳
	三重県	プヨプヨの バァバのお腹で 孫熟睡	オスミ	64 歳
ご当地編	静岡県	富士登山 袋膨らみ 腹萎む	てぬぐい	23 歳
	岡山県	お母さん お腰につけた 肉脂肪	プリティー桃	70 歳
	高知県	筋トレで 脂肪燃やして よさこいへ	土佐のはちきん	71 歳

[※]川柳・ペンネームの表記はすべて、応募者の表記どおりです。

【参考資料】

■「カーブス サヨナラ脂肪川柳」 これまでの応募総数・大賞受賞作品

実施年	回数	応募総数	大賞作品	ペンネーム	年齢
2023 年	第 15 回	7,923	減らしたい 電気代より 脂肪量	えどもん	57 歳
2022 年	第 14 回	9,605	マスクさえ 取って乗りたい 体重計	かがみ餅	60 歳
2021 年	第 13 回	11,587	試着室 腕が抜けずに 全集中	秋田おばこ	59 歳
2020 年	第 12 回	11,264	わかってる コロナの前から 太ってた	おんじ	64 歳
2019 年	第 11 回	18,566	「太ったね」 言えない代わりに 「変わったね」	島根のぽん太	51 歳

[※]作品の著作権は、すべて㈱カーブスジャパンに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。 ご紹介いただける場合は広報担当者までご連絡いただけますようお願いいたします。

Press release

実施年	回数	応募総数	大賞作品	ペンネーム	年齢
2018年	第 10 回	18,477	痩せたでしょ? 誰か「そだね」と 言ってくれ	ローラー	61 歳
2017年	第9回	17,122	あればいい 脂肪削除と いうボタン	ミセスひと押	53 歳
2016 年	第8回	17,629	アモーレも 今では肉に ウズモーレ	慶子	62 歳
2015 年	第7回	19,549	憧れの 壁ドンの前に 腹がドン	うっちー	54 歳
2014 年	第6回	22,510	乗り物で 唯一苦手な 体重計	文屋モモ	36 歳
2013年	第5回	22,745	犬に「マテ」 お前も「マテ」だろ そのおやつ	ママゴジラ	45 歳
2012 年	第4回	27,254	痩せるツボ 脂肪厚くて 効き目なし	喜楽亭 五十路	57 歳
2011 年	第3回	24,128	同窓会 脂肪とシワの 隠しあい	赤いトマト	63 歳
2010年	第2回	18,947	「いかがです?」 聞かれて出られぬ 試着室	キリム	52 歳
2009 年	第1回	10,298	歳をとり 増える脂肪に へる年金	しょうこちゃん	41 歳

- ※川柳・ペンネームの表記はすべて、応募者の表記どおりです。
- ※作品の著作権は、すべて㈱カーブスジャパンに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。 ご紹介いただける場合は広報担当者までご連絡いただけますようお願いいたします。

■カーブスが『サヨナラ脂肪川柳』に取り組む理由

どんなに効果的な運動でも、続けられなければ成果は得られません。カーブスは、自分を厳しく追い込むのではなく、楽しく無理なく続けられることを大切にしています。川柳は、体重や体型に対する少し辛い気持ちや悩みを、ユーモアでやわらげる効果があります。笑いながら新しい視点を得ることで、運動を楽しく続ける後押しとなります。

実際に、会員の皆さまからは「運動が続かなかった私でも、カーブスは楽しいから続けられている」、「カーブスでできた顔なじみと和気あいあいと楽しく運動ができる」、「コーチの笑顔と優しい励ましのおかげで、今日も行こうと思える」など、楽しさが運動継続の原動力になっているという声を多くいただいています。

■カーブスについて

「女性だけの 30 分フィットネス カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に 1,974 店舗 (2024 年 5 月末日現在)を展開し、40 歳代~70 歳代を中心に約 80 万人 (2024 年 5 月末日現在) の会員をサポートしています。

カーブスの運動は、女性の健康に必要な3つの運動「筋カトレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせた、1回30分間で全身を鍛えられるサーキットトレーニングです。独自に開発した油圧式マシンで、ひとりひとりの体力や筋力に合わせて簡単に強度を調節でき、安全に運動できます。「運動が苦手」「体力が心配」など、さまざまな悩みを抱えた女性が、手軽に運動を続け、無理なく成果を出せるよう、インストラクターが、ひとりひとりに合わせた運動指導とサポートを行っています。



カーブスは、大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有し、下記のような運動効果が実証されています。

- ・筋肉量を維持しながらの健康的なダイエット、メタボリックシンドローム対策に有効 ※1
- ・転倒リスクが減り、介護予防に効果的 ※1※2※3
- ・高齢者の広範な認知機能を改善 (認知症予防や認知機能リハビリへの応用が期待) ※4
- *1国立健康・栄養研究所 *2筑波大学大学院人間科学総合科 久野研究室 *3東京都健康長寿医療センター研究所
- *4 東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室