

「モテモテ統括への道」成功記念
スペシャルインタビュー

橋詰空 本誌発行人

AKB48
×
峯岸みなみさん



あのパーソナルトレーニングのCMでセクシーなスタイルを披露してお茶の間を驚かせたAKB48 峯岸みなみさん。同じくダイエットで厚い壁を乗り越えた本誌統括の橋詰空との対談が実現した！トレーニングの秘訣や、佐賀の思い出などを聞かせてもらった。（インタビュー：本誌発行人 橋詰空）

徐々に効果出て楽しく

腹筋を割る!!

橋詰発行人（以下「橋詰」） 私は4年くらい前から本誌上で、自らダイエットに挑戦する企画をしたんですが、ほとんど成果を出せなくて。ところが、この半年で一気に17キロ落として目標を達成できたんです。

峯岸みなみさん（以下「峯岸」） へえ！すごい!!

橋詰（モテモテさが「モテモテ統括への道」を見せながら）これぐらい太ってて

峯岸 ずいぶん変わりますね！ すごい!!

橋詰 AKBグループで、峯岸さんは女の子らしい雰囲気の人気だったと思うんですが、よりセクシーに変身しようと思ったきっかけは？

峯岸 たまたまお話をいただいて。ただ痩せるだけじゃ面白くないし、世間をアツと言わせたかったんです。可愛らしいというイメージを覆せば、インパクトのある企画になるんじゃないかと。コンセプトとして、大人を感じさせる新しい自分を見てもらおうということでスタートしました。

橋詰 今回のボディメイク以前にダイエットに取り組んだことは？

峯岸 メンバーの間でもダイエットの話題はよく出てるし、気にしてなかったわけではありません。でも、本気で取り組むのは初めてでした。それまでは、例えばグラビア撮影前日の夕食は食べないとか、ご飯を減らすとか、ちょっと気にかける程度でした。体重計に乗ることも多くなく、ちょっとお腹がへこめばいいな、顔がシュッとすればいいけどと、漠然とした願望はありましたけど。振り返れば、真剣に取り組んでなかったなあと感じます。集中して期限を決めてダイエットに取り組んだのは初めてです。

橋詰 これまでのダイエットと今回の大きな違いはなんですか？

峯岸 目標がはっきりしていたことです。CMなので、放送された時のインパクトを少しでも大きくしたかった。「腹筋を割る」というポイントは自分の中で決めてました。でも女の子が腹筋を割るというのは本当に大変で、2カ月という期限の中で、どんな体に変わるのかギリギリまで分からなくて、すごく不安な時期もありました。トレーナーの方にいろいろ相談に乗ってもらったり、支えてもらいうちに、最後の1週間になって、これなら行けるかもと、やっと手応えを感じました。

橋詰 最後の1週間まで分からなかったんですね！

峯岸 そうですね。

スクワット25回

橋詰 トレーニングで、一番辛かったことは？

峯岸 肩とか背中とか、今までしっかり動かしたことがない筋肉を、本当に細かいところまで、すべて鍛えました。どの部位にもそれぞれ辛さがありました。これって言い難いと



プロフィール
 みねぎし・みなみ
 1992年11月15日
 生まれ。東京都出身。
 血液型B型。158cm。
 AKB48 チームK所属。



というか、全部キツかったです。特に苦手だったのはスクワット。あんまり好きじゃないです。

橋詰 私もです！重さに耐えるトレーニングが苦手で、しんどかった。

峯岸 そうなんです！苦しさを実感する瞬間ですね。

橋詰 私の場合、ダイエットの効果が出はじめて体型の変化が見えると、トレーニングが徐々に楽しくなってきました。

峯岸 しっかり筋肉の筋が出てきたのは1、2週間前ですが、体型は3週間前から少しずつ締まって行ったイメージです。メンバーに

も痩せたねと言われたり、今まで諦めていた洋服を選べる喜びもあったりしました。

最初の1、2週間は慣れないことの連続。これからどうなるんだろうという不安もあったので、結構、精神的に追い込まれた部分もありました。取り組んでいくうちに徐々に体型が変わるので、周りの反響もあったりして、だんだん楽しめるようになりました。

たかみなな手料理で応援

橋詰 変化に最初に気付いたメンバーは誰でもいいですか？



峯岸 今回は食事を改善する必要があったので、食事を一緒にすることが多いメンバーには、チャレンジする前から説明していました。すごく励ましてもらいました。いつも一緒にご飯に行く、さっしー（指原莉乃さん）とか、ゆきりん（柏木由紀さん）、たかみな（高橋みなみさん）は、焼き鳥とか水炊きとか、私も食べられるメニューがあるお店を選んでくれたり。「みいちゃんの食べられるものでいいよ」と合わせてくれたり。たかみなが手料理を作ってくれたり。そういうメンバーの応援ももらったので、2カ月のトレーニングを頑張れたんだと思います。

橋詰 ダイエットに成功したとはいえ、これから維持していくのも大変です。

峯岸 そうですね！！私もすごく悩んでいて、ひとまず痩せられたからいいやと、食べたい衝動もすごくあります。でも、以前のようない食生活だと確実にダメだなというのは、この2カ月で痛感しました。食べたら次の日は節制するとか、その日その日プラスマイナスゼロに帳尻を合わせていけたらいいかと。人間なんで『食べ過ぎちゃった』と後悔することは少なくないでしょう。でも、お昼に食べ過ぎたから夜はサラダだけにしようとか、昨日は結構食べたから今日は控えめにしようとか、そういう意識づけを大切にしたい。あとは、鏡に映る体を見て、おかしいなと感じたらちょっと絞るとか、日ごろからチェックすることを忘れないようにしたいと思います。本当に先は見えないです。テレビを見ている人がっかりされないように、しっかり維持していこうと意識しています。

ムツゴロウ釣りました！

橋詰 佐賀のイメージを教えてください。

峯岸 佐賀には番組のロケでムツゴロウ釣りをしたことがあります！難しかったですね。泥まみれになっちゃって。湯のイメージに似合わず、すごく美味しかったです。あと、やっぱり、はなわさんのイメージが強いです。

橋詰 最後に佐賀のファンへメッセージを！

峯岸 10周年を迎えた今、これまで以上にいろんな土地の人に会いに行けるアイドルというのを続けて行きたいと思うので、佐賀に行った際は、ぜひ温かく受け入れて欲しいです。



MOTEMOTE さが読者に
 峯岸みなみさんサイン色紙を
 プレゼント!!
 応募方法は P000 へ

激辛 激辛イダコ(チュクミ)+プテチゲ
アルサムチュクミ 明洞店

住所/ソウル市中区明洞2街 31-4
TEL / 070-8871-6788 営業時間/ 10:30-23:30



本場韓国の辛い料理にチャレンジ! その名も『プテチゲ アルサム チュクミ』。アルトピコをサム(エゴマの葉)で巻いてチュクミ(イダコ)を食べるという独特な食べ方。旨辛のイダコとトピコの歯ごたえがアクセントになり、クセになる味。辛いもの好きの方にはおすすめです!! 明洞店のほかにも南大門、江南、鐘路にもお店があります。

エゴマの葉とトピコはおかわり自由。巻いて食べるとヘルシー♪



豚バライダコとサムギョブサル、ムール貝のスープ、ブルゴキハンバーグのセットメニュー 39,000w (1人前)

焼肉 濟州島のブランド黒豚焼肉
フットンガ
黒豚家 汝矣島店

住所/ソウル特別市永登浦区汝矣島洞 44-3
TEL / 02-783-8800 営業時間/ 11:30~翌1:00



フットンガ黒豚焼肉 (1人前) 17,000w
フットンガ黒豚焼肉 (1人前) 17,000w

韓国でブランド豚肉として有名な濟州島の黒豚を味わえる『黒豚家』。『韓国うまい店170店』にも選定され、韓国や日本のテレビからも取材を受ける人気店。「黒豚焼肉(フットンガ)」と「黒豚味付け焼肉(フットンガ)」のランチセットがおすすめ。お店の方が美味しく焼いてくれるので安心です。サンチュ・キムチ類もテーブルいっぱい並びます!!

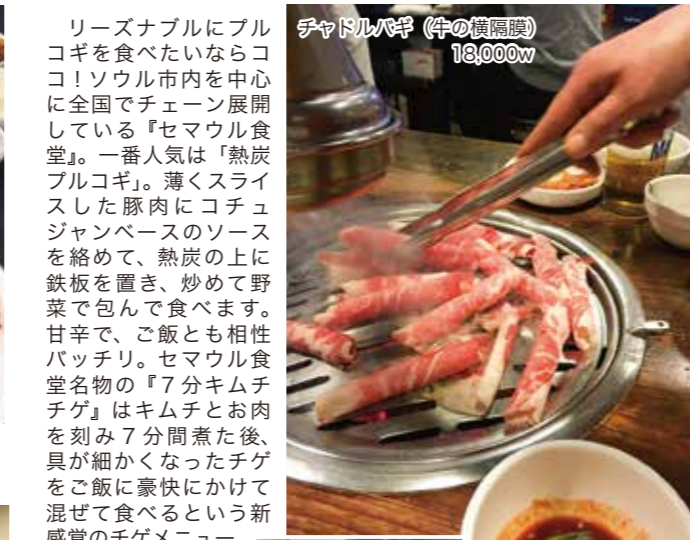


肉のつけダレは濟州島特産の「メルジョ」(イワシの塩辛ダレ)。濟州島から最高品質のものを直送し、8種類の薬味を熟成させた独特のつけダレが自慢。お好みでニンニクを入れても◎!!



焼肉 超リーズナブル!!
熱炭プルコギの有名店
セマウル食堂 明洞店

住所/ソウル市中区乙支路2街 199-48 2~3階
TEL / 02-777-7008 営業時間/ 11:00-23:00



チャドルハギ (牛の横隔膜) 18,000w



7分キムチチゲ 5,500w

リーズナブルにプルコギを食べたいならココ! ソウル市内を中心に全国でチェーン展開している『セマウル食堂』。一番人気は「熱炭プルコギ」。薄くスライスした豚肉にコチュジャンベースのソースを絡めて、熱炭の上に鉄板を置き、炒めて野菜で包んで食べます。甘辛で、ご飯とも相性バッチリ。セマウル食堂名物の『7分キムチチゲ』はキムチとお肉を刻み7分間煮た後、具が細くなったチゲをご飯に豪快にかけて混ぜて食べるという新感覚のチゲメニュー。

SPICY FOOD
SWEETS
SHOPPING

九州佐賀国際空港から

韓国旅へGO!!



観光やグルメ、ショッピングにエステなどが満喫でき、海外旅行先として人気の韓国。首都ソウルまでは『九州佐賀国際空港』から t'way 航空を利用すれば約80分! しかも、LCC(格安航空会社)だから、リーズナブルに行けちゃいます。まだ行ったことがないという方も、行ったことがある方も「ちょっと行ってみようかなあ…」そんな気分がさせてしまう、ソウルの“今” おすすめスポットを編集部女子2人が紹介します。

※取材日現在のレートは 1,000w = 94円

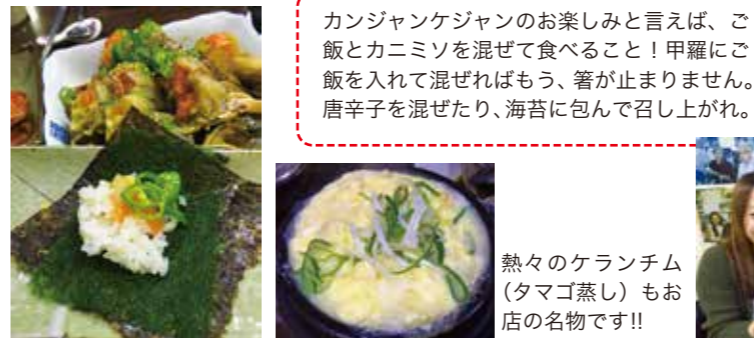
まずは韓国グルメを楽しもう!!

POINT
各自治体で、模範飲食店(衛生状態などがすぐれた店)に認定された店には看板があるので、韓国ビギナーも安心です◎

海鮮 カンジャンケジャンを堪能!!
眞味食堂 チンミシクタン

住所/ソウル市麻浦区孔徳洞 105-127
TEL / 02-3211-4468 営業時間/ 12:00-21:00

「カンジャンケジャン」はワタリガニにショウガやニンニク、唐辛子やタマネギなどをまぜたしょう油ベースのタレに漬けたもの。『眞味食堂』の、メニューは「ケジャン定食」のみ。庶民的な地元食堂といった雰囲気の内。席につくとすぐに準備を始めてくれます。キムチやナムルはもちろん、カキの塩辛、ケランチュム(タマゴ蒸し)、アサリスープと盛りだくさんの定食です!!



カンジャンケジャンのお楽しみと言えば、ご飯とカニミソを混ぜて食べること! 甲羅にご飯を入れて混ぜればもう、箸が止まりません。唐辛子を混ぜたり、海苔に包んで召し上がれ。

熱々のケランチュム(タマゴ蒸し)もお店の名物です!!



濃い目の味付けでごはんが進む!!
カンジャンケジャンは通称“ご飯泥棒”と呼ばれているそう!? 濃い目の味付けでご飯が進みます。新鮮なカニの旨味をシンプルに味わおう!!



ケジャンジョンシツ (カニ定食) 31,000w (1人前) ※注文は2人前~

九州佐賀国際空港 KYUSHU-SAGA International Airport

お問い合わせ先 佐賀県 空港課
☎0952-25-7104
✉kuukou@pref.saga.lg.jp
佐賀空港 検索

ACCESS bus
佐賀駅アクセスバス
発着便に合わせて運行しているから便利!!

片道	¥600
佐賀空港2枚きっぷ	¥1,000

お問い合わせ 佐賀市営バス ☎0952-23-3155

LIMOUSINE TAXI
空港直行
リムジンタクシー
佐賀県内や福岡県南西部地域と空港とを結ぶ乗合タクシーです。

FREE PARKING
無料駐車場 約1,600台
何日停めても無料 24時間巡回警備

お一人様からOK!
¥1,000~ 予約制
電話予約: 前日17時まで

週3便 火金日
佐賀 17:10 → ソウル 18:30
ソウル 14:50 → 佐賀 16:10

佐賀 ↔ ソウル(仁川)
片道 ¥2,500~

購入はホームページかお電話で
《運航状況》http://www.twayair.com

☎0570-033-302
《営業時間》(平日) 10:00~18:00

早めのご予約がお得です!!

twair.com 検索



明洞でお買い物

夜10時を過ぎても、明洞はにぎわっています!! 小腹が空いたら屋台で買って食べ歩き。韓国コスメのお店も充実しているのでたくさん買っちゃおう~!!

全身に使えるアロエ保湿ジェルが流行中!! BB クリームも大充実で色んなブランドで肌ケア商品がたくさん。パッケージがかわいい♡



読者プレゼントあり!! 詳しくはプレゼントページP00をご覧ください



Holika Holika アロエ 99% スージングジェル 10,000w



Holika Holika フェイス2 チェンジ DODO キャット グロウ クッション BB 20,000w

カフェ 伝統漢方茶のカフェチェーン 五嘉茶 OGADA 三清店

三清洞 住所/ソウル特別市鍾路区三清洞 62-14
エリア TEL / 02-722-0684 営業時間/ 9:00 ~ 23:00 (L.O 22:30)

韓国ではコーヒーブームの一方で、健康を意識して体調管理のため漢方茶を飲む方も多いそう。カフェで手軽に漢方茶を味わえるのも韓国ならではの。フルーツと漢方の食材を組み合わせたお茶やスイーツは、身体の中からキレイになれそう!!



梅+レモン 5,500w
17種類の漢方茶 6,800w
ザクロ+ゆず 6,500w
スイーツアイスバフ (きなこ) アイスクリーム 7,500w

SHOPPING ヨイド 汝矣島の大型複合 IFCモール ショッピングモール

住所/ソウル市永登浦区汝矣島洞 23 ソウル国際金融センター内
営業時間/ 10:00 - 22:00

韓国初上陸や日本未上陸のショップも多く、今までは違った韓国でのショッピングが楽しめる『IFCモール』。H&M、ZARA、マシモ・ドゥッティ、ロクシタンなど世界中のファッション・コスメブランドや大型書店、フードコートも充実の新スポットです。



オーガニック 専門のスーパー



金融センターの地下1~3Fがショッピングモール

スイーツ エッグベネディクト& パンケーキでランチ Le BRUNCHIC

汝矣島 エリア 住所/ソウル特別市永登浦区汝矣島洞 23 IFCモール L3階 TEL / 02-6137-5531

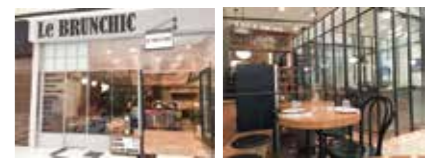
IFCモール内はフードコートやカフェも充実。ソウルの若者ではランチをしてからの買い物する人が多いらしいので、オシャレなカフェがここに、『Le BRUNCHIC』ではランチメニューも充実しています。



エッグベネディクト 16,000w



パンケーキプレート 16,000w



レトロさんぽ

ソウルはレトロな街並みも魅力のひとつ。三清洞は朝鮮王朝時代の王宮・景福宮(キョンボックン)と仁寺洞(インサドン)に隣接し、伝統とモダンが調和する人気エリア。チマチョゴリを着ると景福宮への入場料が無料になるサービスも。チマチョゴリを着て古い街並みを散歩してみよう♪



景福宮入場料 大人(25歳以上)/3,000w 子供(24歳以下)/1,500w



景福宮 キョンボックン

朝鮮王朝時代の王宮・景福宮(キョンボックン)。ソウル市内にある5大王宮の中でも最も規模が大きく、また建築美に優れた宮殿が評価されています。景福宮内にも数多くの文化財があり、敷地内には国立古宮博物館や国立民俗博物館もあります。

チマチョゴリのレンタルはココ!

三三五五

住所/ソウル市鍾路区司諫洞45 TEL / 02-720-1255
当日レンタル、午後には返却する韓服レンタル専門店。お店の方がアドバイスしてくれますよ!!
女性: 30,000w~50,000w
男性: 40,000w



北村 プッチョン

600年前から続く歴史の趣がある伝統居住地域。テレビドラマや有名アーティストのミュージックビデオの撮影場所になったことから観光客に人気のスポットに。国が歴史的景観を保存しており、古い建物を景観をそのままに、ギャラリーやカフェ、博物館、ゲストハウスなどに利用され、伝統とモダンが調和する人気エリアです。



梨泰院

キョンニダンキル (経理団通り)

おしゃれストリートとして、注目を集めている『キョンニダンキル』。カフェや雑貨屋、洋服屋などオシャレな店が集まっています。レトロな街並みに点在するお店を巡るのが楽しいエリア。



カフェ & 韓国コスメもチェック

キョンニダンキルの人気スイーツ店!!

スイーツ

エクレア+マカロンの本格スイーツ ECLAIR by garuharu

キョンニダンキル 住所/ソウル特別市竜山区梨泰院洞 247-9
エリア TEL / 02-337-8090 営業時間/ 12:30 - 20:30

キョンニダンキルの通称“カフェ通り”にあるエクレア専門店『ECLAIR by garuharu』。オーナーは東京とフランスで12年勉強し、おとしお店をオープン。タルトやマカロンを全てエクレア風にアレンジしており、見た目も華やかなスイーツです♡ 一番人気 & オーナーのおすすめはダブルパリ。



オーナーのユン・ウンヨンさんは27歳の若さ。お客さんが途切れることが無いくらいの人気店!!



お店のテラスで食べる人も多数!!



イチゴのエクレア 9,000w

ダブルパリ 5,500w

