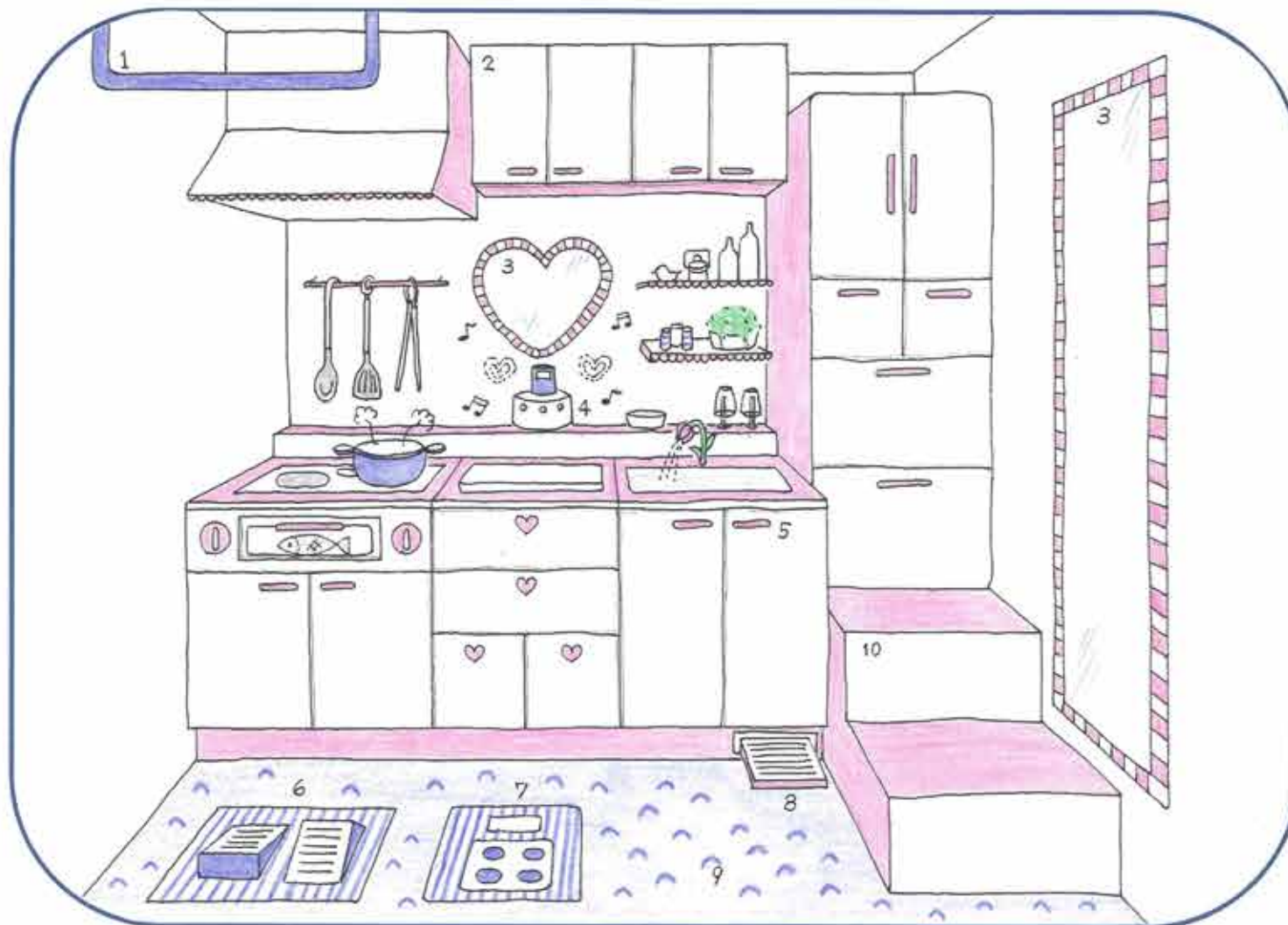


# 女子力UPキッチン

～料理しながらエクササイズも出来ちゃう～



## Concept

いつまでも美しく、健康でありたい！

…女性なら誰でも願うこと！

しかし日々の忙しさを理由に、美容も健康もつい諦めがち (ノω・) ムリ

それでもやっぱり心の奥では…

『仕事も頑張りたい！美容も諦めたくない！いつまでも若々しくいたい！』

d(・ω・) …そう感じている女性も多いはず

そんな欲張りで、何でも頑張る女子に是非使って頂きたい、キッチンの提案です。

自炊して料理の腕がUP！同時にエクササイズでスタイルUP！毎日健康で気分もUP！



### ぶら下がる 1

料理が煮える合間に  
ぶら下がって  
全身をストレッチ



### 高い吊り戸棚 2

通常より10cm高い  
吊り戸棚  
つま先立ちでふくろはぎと  
二の腕を鍛えちゃおう



### 鏡 3

鏡を置いて、自分の  
立ち姿をチェック！  
姿勢よく行動する事は  
美の基本



### 音楽 4

音楽をかけて気分をUP  
継続する秘訣は、  
何事も楽しむ事から



### 握力 5

扉や引き出しの取手は  
強く握らないと開きません  
握力を強くすると  
長生きする  
(厚生労働省研究結果)

### 6 ステッパー

火の通りを見ながら  
足首をストレッチ  
キュッと引き締まった  
足首を実現  
(床に収納可能)



### 7 体重計

床に体重計を内蔵  
毎日チェック  
作り過ぎ防止と  
食欲を抑える効果



### 8 踏まない と出ない水

ペダルを踏まないと  
水がでません。  
足腰の筋力強化に



### 9 足ツボ

床全体に足裏のツボを刺激  
するデコボコシートを設置  
歩くたびに健康に



### 10 登って取る

冷蔵庫は階段の上  
上らないと取れません  
下半身を鍛えると血流の  
流れが良くなって、  
お肌もつるつるに

