



BLOOMING

Magazine
of Plus Size Models in Japan
Vol.02
Summer 2025

CONTENTS

VOL.02

BLOOMING

2 プラスサイズモデル

巻頭写真集

BLOOM Photo Session

15 インタビュー

「心地よくきれい。」 ラージサイズブランド eur3
(エウルキューブ) さまにお話を伺いました。

19 BLOOMING NEWS !

命のつどい 野菜がテーマのショー出演

21 プラスサイズモデルの

私服チェンジ大作戦

ましゅまろ & Julie

23 BLOOM CREATIVE

モデルファイル

#3 未来 / #4 弓月彩楓

27 未来のハッピーファクトリー

プロテイン

29 #知るほど

プラスサイズモデルは太ってるだけのただの美人？

BLOOM Photo Session

表現、それは生きているという軌跡

2023年から始まったフォトセッション。

テーマを話し合いで決め、有志のモデルたちで撮影会を行い、事務所活動の一環として作品制作するのがブルームフォトセッションです。

2回目のセッションからは、セルフブランディングポスター作りを開始。自分の魅力を活かす方法を学ぶため、事務所内でセルフブランディングのためのセミナーをおこない、企画書を作成し、コンセプトやデザインの構成を何度もブラッシュアップして自分をブ

ランディングするポスターを作りました。

その後もセッションの度に制作を続けているセルフブランディングポスターは、自分らしくどうあるべきか、主体的に考える機会になっています。

普段モデルとして仕事に携わるのは撮影の時のみですが、自分で考えたポスターを作ることで、モデルとしてのスキルの向上はもとより、コンセプトやクリエイティブ、更には社会の動向への理解を深めるためにも役立っています。



2023/01/28 第1回 Theme : White Rabbit Party

第1回目となる撮影会。その後毎年恒例となり、フォトセッションを始める。

干支の卯年にちなんで、モデルたちは兎に扮した衣装を着用。「飛躍の年にしましょう!!」との願いをこめて。

2023/07/16 第2回 Theme : コーポレートカラー

Bloom Creativeのロゴに使用されているコーポレートカラーに合わせた衣装を身にまとい作品を作る。

自分や所属モデル一人一人がBloom Creativeの一員であり、事務所のブランディングを体現する存在であることの自覚のために。





そして第2回目の
フォトセッションから、
モデルたちそれぞれが「セルフ
ブランディング」について学び、自分
で企画書を作るところから始める「セル
フブランディング
ポスター」作りを
スタートする。



2024/01/28 第3回 Theme : 目覚め

プラスサイズモデル黎明期に、目覚めの年になることを祈って取り組んだフォトセッション。

セルフブランディングポスターでは新メンバーも増え、個性あふれるポスターが完成。



自ら選んだ花 自ら選んだ言葉

2025/01/29 第4回 Theme : BLOOMING

今年のテーマはこの雑誌名でもある、BLOOMING。
我々の掲げる『すべての人が花開くように自分の美しさを楽しむ』を表現するために、モデルたちは花言葉から自ら選んだ花を用意した。

私たちは『開花』を作り出す組織として、用意された花ではなく、自分の意思で花を持つということを大事にする。

この後のページで紹介する3回目のセルフブランディングポスターは、各々のアイデアがより洗練されメッセージ性のある作品がうまれた。

ブルームモデルズが自ら選んだ花と花言葉のご紹介
弊所ブルームクリエイティブの理念のひとつは、所属モデル各々が社会に責任を持ち自ら判断する人間であるべき、というもの。



BETTY.

#CHANGE THE ERA!!!

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.

BLOOM CREATIVE

▶▶ NEXT UP: U.S.

We Can Do It!

**#CHANGE
THE
ERA!!!**

model: BETTY.



働く女性たちをエンパワメントしていく作品でロージー・ザ・リベッターの『We Can Do It !』のオマージュ。

自分自身も今後どのように社会的貢献をしていけるのかと考えさせられる充実の機会となりました。Dear My SIS. 世界を回すすべての女性たちへ。これからの歴史を刻むのはまぎれもなく今を生きる私たちなのです。

Andrea

プラスサイズモデルはセール中

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.

プラスサイズモデルは終わった 在庫処分セール



企業のマーケティング戦略に
貢献した私達 - 絶賛セール中

model : Andrea

BLOOM CREATIVE

プラスサイズモデルの採用は激減してる。

選んでいたのは『人』じゃなく『流行』？！

ボディポジティブがただの装飾なら、それはもう暴力だ。

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.



未来

Draw your life 自分の人生を描く

みんなへのエールになればと思って今回作品作りに取り組みましたが、
結果的に自分を鼓舞するポスターに仕上がりました。

私を見つけてくれた“あなた”のヒーローになれるよう日々『前進』していきますので、何卒!!!!

コンプレックスをかわいいに

ぽっちゃりモデル彩楓の



BLOOM CREATIVE
model: Sayaka Yuzuki

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.

弓月彩楓

個人YouTubeチャンネル広告用ポスター

大小の差はあれど誰もがコンプレックスで悩んでいると思います。

そんな方に私が試してよかった方法を発信することで、力になればと思い、コンプレックスを克服するメイクのHow ToをYouTubeで発信していくことを計画しています。

皆さんと共に“コンプレックスをかわいいに”を合言葉に、
素敵に日々を過ごせるように頑張りますのでよろしくお願いします。

羽雪

わたしはわたしの服を着る

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.

わたしは
わたしの
服を着る



BLOOM CREATIVE

model : Hayuki

「わたしはわたしの服を着ているのです」と世界で最初にズボンをはいた女性として、
また、女性の権利獲得に尽力した人物として有名な、
メアリー・エドワーズ・ウォーカー にインスパイアされたポスターに。
プラスサイズ女性も周囲の目や常識に縛られず、
自分らしいファッションを自由に楽しみましょう！

藤摩耶子

私が私を、連れて行ってあげる。

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.



私が私を、
連れて行ってあげる。

BLOOM CREATIVE

model : Mayako Fuji

1930年代のアメリカで起きた世界恐慌で、貧困のあまり新聞配達をする少女に変身しました。

ニューズボーイという言葉は有名ですが、新聞配達をしていたのはガールも同様です。

昨年は、BLOOMING 創刊の年です。

逆境に負けず情報を発信するマインドをこのポスターで表現できたと思います。

真姫

Curly Curvy Princess



ポスターを見た人が、「このモデルはこういうことを伝えたいんだな」というのが一目でわかるように、ポーズや衣装、ポスターのデザインまで考え抜きました。“プリンセス”と一言と言っても、思い浮かべるイメージは人それぞれ。みんなそれぞれが、自分のなりたいプリンセスになって、幸せに生きていきましょ！

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.

I Believe in Me



ましゅまろ

I Believe in Me ～私は私を信じる～

ナイチンゲールのように優しい光で暗闇を照らし、
傷ついた誰かの道標になりたいという想いを込めました。

過去に悩み傷ついた方々が安心できるような社会を目指して行きたいです。
沢山の想いを込めたポスターを通して私を知っていただけたらとても嬉しいです。

Julie

自分らしく輝く、エレガント



一度きりの人生だからこそ、
自分の好みを大切にしたいとの思いでポスター作りに取り組みました。
エレガント系の煌びやかなファッションに興味があっても、
体型や周りの目を気にしてしまう方がポスターを見て、
自分の好みのファッションを堂々と着こなせるようになってくれたら嬉しいです。
また、エレガント系、フォーマル系、高級ラインの案件に繋がるようにアピールしました。

さくらゆきの
伝えることが、手伝えること。

Copyright©2025 Bloom Creative All Rights Reserved.

伝えることが、
手伝えること。

その商品の素敵なところ、
書いて話して、お魅せるモデルです。



さくら
ゆきの



model: Yukino Sakura

書く事や話す事等、多岐に渡って表現したいモデルである
ことをアピールしました。

キャスティングご担当者様、広告制作者様に覚えていただけると嬉しいです。

eur3 grandeur
longueur
hauteur

× BLOOMING



「心地よくきれい。」 ラージサイズブランドeur3 (エウルキューブ) さまにお話を伺いました。

結婚式に呼ばれて久しぶりにドレスを着ようと思ったら、ファスナーがあがらない。デパートの大きいサイズのスーツは高くて手を伸ばしにくいし、かといってペラペラのものでは印象が悪い。ネットショッピングは便利だけど、ホントは試着して選びたい。

——そんな私たちの悩みをすべて受け止めてくれるアパレルブランド、それがeur3 (エウルキューブ) です。

eur3 は、老舗アパレルメーカーであるイトキン株式会社が2004年に設立した大きいサイズ専門の婦人服ブランド。サイズ展開は11号から19号、L~4Lですがゆとりある作りのため、幅広いサイズの方に愛用されています。オンラインショップだけでなく、全国に約20の実店舗も展開し、試着・相談しながら購入できるのが特徴。また、お手頃な価格帯で、上質で心地の良いお洋服を作られています。ブランドコンセプトは「心地よくきれい」。

今回は、BLOOM CREATIVE 所属モデルの未来がショップスタッフとして働くeur3さんを訪問し、スーパーバイザーの大橋ますみさんと、チーフMDの木内智子さんにお話を伺いました。

着心地と美しさの両立。その秘密は？

藤 摩耶子 (以下藤)：本日もeur3のお洋服を着てまいりました。着心地が良いのに、シルエットがきれいで。まさに「心地よくきれい」が体现されていると改めて感じています。服づくりにおいて特に大切にされていることは何でしょうか？

eur3：まずは素材選びですね。ストレッチ性や肌触りなど、着用感に関わる部分には特にこだわっています。普通サイズのお洋服を単純に大きくするだけでは着心地を良くできませんから、パターンやかたちも工夫していて、専属のパタンナーがふくよかな体型用に特別にパターンをひいています。すべてのアイテムをプラスサイズのフィッティングモデルさん

に試着していただき、着用感を伺って細部まで丁寧に調整しています。さらには、デザイナーや実際に店舗で接客している営業も一緒に、「心地よい」だけでなく「きれいに見える」ことも追求しながら制作しています。

藤：どのようなお客様をイメージしてお洋服を作っていますか？

eur3：自分らしいスタイルを持ち、オシャレを楽しみたいすべての女性に向けて、きれいでいてリラックスできる、着心地と上質感を大切にしてお洋服を提案しています。もともと 30 代以上の働く女性のお客様が多かったのですが、最近は若いお客様も増えていて、年齢層は幅広いです。また、品揃えに関しても、他ブランドは「通勤系のきれいめ」か「カジュアル」のいずれかに二分化する傾向がありますが、eur3 は、ひとりの女性が生活する中でお洋服が必要になるさまざまなシーンをイメージして、カジュアルな普段着からお仕事着やオケージョンまでご用意しています。最初にお店にいらっしゃるきっかけとして多いのは、お仕事のスーツなどを見にいらっしゃるお客様なのですが、おしゃれな上に価格が手頃だからと eur3 のファンになって、カジュアルなアイテムにも手を伸ばしてくださることが多いです。たくさんのお客様に着ていただきたいので、サイズ展開は 11 号から 19 号・L~4L と広く設定し少しゆとりのあるパターンをひいています。

未来：私は実際に店舗で販売しているのですが、eur3 のお洋服は他ブランドより身幅にゆとりがあり、肩まわりもストレッチが効いているので、表示サイズよりゆったりしています。「私は入らないかも」と心配されている方も、試着してみると案外すんなり着られることが多いので、諦めずに、ぜひ店舗でお試しいただきたいです。私も着られていますから！

eur3：オンラインショップでは、全国の店舗スタッフによるコーディネートを毎日

投稿しています。店舗スタッフにはさまざまなサイズ・体型・雰囲気の方がおりますので、着用感や着こなしの参考になるとご好評をいただいていますよ。



未来のスタッフコーディネート一覧URL：

<https://www.itokin.net/d/coordinate/staff/101778>

日々のコーディネートの参考に。

試着できる。スタッフに相談できる。

だからこそ生まれる安心感

藤：他のラージサイズブランドとの違いを教えてください。

eur3：リアル店舗があることです。ネット通販だけのブランドはたくさんありますが、実際に店舗も構えている大きいサイズ専門のブランドはほとんどありません。実際に触って、試着して、スタッフからアドバイスを受けられるという点をお客様に喜んでいただいています。

藤：私たちのサイズだからこそ「試着してから決めたい」という気持ちはすごくよく分かります。

eur3：そうですね。試着したいからと遠方からご来店くださるお客様もいらっしゃいます。また、「明日、急にフォーマルウェアが必要になって…」と駆け込まれることもあります。そういったニーズに柔軟にお応えできるのは、店舗があるからこそだと思っています。

藤：商品開発の流れを教えてください。

eur3：お洋服が店頭で並ぶ半年ほど前に企画がはじまります。夏は1枚で着られるカットソーがいるよねとか、仕事始めの春にはジャケットがいるよねとか、シーズン毎に、生活のシーン全般をカバーするよう、販売するお洋服の全体計画を立てます。計画したお洋服について、コレクションのトレンドを取り入れて、デザイナーがデザインします。次に、素材を決めます。さらに、お洋服ごとにパターンを作成し、工場にサンプル作成を依頼、上がったサンプルを社内の検討会にかけます。企画・WEB・VMD・営業が一堂に会して意見交換をするのですが、そこでボツになるものもあれば、商品化されるものも決まります。そうしてやっと、フィッティングモデルさんによる試着や調整などが始まってゆく感じです。

未来：毎週新作が店舗に届くとワクワクしていたのですが、企画から制作の流れを聞いて感動しました！

藤：ラージサイズブランドならではの苦労や喜びはありますか？

eur3：ラージサイズのマーケットサイズからビジネス的には大きな規模になりにくく、生産ロットの調整など難しさも多いのが実情です。手に取っていただきや



すい価格にするために、素材調達では海外の取引先とも直接やり取りしてコスト低減も図っています。素材やパターンやデザインについても工夫しなければならない点が多いです。そういった苦労はあっても、何十年も通ってくださるお客様がいるので、がんばり甲斐がありますし、日々励まされています。

20周年を迎えて、たくさんのお客様に

eur3：昨年、ブランド設立20周年を迎えたのですが、各店舗で会計の際にお客様からコメントをいただき、ボードにして展示しました。嬉しいお声をたくさんいただいて胸が熱くなりました。一方、まだeur3をご存知ない方も多くいらっしゃいます。「最近ネットで調べて初めて知りました」と言われることもあり、知名度と言う点ではもっとがんばらないといけないと思っています。多くの方に知っていただけるよう、これからも発信を続けていきたいです。

藤：この『BLOOMING』は創刊したばかりのメディアですが、この記事がeur3の魅力がたくさんの方に知っていただけるきっかけになったら嬉しいです。

eur3：ありがとうございます！未来さんが働いている店舗の店長はよく「未来ちゃん、早く有名にならないかな。有名になったら“eur3で働いていた”って言ってもらわなきゃ」と言っているのですよ！

未来：eur3の看板も背負っているつもりでいます！ショップスタッフもモデルも、しっかりがんばります！

全身 eur3 grandeur longueur コーデ hauteur

LOOK BOOK

もっと自分を好きになる
そんな服えらびができる場所。

パンツもスカートも、諦めない。
きっと見つかる私サイズ



チャーム付き！

藤摩耶子着用

(156cm B107/W91/H106)

- ・ストライプシャツチュニック ¥10,989 (税込)
- ・【20th記念チャーム付き】美脚ストレートデニム ¥12,990 (税込)

未来着用

(159cm B121/W103/H116)

- ・ストライプレースアップブラウス ¥9,990 (税込)
- ・デニムタイトスカート ¥10,989 (税込)

BLOOMING NEWS!

命のつどい 野菜がテーマのショー出演



2024年11月4日、めぐろパーシモンホール（大ホール）で行われた骨髄移植・骨髄バンク登録推進運動のイベント「命のつどい」にて、Bloom Creativeに所属する有志モデルらが「野菜」をテーマにしたファッションショーパフォーマンスを行った。

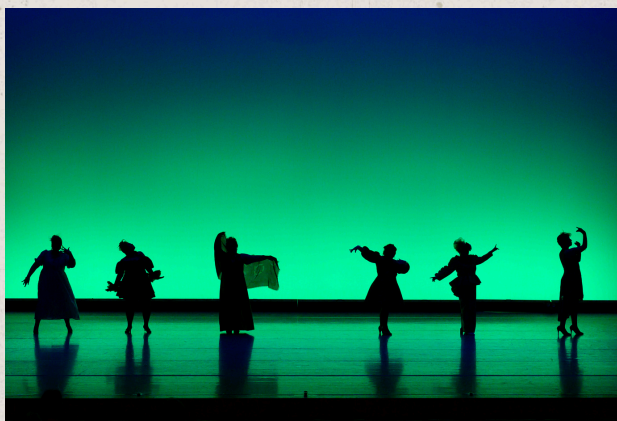
左から順に、出演モデル名と担当野菜（藤摩耶子・ブロッコリー、ましゅまろ・玉ねぎ、羽雪・茄子、BETTY・トマト、南絵茉・南瓜、Bloom Creative 代表 Yasuko・安納芋）。それぞれの野菜を表現したポーズのみならず、アルミホイルを持って登場する野菜たちが安納芋に襲いかかる衝撃のクライマックスは必見である。

ショーの演出と指導は、現役モデルでありながら座ウォーキングスクール代表の彩希子氏。熱血かつ愛のある指導で、毎月行われるプラスサイズモデル・タレント事務所Bloom Creativeのモデルレッスンも担当している。

バリエーション豊かな野菜はどれもが魅力的でおいしく生きるエネルギーを「プラス」にしてくれる。皆様はどの野菜が好きですか？

出演依頼募集中！

あなたの街にも、野菜達がパフォーマンスにやってきます。お問い合わせは↓
blooming@bloom-creative.tokyo まで！
たくさんのご依頼をお待ちしております。



野菜をイメージしたポージング。



南
絵
菜
の
足
元
に
注
目。
靴
が
脱
げ
る
ハ
プ
ニ
ン
グ
に
も
不
敵
の
笑
み
で
対
応。



襲いかかる野菜達。
どうなる、安納芋！？



応援ありがとうございました！



またどこかで
お会いしましょう♡

プラスサイズモデルの 私服チェンジ大作戦♥

ましゅまろ's Before

華やかなワンピースを主役に
黒の小物でまとめてみました！



Julie's Before

華やかな花柄のワンピースと
ピンクと白で可愛らしさと
エレガントさを合わせました！



After

Julieさんのような
エレガントな女性
になれました。新
しい自分にも出会
えました。メイク
をお互いにしてア
イライナーやチー
クの入る場所が
違うのも楽しかっ
たです♡

After

ましゅまろさんら
しい可愛くてガー
リーなお洋服やア
クセサリーを身に
つけられて楽しか
ったです。自分の
新しい一面も発見
できました！！

165cm B108 W96 H120

- ・好きな系統 フェミニン/大人カジュアル
- ・好きな言葉

『生きよ 思い切って自分を信じて たくましく』

158cm B105 W95 H120

- ・好きな系統 フェミニン/フォーマル
- ・好きな言葉

『愛♡感謝』



春のフェアリー fairy



お互いの第一印象を教えて！！

ましゅまろ：Julieさんは、華やかな美人さんでブルームクリエイティブに新しい風が吹くなと感じました。

Julie：ありがとうございます。

私のましゅまろさんに対する第一印象は【可愛い】です。笑顔も素敵で愛と優しさの塊という印象でした。

ましゅまろ：わぁー（拍手）嬉しい！

大成エカ

お互いにメイクもしてみました♡



メイクのポイント

アイシャドウはピンクラメを使ってエレガントさと可愛らしさを表現。口紅は赤とピンクを混ぜることで上品な色味に仕上げました。

（by Julie）

私が主役！
多幸福感嬢様コーデ



メイクのポイント

目の下のグリッター、コーラル系のリップ、チークで多幸福感のある血色を演出しました。

（by ましゅまろ）

BLOOM
CREATIVE #3
モデルファイル

みく

未来

Height : 159 cm
BWH : 121 - 103 - 116cm





美しくて可愛い、面白くて楽しい 誰かのヒーローになる

はい！どうも未来です！

私がプラスサイズモデルという職業を知ったのは2020年頃。当時、私はお笑い芸人を志していました。幼少期から私の娯楽はテレビで、嫌な思いやマイナスな気持ちも"笑い"が救ってくれたのです。笑いを作り出す人達が私にとってのヒーローで、自分もそうなりたいと思い目指していました。じゃあなんで今はモデルなの？—と思いますよね。それは、ふくよかな体型でも好きなことを楽しむ姿をみんなに見せることで、アナタの支えになりたいから。

正直、今までの私は「ふくよかを昇華できるのは笑いだけだ」と思っていました。体型に対して否定的な意見を言われることもあったからこそ、笑いに変えることで自分を守っていたのかもしれない。そんな時に知ったプラスサイズモデルという存在に面食らいました。自分らしく好きな物は好きでいていいんだ。性別や体型は関係なく美しく楽しく過ごす。そんな生き方もあるんだと気付かされたのです。

だから私は、美しくて可愛い、面白くて楽しい、そんな私の姿をみんなに届けることで、誰かのヒーローになりたい。そんな想いでプラスサイズモデルのお仕事をしています。私を見つけてくれたアナタへのエールになれば幸いです！

モデルだけでなく、お芝居、バラエティなどタレント活動にも注力していきますゆえ、何卒よろしくお願いします。

みんなの人生に幸あれ！！！！

一問一答

＊自分を一言で表すなら？

お調子者。

＊座右の銘

起こることには意味がある。

＊尊敬する人

母親。私をこんなにいい子に育てあげたから。マジブラボー。

＊マイブーム

お香を焚く。

＊モデル以外の経歴

お笑いタレントスクール卒。

＊学生時代に頑張ったこと

野球部。

中学まではプレイヤー、
高校からマネージャー！

＊好きな音楽

J-POP。主に邦ロック。
歌詞が刺さる。

＊最近買った満足度の高いもの

セルフでやるまつげパーマのセット。

＊趣味

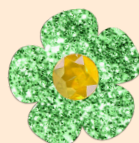
写真を撮ること・YouTube・釣り。

＊特技

野球・運動全般・イラスト。

＊モデルになって変わったこと

昔から心のどこかに隠し持っていた体型への自己否定を捨てられた。





BLOOM
CREATIVE

#4

モデルファイル

ゆづきさやか

弓月彩楓

Height : 162 cm
BWH : 108 - 92 - 105cm





本当に美しいってなに？を 探求・発信していきたい

一問一答

2021年にToday's Womanというプラスサイズビューティコンテストに出場したときに、現在の事務所に所属するモデルさんと知り合い、「私も！」とモデル活動を始めました。それまでは、芸能専門学校を卒業後、俳優として、映画、ドラマ、CM、ミュージカル、舞台などのお仕事をしていました。

人生は1度きりですが、俳優は、さまざまな役を演じることでいろいろな人生を経験できるので、めっちゃ欲張りさんだなと思います。今はプラスサイズモデルとしてアパレルやショーなどのお仕事もするようになったので、もっと欲張りさんになってしまいました。

俳優としてもモデルとしても弓月彩楓としても、自分の好きな姿で好きなことをする喜びを皆さんと共有したいです。そして、本当に美しいってなに？を探求しながら発信していきたいと思います。

というのも、昔は、芸能界のプレッシャーに押され、「痩せなくては」と極端な食事制限をしていて、「本当に楽しく生きていたのか？」と問われると違うなという日々だったからです。当時の私のように過ごしている人、「痩せていないとダメなんかな」と思っている人、そして今人生を楽しめていない人に、「体型にとらわれず、人生楽しんでいこう！」と伝えたいです。

弓月彩楓でした！ ほなねー！

＊自分を一言で表すなら？

変人。大抵の人から変わっているねと言われます。

＊モデル以外の経歴

俳優を長くやっており、今回しっかり数えてみたところ今年12年目でした。

＊学生時代に頑張ったこと

生徒会長だったこともあり、生徒会の運営やいろいろな施設との交流、ボランティアなどしていました。

＊最近買った満足度の高いもの

ボトルアクアリウム。青い小エビやホロホロシュリンプを育てています。

＊趣味

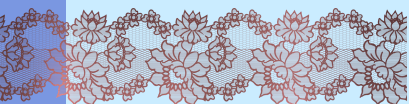
美容、ネイル、メイクなど。ジャンルを問わず情報収集も好きです。きれいなものも好きなので美術館や博物館には時間さえあれば行っちゃいます。

＊特技

殺陣（たて）やアクション、アクロバットなど身体を動かすことが得意です。学生時代にはさまざまなスポーツや武道もしていました。

＊モデルになって変わったこと

モデルとしても俳優としても、「いつチャンスがくるかわからない」「いつでも人に見られていいように」という意識を持って生活するようになり、以前より丁寧な生活を送るようになったと思います。



未来のハッピーファクトリー

—スポーツで生まれるぽっちゃりさんの悩みに寄り添い隊—

プロテインって何か知ってる？



運動をしている人が飲んでいるイメージのプロテインって実際なんの効果があるの？と疑問を持つ方へ、直訳するとプロテイン＝タンパク質です。タンパク質は体内に入るとアミノ酸に分解され、それらが筋肉を作る栄養素として働くことから摂取されてる方が多いです。筋肉の他にも爪や髪、臓器、体の免疫に関わる物質などを作る材料としても活躍します。そんなタンパク質を補ってくれる“プロテイン”を生活にうまく取り入れることでハッピーを増やしていきましょう！！

プロテインを飲むメリット/デメリット

メリット

- ・食事以外でたんぱく質を補う
- ・筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がる
- ・肌や髪の毛、爪の健康を保つ
- ・疲労回復の手助け

デメリット

- ・摂りすぎによるカロリーオーバー
- ・内臓への負担がかかりやすくなる
- ・腸内環境の悪化

1日に必要なたんぱく質

男性 65g
女性 50g

状況によって異なります。

運動習慣がある人だけではなく
みんなの生活に活用できるね！！



プロテインの種類

	WHEY（ホエイ）	CASEIN（カゼイン）	SOY（ソイ）
こんな人に	筋肉を育てたい	タンパク質不足防止	美容・ボディメイク
原料	牛乳（動物性）	牛乳（動物性）	大豆（植物性）
吸収	早い	ゆっくり	ゆっくり
タイミング	トレーニング後 30分以内 （ゴールデンタイム）	就寝前	トレーニング後 食事の置き換え・プラスα
特徴	素早い筋肉の補修 含有量が様々	腹持ち◎ 筋肉分解の抑制	他よりカロリーが低く 栄養素が豊富 美容効果

始めやすいプロテイン

手軽な小分けタイプ

コンビニで手軽に手に入るもの



SAVAS

- ①Shape & Beauty ￥129
- ②ホエイプロテイン ￥129
- ③ソイプロテイン ￥129

- ⑥プロテインバー ￥178
- ⑧ミルクプロテイン各味 ￥221

inゼリー

- ⑤inゼリープロテイン15g ￥313
- ⑦inバープロテイン ￥184

DNS

- ④ホエイプロテイン100 各味 ￥348

OIKOS

- ⑨ヨーグルトプレーン ￥165
- ブルーベリー ￥165 (オープン価格)
TAX 込み

プロテインはドリンクの他に、ヨーグルト、ゼリーのような手軽に食べられるもの、プロテインバー、クッキーのようにおやつ感覚で取り入れることのできる商品が増えています。過剰摂取になるのはダメですが、忙しい時の軽食として簡単に取り入れられたり、持ち運びや入手も楽なので外出時の補給にもってこいです！！

しかし、プロテインはあくまで栄養補助をしてくれるためのものです。バランスの整った食事、適度な運動を心がけ、足りない分を補うように取り入れていきましょう。また、運動が苦手な方もウォーキングやストレッチなど簡単なものから日常にプラスしてみてください。プロテインが自分をもっと好きになれるサポートアイテムになれば幸いです♪



始めやすい運動

ストレッチ

代謝・免疫力の向上
疲労回復
怪我の予防

ウォーキング

筋力アップ
生活習慣病予防
心身のリフレッシュ

筋トレ

筋力アップ
肩こり・浮腫の改善
骨密度の強化

無理のない範囲で楽しもう！！

#知るほど

今回のテーマ

プラスサイズモデルは太ってるだけの
ただの美人？

プラスサイズモデル兼BLOOMING
編集長の藤摩耶子が、毎回異なるテ
ーマで社会について考える新企画！
#知るほど…世界の見え方が変わる
かも？

「ルッキズム」とは、外見を重視し、容姿で人を評価したり差別したりする考え方のこと。1970年代にアメリカで始まった、太っている人への差別に抗議する「ファット・アクセプタンス運動」の中で生まれた言葉です。

私たちプラスサイズモデルも、現代においてルッキズムと戦っている一人だと言えます。私たちは「痩せていなくては美しくない」という常識に長年苦しめられてきました。だからこそ、私たちがモデルという職業に就くことには大きな社会的意義があると考えています。

しかし、私たちプラスサイズ女性は数多くある外見差別のうち「体型差別」とは戦っていますが、全て差別を身をもって実感できているわけではありません。

「外見」には、体型だけでなく肌の色や目の形や歯並びなどさまざまな種類があるので、素敵に見えるあの人が容姿に劣等感を抱いている可能性もあるのです。

これは一例ですが、標準体型の人が発する「太ったから痩せなくちゃ！」という言葉に対し、「あなたが痩せないといけないなら、私はどうなの？」と心の中でつぶやいたこと、私にはあります。でももしかしたら相手も、私に対して同じような、胸がチクリと痛むような経験があるかもしれません。コンプレックスを完全に理解し合うのは難しいものです。

それでも私たちは「ルッキズム」について対話を続けてゆかなくてはなりません。細かな部分までは共感できなくても、お互いの苦しみをすることで、包括

的に外見コンプレックスについて考え容姿で他人や自分を評価することの危険性に気づけるようになるからです。

今回紹介する漫画『ブスなんて言わないで』には、外見にまつわるさまざまな悩みを持つ人々が登場します。主人公・知子は「ブス」といじめられた過去があり、美容研究家でありながら反ルッキズムの活動家である白根梨花は美人であることは能力を正に評価されないハンデだと考えています。他にも、背が低いイケメンカメラマン、「自虐」に対する厳しい風潮に干された元女芸人、摂食障害に苦しんでいたプラスサイズモデルなど、それぞれの悩みは多種多様です。主人公の知子が言う「プラスサイズモデルって太ってるだけでただの美人ですよ！？」という言葉には、当事者として、ルッキズムについて深く考えるきっかけをもらいました。



ブスなんて言わないで
作者 とあるアラ子
出版社 講談社
連載誌 &Sofa

学生時代「ブス」と言われいじめられていた知子は、かつて自分をいじめていた美人の同級生・梨花が美容家として成功し、ルッキズム批判をしていることを知り復讐を決意する。「ルッキズム」を多様な視点から描くシスターフッドの物語。



すべての人が花開く
自分の美しさを楽しむための
フリーマガジン

<https://pocchari-model.com/BLOOMING.html>



back number

NEXT ISSUE

『モデルレッスン特集』

プラスサイズモデルのお仕事について
さらに迫る内容！

Next Autumn Release

広告
募集

フリーマガジン「BLOOMING」では、広告掲載を希望するスポンサーさまを募集しております。

blooming@bloom-creative.tokyo までご相談をお待ちしております。

BLOOMING / Vol.02 / Summer 2025

発行日：2025年6月10日 / 発行元：BLOOM CREATIVE / 発行者：Yasuko

Editor's
Note

制作チーム：藤 摩耶子 / 未来 / Yasuko



藤 摩耶子

プラスサイズの垣根を超えてより広く社会との関わりについて考えていく第一歩となるような一冊が完成しました。表紙では、モデルたちそれぞれが花言葉で花を選びました。女性を花に例える言葉はいくつもあります。自分で決めた花を心のままに持つ。それは自分がどう在るかを選択して生きていくこと。お読みいただきありがとうございます。



未来

2冊目のBLOOMINGを皆さまにお届けできたことを嬉しく思います。今回はセルフブランディングについて、そして取材にご協力いただいた企業の想いなど「伝える」がテーマだったと感じました。ただ伝えるだけではなく、どう届けるか。心に残るものを作るか。これからも模索し皆さまへワクワクを届けたいと思います。次号もお楽しみに！！

コンプレックスをかわいいに

ぽっちゃりモデル彩楓の



Carry
Princess

PRINCESS



わたしは
わたしの

服を着る



私が私を、
連れて
行って
あげる。



I Believe in Me



Draw your life.



自分らしく輝く



発行日：2025.06.10

発行者：Yasuko (Bloom Creative)

BLOOMING

The plus-size women on the front and back covers are models affiliated with Bloom Creative, the publisher.

