



おっぱいが変わる！ブラジャーの選び方 ～ぴったりブラを自分で見極めるコツ～

- ①辛口！！ブラジャー選びの偏差値チェック
- ②ブラジャー選びの3つのポイント！
- ③よくある質問に答える Q&A特集



辛口！！ブラジャー選びの偏差値チェック

	<u>あなたは、NOチェックでいけるでしょうか？</u>	
1	一番最近でブラジャーを買ったのは、3ヶ月以上前のことだ。	
2	ブラジャーを買う時に採寸はしない。	
3	ブラジャーを買う時に試着はしない。	
4	購入したブラジャーのカップサイズが、6ヶ月前と変わらない。	
5	正直に言って、ブラジャーのサイズが合っているのか自信がない。	
6	ブラジャーをつけた時に、アンダーバスト部分に、指1本分以上の余裕がある。	
7	フィッティングの際に合わせて以来、肩紐を調整していない。	
8	ブラジャーは洗濯機で洗っている。	
9	1年以上前に買ったブラジャーを、今も所有している。	
10	いつも同じメーカーのブラジャーしか着けない。	
	(1問 - 1点) 合計点	

あなたのブラ選び偏差値はマイナス何点でしたか？

辛口ですが、これ全部できていても残念ながら、スタートラインなんです。

その理由は・・・3つのポイントにあり。

ブラジャー選びの3つのポイント！

①ブラカップとトップバストは、 別物と心得ましょう♡

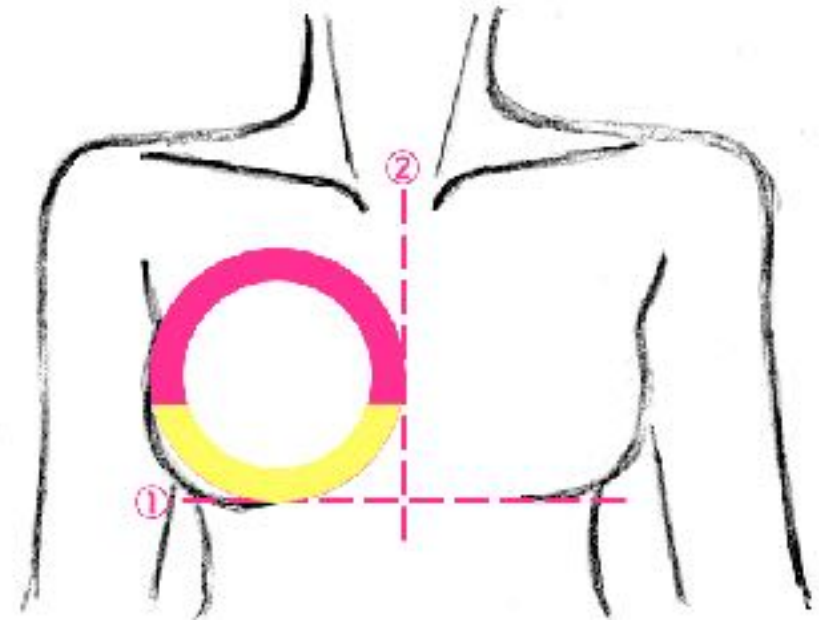
一般的には、ブラジャーを選ぶ際にアンダーバストとトップバストの周囲を測定し、差異でカップ数を決めています。

残念ながら・・・この測定では、正確なカップが測定できません。

カップは、あなたの身体の中心（縦に）から、身体の手元までの横幅で選ぶのが理想です。

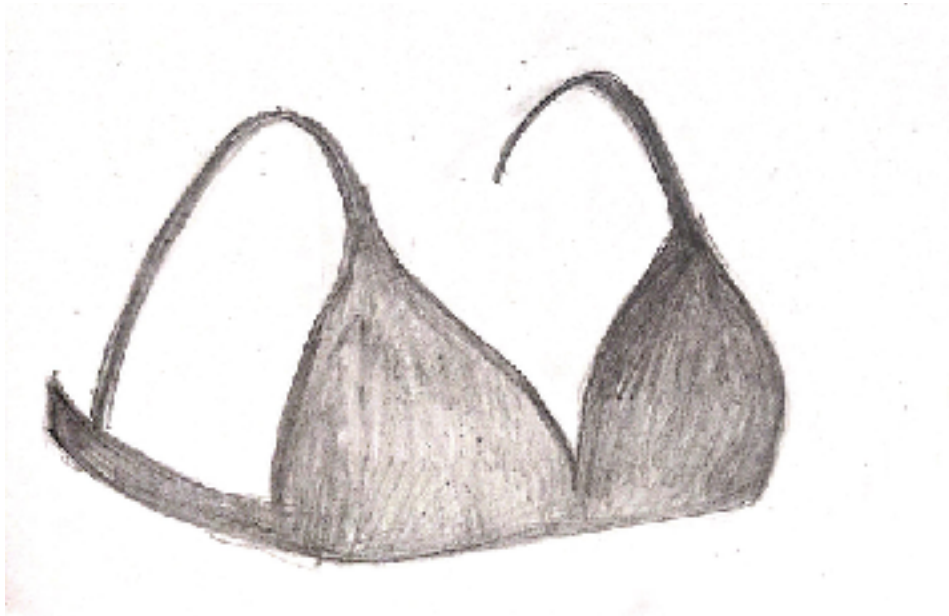
ワイヤーがバストの特に外側のお肉を潰していませんか？（ワイヤーが当たって痛い場合は小さいカップを使っている可能性大！）

逆に身体ラインをはみ出して、ワイヤーのラインが横に回っているのもNGです。



※カップに余白が生まれる場合は、カップのサイズを変えるのではなく、ブラパットを入れてお胸とカップの隙間を埋めてあげましょう。

ブラジャー選びの3つのポイント！



②ブラジャーを支えるのは、肩紐ではなく アンダーバストだと覚えておきましょう♡

フィッティングの際に、一番びっくりされるのが、このアンダーバストのサイズ感です。

理想は、指1本すらも入らないくらいのフィット感です。

ブラジャーが痛い。ワイヤーが当たる。といったトラブルは、アンダーがキツイのではなく、カップのサイズが合っていない証拠です。

下着のホックは、アンダーが延びてきたら、切って短くして付け直すことができます。

まずは、カップを合わせてブラジャーを選び、アンダーがゆるい場合にはアンダーの長さを詰めてもらいましょう。

お店によっては、1回500円ほどで定期的にお直ししてくれます。

ブラジャー選びの3つのポイント！

③カップ基準で選ぶブラジャーの一覧表♡

カップ基準でブラジャーを選ぶ際の注意点。
カップは合っているのに、アンダーがゆるい場合には、こうやってブラジャーを選びましょう。

例) 現在、アンダー70のDカップの場合。

アンダー65に変更する場合は、
カップのサイズは、Eカップになります。

日本で販売されているブラカップは、基本的に
70Dと65Eのカップサイズは同じです。

右の表を参考に、アンダーバストのサイズを変える際には、カップの表記サイズが変動することも覚えておきましょう。

※縦のラインは同じカップを使用しています。

今のサイズを基準に、縦列でカップサイズを確認しましょう。

	60	65	70	75	80	85	90
A	60A	65A	70A	75A	80A	85A	90A
B		60B	65B	70B	75B	80B	85B
C			60C	65C	70C	75C	80C
D				60D	65D	70D ↓	75D
E					60E	65E	70E
F						60F	65F
G							60G

よくある質問に答える Q&A特集

Q1)どこのメーカーがオススメですか？	実は、重要なのはメーカーではありません。 あなたの体型に合っているかが決め手になります。 実際に着けてみて、使い心地で選んでみて下さい。
Q2)下着を点検する頻度は、どれくらいで設けたらいいですか？	理想は、月に1度は全てのブラジャーのサイズチェックを試みることをおすすめします。アンダーが伸びて緩くなっていないか？肩紐は緩んでいないか？確かめましょう。
Q3)ブラジャーはどれくらいの頻度で買い替えたらいいいですか？	気が付かなくても、人間の体型は日々変わります。 買い替えは、3～6ヶ月に一度を目安にしましょう。 特に洗濯機を使う場合は、痛みも早くなります。
Q4)絶対にやってはいけないブラジャーの扱い方ってありますか？	特に気を付けたいのは、お洗濯の際です。 干すときには、ワイヤー部分を上にして、洗濯バサミで吊るしましょう。絶対に熱を当てるのはNGです。乾燥機やドライヤーは使用しないで下さい。
Q5)美胸にオススメのデザインや形はありますか？	カップが合っていれば、どんなデザインでも良いですよ。しいて上げるなら育乳には、ホールド感のある3/4カップがオススメです。

著作と免責に関して

発行情報 2018年4月16日発行

著者:Nae(松井 香苗)

E-mail : mermaidlagoon.info@gmail.com

この資料の利用に関しては、以下の条件をお守り下さい。この資料に関する著作権は、資料製作者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作者の許可なく、このレポートの全文または一部を、複製、転載、販売、その他の方法の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

資料の製作者は、この資料の正確性、安全性、有用性等について、一切の保障を与えるものではありません。また、この資料に含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害についての一切の責任を負わないものとします。

この資料の使用にあたっては、以上に同意いただいた上、ご自身の責任のもとで、ご利用いただきますようお願いいたします。