

SUPER JUNIOR

彼らが再びやって来た! SPECIALロンググラビア付き、センター24ページ

毎年恒例、編集部でお試しました。
効果を実感できるものを厳選!

発表!
カラダに
いいもの&
いいこと
151

知った人から元気に、きれいに! カラダにいいもの大賞

2018

瞑想で脳の疲れよサヨウナラ! / ワキもみでコリ、冷え、くすみ知らず

筋肉が目覚める股関節ねじり...

◀ P.023



あなたは大丈夫？
実は、日本人に足りてない
“あれ”を
手軽に補える
台所の常備アイテム。



◀ P.016



立ち仕事の悩みを解消。
今年のグランプリは、
“揺らぎ”が
キーワード。

発表！
カラダに
いいもの&
いいこと
151

カラダに



いいもの大賞 2018



◀ P.032

美しいシルエットと
姿勢を手に入れるために
“股関節”を
ねじるべし！

◀ P.082



知っていますか？
簡単だから始めやすい
“ウキもみ”の
うれしい効能。

◀ P.078



疲れが取れない人、必見。
いま、全世界が注目する
アジア生まれの
“脳のケア法”とは。

不思議な形がポイントです。

“自宅トレを”

アップグレード”

してくれる優秀ギア。



← P.022

大注目のスーパーフード。

“幻のキノコ”

から発見された

新成分って？

← P.024



「世の中に、カラダによさそうなものゝはたくさんあるけど、でもどれが本当に、カラダにいいものゝなの？」。女子たちの、美容と健康に対するあくなき関心に背中を押されて、毎年恒例のこの特集も気づけば第6弾！

今回も初心を忘れず、思わず試したくなるゝカラダが変わるゝとっておきのカラダにいいものゝを、日本中から探して厳選しました。もちろん、すべて編集部スタッフを試して「いい！」と思えたものだけです。

さらに今年は、リサーチの幅をぐっと広げて、カラダにいい（もの・コト・場所）の3方向から女性の不調やカラダの悩みにアプローチ。ちょっとした空き時間のできる手軽なエクササイズから、週末が楽しみになる最新の健康スポットまで、計151の情報が揃いました。

「疲れが取れない」「キレイになりたい」。でも、忙しくて何をすればいいかわからない。そんな女子のために、私たちができること、この一冊に凝縮しました！



疲れ目の原因は様々。

“症状別の”

正しいアイケア”

で健康な目に。

← P.086



お口のトラブル対策に、今すぐ始めたい、

“〇〇を増やす”

トレーニング”。

← P.088



日本では自生しているものを見つづらぬキノコ。βグルカンの含有量の多さから注目され、室内栽培の研究が進められてきた。



Itはなびらたけふりかけ
 胡麻みそ、イタリアン、インドカレー。各¥1,480(インターネットトレードヘルスケア it-h anabiratake.com)



Itはなびらたけ玄米がゆ
 Itはなびらたけと有機玄米で作ったおかゆ。紀州梅を加えたものもある。各¥398(インターネットトレードヘルスケア)



幻のキノコから、また新成分発見！
“はなびらたけ”が女子の救世主に。

古来、食用としてだけでなく、不老長寿や滋養強壯の効果を求めて珍重されてきたキノコ類。特に、含有成分のβグルカンは、免疫機能をアップさせたり、腸内環境を整える作用があるとされ、様々な研究が行われているホットなトピックスです。実は、βグルカンの含有量がキノコ類でトップクラスなのが「はなびらたけ」。栽培が難しいため、日本では「幻のキノコ」とも呼ばれていました。そんな中、日本の最新技術を駆使し自社栽培に成功したメーカーが、安全性の高い国産のはなびら

たけ、その名も「Itはなびらたけ」を誕生させました。今年のトレンド、日本初のジヤパニーズスーパーフードに認定されて大注目。

興味深いのが、研究の結果判明した、新たな有効成分「サイレントエストロゲン」の存在。これは、女性ホルモンの「エストロゲン」に似た動きをする植物性エストロゲンの一種。カラダに悪い影響を与えずに(サイレント)、ホルモンの動きを上手にサポートしてくれる成分は、試す価値大！まずは手軽なアイテムで取り入れてみて。

01

カラダにいいもの
 ニュース
 ...
 2018

知れば知るほど、健やかに！
 気になるカラダトピックス速報。

毎日の生活に生かせるもってデイリーな「カラダにいいこと」を知りたい！そこで、最新のウェルネス事情を徹底リサーチ。話題のキノコから、呼吸法、ちょっと気になる病気のリスクまで、女子のカラダに必要なニュースを編集部が厳選してご紹介します。

肩こり、猫背、姿勢の崩れは
“人さし指”で改善する？

02

ゆるい人さし指

神経を圧迫する腕のねじれを解放して筋肉のこわばりをリリースしてくれる。



合谷のツボ

手の甲側、親指と人さし指の骨の分かれ目のやや人さし指側にあるツボ。



LOGQ

つけたままパソコン作業もOK。サイズ：XS、S、M、L
 色：黒、白。2個入り¥1,500
 (BJC bjc.jp.com)



鎮痛消炎ミニ温膏 A

ミニタイプの貼る温感パッチ。血行促進成分、鎮痛消炎成分配合。32枚入り¥880(グラフィコ03-6226-6557)

働く女子の共通の悩みは何といっても肩こり。弊誌が取材してきた整体師の皆さん曰く「最近の肩こりは、大きな筋肉ではなく、小さな筋肉を酷使し続けていることが原因。デスクワークなどで同じ姿勢を長時間とっているため、緊張した状態をカラダに与え続けているのも問題」だそう。

今回、私たちが悩まず肩こりや首こりを解消する画期的な方法を発見！それはなんと人さし指へのアプローチ。1つ目は理学療法士が開発したこの黒いリング。人さし指に装着するだけで神経を圧

迫する腕のねじれが解放されます。その結果、人さし指の動きが普段と変わるので、酷使しがちな筋肉ではなく、いつもと違う筋肉を使えるようになる。ユニークなアイテム。使い続けると、肩こり首こりが生まれにくくなるからすごいんです！

2つ目はプラスαのケアに おすすめしたい、関節痛予防の温灸。人さし指と親指の骨が合わさる場所(合谷のツボ)に温膏を貼って。リングと温膏のWケアで、肩こり関節痛とサヨナラできます。