

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



台所の常備アイテム。
手軽に補える

“あれ”を

あなたは大丈夫？
実は、日本人に足りてない



／ 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。



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
“フキもみ”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が試して「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に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！



／
P.088

“〇〇を増やす トレーニング”。

お口のトラブル対策に、
今すぐ始めたい、



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



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。

KARADA NEWS

01

カラダに
いいもの
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こいの「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、ちよつ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。

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、不老長寿や滋養強壮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」に似た働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。



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
グレー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
ングレートトレードヘルスケア）

肩こり、猫背、姿勢の崩れは “人さし指”で改善する？

KARADA NEWS

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。



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、私たちが悩ます肩こ
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
つも違う筋肉を使った無理
のないカラダの動きができる
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。