

5分 骨盤筋トレでゆがみとり/冷えとり食事術

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

3

2018
March
特別定価
700円

6p/

関ジャニ∞ 錦戸 亮

撮りおろし特大インタビュー

読者も下腹2cm減!

体重1.5kg減!

たれ尻、体形くずれ、腰痛、尿もれを解決!

5分 骨盤筋トレ ゆがみとり

美尻カリスマが「たれ尻」に喝!

1日5分「美尻ポーズトレ」でゆがみ消し!

足首を柔らかくして歩くだけ!

仁香流「骨盤からやせる美ウオーク」

股関節ゆるめで猫背を解消

寝る前5分の「骨盤ヨガ」

骨盤ケア40年のカリスマ整体師が教える

「ストレス骨盤」のゆるめ方

3カ月で尿もれ改善「骨盤底筋トレ」

なかなか治らない腰痛の原因は「仙骨」!?

特別付録
68p



わずか10秒で効く
毛穴目立ち
ほうれい線を消す!

予約が取れない漢方薬剤師が伝授

血流アップ

冷えとり食事術

✓胃の疲れをとる1日夕食断食
✓血をつくる鶏肉スープレシピ

始めるなら今が最適
快腸&美肌に!
「乳酸キャベツ」

医師も太鼓判!

イライラが消える
脳も活性化!

ペン字
写経

厳選1文字、4文字を書くだけ
お手本付きで「くせ字」も直る



“赤ちゃんを授かる前から 葉酸サプリ 今や常識に!”

妊 婦に必要な栄養素として知られる「葉酸」。16年にバイエル薬品が世界的ブランド「エレビット」を日本で発売したことで、認知度がアップ。最近では、妊娠に気が付いてからではなく、授かる前から必要

という認識を持つ女性が増えた。葉酸はビタミンB群の一種。摂取していると胎児の脳や脊髄の元になる神経管が形成される際に、先天異常の発生を減らす。先天異常の多くは妊娠直後から発生するため、妊娠前からの摂

取が望ましい。厚生労働省では、妊娠中には食事を含め1日640μg、妊娠中には1日480μgの葉酸摂取を推奨している。ミネラルやカルシウムも配合したサプリメントで、上手にとり入れたい。



左:「かんていおいしい葉酸タブレットカルシウムプラス」 ベビー用品の大手メーカーによるチュアブルタイプのサプリメント。1日目安量2粒に葉酸400μgを配合。ストロベリー、ブルーベリー、ヨーグルトと1袋に3つの味がっており、続けやすい。カルシウムや鉄分も配合されている。60粒(30日分)、1480円(税別)。問/ピジョン ☎0120-741-887

中:「ベルタ葉酸サプリ」 1日目安量4粒に葉酸400μgを配合。2017年に葉酸を酵母に含有させ吸収率を高めた「酵母葉酸」100%にリニューアルされた。27種類のビタミンやミネラルに加え、鉄分やカルシウム、コラーゲンなどが含まれる。120粒(1カ月分)、5537円(税別)。問/ベルタ公式ショップ ☎0120-613-614

右:「エレビット」 製薬会社バイエル薬品が、世界62の国と地域で販売する商品。栄養素の配合内容は国によって調整している。日本の商品には1日目安量3粒に葉酸800μgのほか、11種類のビタミンと6種類のミネラルが含まれる。通販サイトで定期購入もできる。90粒(30日分)、4500円(税込)。問/エレビット窓口 ☎0120-415-128

糖質を33%カットして 蒸気で炊き上げる炊飯器

一般的なご飯と比較して、33%程度の糖質をカットした状態で炊くことができる炊飯器。炊飯時に本体のタンクに糖を含んだ煮汁を排出し、別のタンクの水を使い蒸気で炊き上げる。炊き上げの硬さは、5段階で設定できる。

「糖質カット 炊飯器」炊きあがりの時間をタイマーで予約できる。炊飯のほか、冷たいご飯を温めたり、魚や肉、野菜の蒸し料理を作る機能も搭載。幅350×奥行435×高さ385mm。2万7593円(税別)。問/サンコー ☎03-3526-4321

ジャラの花から採取した 抗菌作用のあるハチミツ

オーストラリア南西部に自生する、ユーカリの一種「ジャラ」の木の花から採取したハチミツ。ビタミンなどの栄養素による抗酸化作用は、マヌカハニーの2〜3倍。抗菌作用のある過酸化水素も多く含んでいる。

「プレミアムオーガニックジャラハニー TA30+」「TA30+」とは、消毒液として使われるフェノール液の30%の抗菌効果があることを意味する。250g、5800円(税別)。問/ナチュラルオーケストラ <http://www.naturalorchestra.com/>

