

カラダが劇的に変わる「歩き方」「眠り方」の最新科学

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

秋号

2023

Vol.88

Well

特別付録
36P

一生使えるカラダのために

筋活・腸活
BOOK

室伏広治さん
直伝メソッドも!



レンチンでできる!
コスパ最強ヘルシーレシピ
豆苗vs子大豆もやし

1000円台続々!
シミ・シワに効く
コスパ最高コスメ

老眼鏡をかかけたくない人に
遠近両用コンタクトで
老眼対策

週末だけじゃ
ない!10分香こう!

疲れがとれる、
ウォーキングの
効果が高まる

放っておくと
危ない腹痛

Cover 二階堂ふみ

Special Interview

佐野晶哉

(AA) group / 関西ジャニーズJr.)

ストレス不調のトリセツ

カラダが劇的に変わる

「歩き方」「眠り方」の 最新科学

秋バテ対策 始めましょう!

心とカラダ

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすい秋。ただ、なんだか

の整えカUP↑ベストヒット!

カラダが不調気味…。日々の暮らしにプラスワンアイテムで、心とカラダを整えませんか?



12月は産地のシーズンで、予約販売もっている

奈良県御所市で栽培する御所柿を使った「柿蜜」はポリフェノール値が、はちみつ約7.7倍、カテキンやアントシアニンなどが含まれ栄養たっぷり。砂糖を使用せず柿そのものの甘みだけ。ヨーグルトに入れるなど毎日の食生活に取り入れたい。



1 柿蜜 / 2,100円、株式会社ソナースのホームページにて購入可能

Information

御所柿は、全ての甘柿の原種で柔らかく甘いのある柿

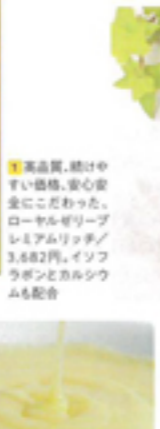
御所市地域農業再生協議会

0745-44-3497
奈良県御所市3-3
詳しくはWEBへ



Food食品

1 ロイヤルゼリーを贅沢に配合
いつまでも美しくありたい女性をサポート



2 デセン酸高濃度のローヤルゼリーを2粒あたり2,500mg含有



年齢サインが気になり始める30~40代に寄り添った「ローヤルゼリー」サプリメント。栄養の宝庫とも言われるローヤルゼリーには、必須アミノ酸やビタミン、ミネラルなど40種類以上の栄養素がたっぷり!内側から健やかに。

Information

お得に購入できる「お得にお届け便」もあり。詳しくはWEBへ。

株式会社すこやか工房

0120-59-2288 (9:00~20:00)
福岡県福岡市博多区
冷泉町9-25
創業以来、品質にこだわった
自然由来の健康食品を販売



Food食品

生きたまま腸まで届く、強い“芽胞状の納豆菌”と 納豆の豊富な栄養を余すことなくまるごと一粒に!

日本人の腸内環境に馴染みやすい、昔ながらの発酵食品、納豆。腸活に良いからとりたいたいが、毎日食べるのは大変だったり、苦手だったり。「そのもの納豆」はそんな方におすすめの、100%納豆粉末でできた自然派サプリメント。厳選した国産大豆と、老舗納豆メーカーと共同開発したオリジナルの「そのもの納豆菌」で作った納豆をフリーズドライで粉末化。胃酸に負けずに生きて腸まで届く芽胞状納豆菌が、善玉菌優勢の理想的な腸内環境づくりをサポート。



1 可愛いパッケージは爪が傷くても開けやすい工夫が好評。「そのもの納豆」/お試し30粒 2,430円、60粒 4,536円、90粒 5,832円
2 添加物不使用、納豆粉末100%、植物性ハードカプセル使用

Information

そのもの株式会社

0120-361-160 (9:00~17:00、年末年始除く)
福岡県福岡市中央区警固2-16-26-201
原料100%でかつ健康に役立つ商品を
開発販売



納豆カプセル摂取による腸内細菌叢の変動調査を実施。男女205名を被験者とした2ヶ月に渡る実証試験は話題となった。



3 粒の約半分は腸内環境を整える働きが期待されています



1 美しい髪を育む、薬用スカルプケア



2 1回10プッシュ、ミストを頭皮に吹きかけ、マッサージしながらなじませる

Information

公式サイト他、全国のコスメキッチン、ロフト(一部店舗)でも取り扱い中

美しい髪は頭皮から。毛穴が多く吸収性が高い頭皮は、スキンケアと同じく早めのエイジングケアが大切。wicotは日本初*のCOSMOSオーガニック認証を取得した薬用スカルプセラム。頭皮にやさしい厳選成分が、しっかりと育毛する。

株式会社ビュール

0120-087-666
福岡県糸島市泊723-1



Itemアイテム

1 長く使いたいけど寝心地もあきらめない
もちもち弾力のヘタらないマットレス



2 今お使いのベッドやマットレス、床の上に、たった一枚置くだけ

Information

側生地は洗濯機OK!中
生地は防水性に優れ、
汚れが染み込まない。

長く使うとヘタリにより寝心地が悪くなってしまふマットレス。そんな不満を解消する「Sleeping GEAR マットレス」は、天然素材のラテックスを使用し、自然な寝姿勢をキープ、体を包むもちもちの弾力とヘタらない丈夫さを実現。

おむりのアトリエ(株式会社ロマンス小郡)
0120-926606
京都府京都市下京区
白楽町517
知能-エビデンスに基づいた製造販売を行う寝具専門メーカー
※保証内容はホームページにてご確認ください。



Itemアイテム



1 利尻昆布エキス配合で極上保湿
利尻島限定!日本製フェイスマスク



2 化粧水、乳液、美容液がひとつになったオールインワンフェイスマスク

Information

ユニークな商品名とパッケージデザインでお土産やギフトに人気。

利尻島付近のミネラル豊富な海域で育った利尻昆布は、栄養をたっぷり蓄えており美容素材としても注目されている。そのエキスを使用したフェイスマスクは、しっかりと保湿はしつつもさっぱりとした仕上がりが特徴的。

株式会社Souplesse (スプレス)

011-807-5603
北海道札幌市厚別区
厚別中央3条2-16-30
オリエンタルビル2F
地元特産品を使用した商品



Itemアイテム



1 米ぬかの栄養を丸ごと閉じ込めて
自然体の肌でエシカルな暮らし



2 お湯を含ませ、肌の上を優しく流してから古い角質を落とす「ぬかが袋」

Information

米ぬかが潤い成分やクレイ等を特注の木桶炭に詰めた「ぬかが袋」も人気。

北海道夕張山系の豊富な雪解け水が育む「水芭蕉米」を作る米農家が開発した、「米ぬか」の化粧品「Siamam (シアマム)」。古くから日本人に愛されてきた米ぬかのパワーを化粧品に閉じ込めた、無駄のないエシカルアイテム。

株式会社穴太ホールディングス
0120-910-827
千葉県水戸市潮見2-1-51
北海道産の米ぬかを使用したボタニカル化粧品

