

◀ PART 1 ▶ 「睡眠」で疲れないカラダになる! P29

U10万円 快眠マットレス最強決定戦 P39

U1万円 極上まくら辛口採点簿 P48

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 01 疲れないカラダは睡眠から! まずは睡眠が十分かをチェック!! | 10 寝室の照明は夕焼けのようなオレンジ色が◎! |
| 02 手っ取り早く疲れをとる睡眠方法は「右向き寝」! | 11 スマホの明るさを「Night Shift」で調整しよう! |
| 03 質のよい6時間睡眠が疲れをスッキリとる!! | 12 夏の睡眠は体温調節で疲れないようにエアコンを消さないで寝る! |
| 04 “すーっすーっ”という「隠れいびき」が睡眠の質を下げる!! | 13 夫婦やパートナーであっても同じベッドには寝ない! |
| 05 就寝前のコップ1杯の白湯は命の水に! | 14 大音量の目覚まし時計で起きない! |
| 06 寝酒は眠りを浅くする! 寝る直前はNG!! | 15 足が冷えても靴下ははかずに素足で寝る |
| 07 就寝前のタバコは覚醒のもと!! | 16 電気毛布の使用は冬の寝疲れの原因に! |
| 08 18時以降にコーヒーは×! カフェインを含んだ緑茶も注意 | 17 お風呂タイムは寝る1~2時間前にしよう! |
| 09 寝る時間より起きる時間を同じにするほうが疲れ解消に!! | 18 「ぬるめ10分」か「半身浴」が安眠をうながす! |

◀ PART 2 ▶ 「食事」で疲れないカラダになる! P66

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 01 アミノ酸が豊富な甘酒は夏バテ防止にも最適! | 18 イミダペプチドは1日200mgを摂ろう! |
| 02 ひじきのマグネシウムや梅のクエン酸で疲れを回復 | 19 イミダペプチドをドリンク&サプリで効果的に摂る! |
| 03 クコの実は毛細血管を強化! 貧血や鉄分補給にも最適 | 20 レモンは最強の疲れ撃退食材 |
| 04 サーモンとアボカドは血流を促進させるビタミンEが多い | 21 お酒は梅酒かレモンサワーを1杯に限る! |
| 05 紅茶に含まれるカフェインが頭痛を一時的に和らげる | 22 コーヒーは3時間に1杯が疲れスッキリの目安!! |
| 06 明太子には頭痛に効果があるビタミンB2が豊富に含まれる | 23 疲れをためないおやつは高カカオチョコレート!! |
| 07 善玉菌を多く含む発酵食品を食べて腸内環境をより良く保つ! | 24 疲れているときに甘いものを摂りすぎると余計に疲れる! |
| 08 オリゴ糖と食物繊維が豊富な甘酒で腸内環境を改善! | 25 ひとくち30回噛んで食べると疲れがとれやすい! |
| 09 昆布に含まれる食物繊維が腸の有害物質を取り込む | 26 朝食にバナナやぶどうを食べると疲れない人になれる! |
| 10 さつまいもに含まれるヤラピンが腸の働きを良くしてくれる | 27 焼き肉、うなぎなどのスタミナ料理で疲れは消えない!! |
| 11 トリプトファンを含む牛乳は睡眠ホルモンを増やしてくれる | 28 リンゴポリフェノールが運動疲れを軽減! |
| 12 アーモンドが緊張を解きほぐしチーズが睡眠ホルモンを増やす | 29 オルニチンを含むサプリで持久力UP!! |
| 13 人参やパイナップルのビタミンCがイライラに有効 | 30 汗をかいたら水ではなくスポーツドリンクを! |
| 14 枝豆や塩こんぶは精神安定に効果があるマグネシウムが豊富 | 31 1日1食では脳の疲労をためる原因に! |
| 15 ペパーミントの鎮静効果が緊張を和らげてくれる | 32 胃もたれは「食べるな!」という胃からのSOS! |
| 16 しらすは心を穏やかにするセロトニンなどが豊富 | 33 バランスのよい食事で疲れにくいカラダに! |
| 17 マグロやカツオなど回遊魚もイミダペプチドの宝庫!! | |

◀ PART 3 ▶ 「運動」で疲れないカラダになる! P86

運動不足解消グッズ P87

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 01 ももの上げ下げで下腹部奥の筋肉を鍛える | 07 両膝を左右に曲げて呼吸に意識を向ける |
| 02 中腰のポーズで下半身の安定性を高める | 08 全身を伸ばして体の緊張を取り除く |
| 03 両手を挙げて固まった背筋下部を伸ばす | 09 土日の早朝ゴルフに潜む健康上の危険 |
| 04 腹筋だけでなく体幹全体を鍛える | 10 仕事帰りのスポーツジムは疲れを倍増させるだけ! |
| 05 両手足の血流を良くして緊張状態を緩和 | 11 「毎日運動」より「たまに運動」で健康維持 |
| 06 股関節や背骨をストレッチして全身の疲労を軽減 | 12 早朝の運動はかえって疲れがたまる! |

MONOQLO 疲れない体

良いモノベストコレクション

TSUKARENAI KARADA IIMONO Best Collection

疲労回復最強アイテム P6

話題の疲労回復グッズBest Answer P8

快眠ドリンク / 保湿シートマスク / リカバリーウェア / リカバリーシューズ / クール系スプレー / ひんやり入浴剤 / クール耳エステ / ながらアイマスク / 腰痛ケアクッション / 足裏洗浄マット / 検診キット / ネックピロー

睡眠の質 編 P14 腰痛・肩コリ 編 P18

マイクロファイバー寝具 / ビーズソファ / マットレス / 腰用まくら / 足用まくら

腰あつためベルト / 肩用温熱ピロー

睡眠不足 編 P16 身体のだるさ 編 P20

アロマディフューザー / 冷感パジャマ / ピローミスト / 防音・遮光まくら / 安眠イヤホン / 光目覚まし / 横向き寝用まくら

頭用マッサージ器 / ツボ押しアイテム / 健康サンダル / むくみ予防靴下 / むくみ解消用マッサージ器

最強のイライラ解消法 徹底テスト P22

散歩 / バンチング / チョコ / 顔トマト / ハンドスピナー / ヒーリング音楽 / カチカチキューブ

不調リセット 編 P24 午前中のだるさ 編 P32

頭痛薬 / 風邪薬 / 胃薬 / 便秘薬

グラノーラ / サンドウィッチ / 栄養ゼリー / 洗顔シート

お風呂でスッキリ 編 P26 疲労撃退 編 P34

発汗入浴剤 / 保湿入浴剤 / 家庭用ジャクジー / バスマくら / スマホスタンド / 電球スピーカー

風邪ざみ用栄養ドリンク / 蓄積疲労用栄養ドリンク / 徹夜用エナジードリンク

栄養不足 編 P30

魚不足サプリメント / 食物繊維サプリメント / コンビニ焼き魚 / コンビニ冷凍野菜 / サラダフィッシュ

アマゾン5つ星探検隊「ホットアイマスク」 P36

本書は弊社刊行の「MONOQLO」『お得意ベストセレクション』シリーズ掲載の特集を加筆・再編集したものです。本書に記載されている情報や、紹介している商品の内容は2019年9月時点のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格(8%税込み)、各種情報などが異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。