

◀ 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

- | | |
|--|--|
| <p>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!!</p> <p>02 手っ取り早く疲れをとる睡眠方法は「右向き寝」!</p> <p>03 質のよい6時間睡眠が疲れをスッキリとる!!</p> <p>04 “すーっすーっ”という「隠れいびき」が睡眠の質を下げる!!</p> <p>05 就寝前のコップ1杯の白湯は命の水に!</p> <p>06 寝酒は眠りを浅くする! 寝る直前はNG!!</p> <p>07 就寝前のタバコは覚醒のもと!!</p> <p>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</p> <p>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!!</p> | <p>10 寝室の照明は夕焼けのようなオレンジ色が◎!</p> <p>11 スマホの明るさを「Night Shift」で調整しよう!</p> <p>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!</p> <p>13 夫婦やパートナーであっても同じベッドには寝ない!</p> <p>14 大音量の目覚まし時計で起きない!</p> <p>15 足が冷えても靴下ははかずに素足で寝る</p> <p>16 電気毛布の使用は冬の寝疲れの原因に!</p> <p>17 お風呂タイムは寝る1~2時間前にしよう!</p> <p>18 「ぬるめ10分」か「半身浴」が安眠をうながす!</p> |
|--|--|



◀ PART 2 ▶ 「食事」で疲れないカラダになる! P66

- | | |
|--|---|
| <p>01 アミノ酸が豊富な甘酒は夏バテ防止にも最適!</p> <p>02 ひじきのマグネシウムや梅のクエン酸で疲れを回復</p> <p>03 クコの実は毛細血管を強化! 貧血や鉄分補給にも最適</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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!</p> <p>08 オリゴ糖と食物繊維が豊富な甘酒で腸内環境を改善!</p> <p>09 昆布に含まれる食物繊維が腸の有害物質を取り込む</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>13 人参やパイナップルのビタミンCがイライラに有効</p> <p>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</p> <p>15 ペパーミントの鎮静効果が緊張を和らげてくれる</p> <p>16 しらすは心を穏やかにするセロトニンなどが豊富</p> <p>17 マグロやカツオなど回遊魚もイミダペプチドの宝庫!!</p> | <p>18 イミダペプチドは1日200mgを摂ろう!</p> <p>19 イミダペプチドをドリンク&サプリで効果的に摂る!</p> <p>20 レモンは最強の疲れ撃退食材</p> <p>21 お酒は梅酒かレモンサワーを1杯に限る!</p> <p>22 コーヒーは3時間に1杯が疲れスッキリの目安!!</p> <p>23 疲れをためないおやつは高カカオチョコレート!!</p> <p>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!</p> <p>25 ひとくち30回噛んで食べると疲れがとれやすい!</p> <p>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!</p> <p>27 焼き肉、うなぎなどのスタミナ料理で疲れは消えない!!</p> <p>28 リンゴポリフェノールが運動疲れを軽減!</p> <p>29 オルニチンを含むサプリで持久力UP!!</p> <p>30 汗をかいたら水ではなくスポーツドリンクを!</p> <p>31 1日1食では脳の疲労をためる原因に!</p> <p>32 胃もたれは「食べるな!」という胃からのSOS!</p> <p>33 バランスのよい食事で疲れにくいカラダに!</p> |
|--|---|



◀ 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

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



MONOQLO 疲れない体

TSUKARENAI KARADA IIMONO Best Collection

良いモノベストコレクション

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/バスまくら/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。