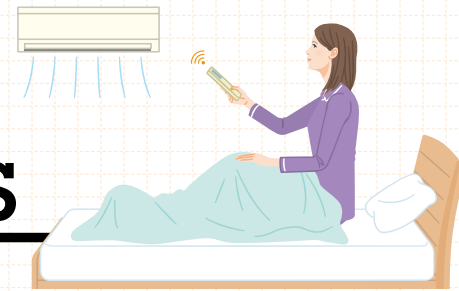


疲れ対策のお得技[®]ベストセレクション

TSUKARE TAISAKU Otokuwaza Best Selection CONTENTS



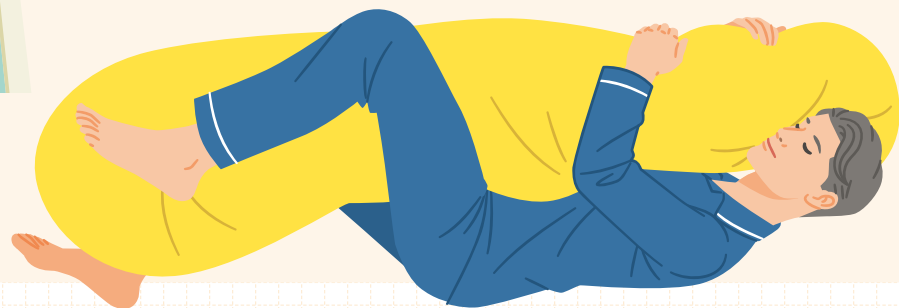
P57 PART-3 疲れ対策の腸活動



- 60 「疲れ」と「腸内環境」は「大きな影響あり」
- 61 腸内をパワーアップさせるには「食物繊維」
- 62 お腹にいい食べ物は「キウイ最強」
- 63 大腸にいい外食は「カレーとイタリアン」
- 64 腸のための食事術は「朝たっぷり・夜少なめ」
- 65 体に良い最強コンビは「納豆+アボガド」
- 66 食後は「緑茶で注目の『若返り菌』を増やす」
- 67 揚げ物の悪玉菌には「大根おろしをドバがけ」
- 68 腸にいい「おやつ」は「腹持ちがいい干し芋」
- 69 肉食の頻度を「週に2~3回程度に」
- 70 水は冷水よりも「常温で飲んだほうがいい」
- 71 腸にいいコンビニフーズは「おでん」
- 72 腸内フローラをよくするのは「甘酒」
- 73 善玉菌が増え、免疫アップするのは「この3つ」
- 74 時間が無い朝食は「豆乳バナナジュース」
- 75 腸によくはないのは「体を冷やすこと」
- 76 極端な「糖質制限ダイエット」は「ダメ!」

P69 PART-4 疲れ対策の快眠論

- 77 眠れているのに疲れるのは「睡眠が浅いから」
- 78 疲れがとれる睡眠は「6時間以上」
- 79 眠らなくても大丈夫な人は「いない」
- 80 睡眠貯金はできないが「休日で挽回できる」
- 81 寝つきをよくするには「筋肉をほぐす筋弛緩法」
- 82 寝つきをよくする「やわらか頭皮マッサージ」
- 83 よく寝れるツボは「頭のてっぺんと耳の後ろ」
- 84 よく寝れていびきが半減するのは「右に横向き」
- 85 枕は「立ち姿と同じ姿勢になれる高さがベスト」
- 86 マットレスのかたさは「寝返りしやすければ◎」
- 87 よく寝れるパジャマはやっぱり「シルク」
- 88 足が冷えて眠れないなら「足首を温める」
- 89 寝る前のスマホは「脳が覚醒するのでNG」
- 90 毎日「同じ時間に起きて体内時計をリセット」
- 91 睡眠中の部屋の電気は「真っ暗で」
- 92 疲れやすい寝室は「やっぱりナチュラル系」
- 93 寝つきをよくする飲み物は「一杯の白湯」
- 94 カフェインの摂取は「夕方以降は控える」
- 95 寝る前のお酒は「睡眠の質を下げる」
- 96 よく寝れる入浴方法は「38~40℃で10分」
- 97 夏のエアコンは「つけっぱなしで室温キープ」
- 98 目覚ましは「少しずつ音が大きくなるもので」
- 99 寝息が大きいと疲れる「隠れいびきに注意」
- 100 眠れないときは「一度起きていい」
- 101 睡眠を確保できないときは「細切れ睡眠」
- 102 ラクに入眠できる方法は「自分用の儀式」



P11 PART-1 疲れ対策の新習慣

- 1 疲れしない歩き方は「背筋をまっすぐして」
- 2 疲れしない走り方は「上下動が少ない」
- 3 正しい歩き方は「後ろ歩きで改善できる」
- 4 疲れしない靴の選び方は「幅が合った靴」
- 5 疲れしない立ち方は「まっすぐお尻を意識する」
- 6 疲れしない座り方は「背筋まっすぐお尻を意識」
- 7 疲れしないソファは「やわらかめより、かため」
- 8 正しい立ち上がり方は「重心を前にして」
- 9 負担のない持ち方は「必ずひざを曲げて」
- 10 疲れしないスマホ持ちは「画面は目線の位置に」
- 11 疲れしないデスクワークも「画面は目線の位置に」
- 12 疲れがとれる入浴は「朝は熱く、夜はぬるま湯」
- 13 エアコンは「外気との差を10℃以下に」
- 14 血糖値を気にするなら「3時のおやつはオススメ」
- 15 手軽にリラックスしたいなら「ハーブ」
- 16 疲れからくる貧血には「デーツ3粒が効く」
- 17 疲れる日常は「パターン化すれば解決」
- 18 疲れしない部屋づくりは「ベージュ系でナチュラル」
- 19 疲れる家事は「いい運動だと割り切る」
- 20 二日酔いで肝臓が疲れたときは「オルニチン」
- 21 疲れ目には「かんたんアイマッサージ」
- 22 疲れ目には注意したい「目のチェックを」
- 23 疲れ目ストレッチ①「グーバーまばたきストレッチ」
- 24 疲れ目ストレッチ②「8点ぐるぐるストレッチ」
- 25 疲れ目ストレッチ③「親指スライドストレッチ」
- 26 若い人も増えている老眼は「ストレッチで改善」
- 27 老眼の抑止には「抗酸化・抗糖化・抗炎症」
- 28 疲れ目は「早めのケアで100年見える目を」

P31 PART-2 疲れ対策の食事術

- 29 疲れがとれる食べ物は「サラダチキン」
- 30 手軽に疲れをとるなら「確証マーク付きサプリ」
- 31 筋肉痛の疲れがとれる食べ物は「豚やマグロ」
- 32 ストレス対策なら「ギャバを含む発酵食品」
- 33 逆に疲れやすい食べ物は「白米・うどん・パン」
- 34 血管を若返らせる食材は「ファイトケミカル」
- 35 血液をサラサラにするなら「お酢の酢酸」
- 36 心筋梗塞リスクが半減する「生野菜の葉酸」
- 37 「葉酸」が多い食材を「バランス良く摂取」
- 38 貧血気味で疲れやすい人は「鉄分補給」
- 39 貧血気味なら「牛ひき肉で鉄分チャージ」
- 40 貧血気味なら「うずらの卵で鉄分チャージ」
- 41 貧血気味なら簡単「あさりの炊き込み御飯」
- 42 貧血気味なら「夜はルイボスティ」
- 43 お肉が苦手なら「レモン水で胃もたれ回避」
- 44 若返る! うまい! 脂肪減! 「さば缶マジ最強」
- 45 効率よくDHA・EPAを摂るなら「脂を逃さない」
- 46 疲労回復&老化予防に「鮭のアスタキサンチン」
- 47 イライラしたら「カルシウム+マグネシウム」
- 48 ストレス解消にもやっぱり「さば缶マジ最強」
- 49 運動後の疲れをとるなら「はちみつレモン」
- 50 疲れを残さないお酒は「クエン酸系のお酒」
- 51 胃もたれには「やっぱり大根おろしの酵素」
- 52 夕食は「寝る3時間前までが基本」
- 53 疲れがとれる食べ方は「ひと口30回噛む」
- 54 疲れたときの甘いものは「余計に疲れる」
- 55 疲れしない食事のとり方は「時間を空けて3食」
- 56 疲れに効く食材は「えごま油」を1日小さじ1杯
- 57 胃もたれしたら「消化がいいものを少しだけ」
- 58 お昼の外食は「単品を卒業して定食を」
- 59 疲れたときは「豚のニンニク生姜焼き」



P85 PART-5 疲れ対策の運動法

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 103 神エクササイズ① 大臀筋「クッションお尻上げ」 | 113 足のだるさや、むくみ、冷えに効く「足ヨガ」 |
| 104 神エクササイズ② 大内転筋「太ももクッションぼさみ」 | 114 心もリラックスする「息を吐きながら胸ヨガ」 |
| 105 神エクササイズ③ 多裂筋「四つん這い手足伸ばし」 | 115 いつでもどこでも疲れがとれる「耳ヨガ」 |
| 106 神エクササイズ④ ヒラメ筋「つま先上げ下ろし」 | 116 慢性疲労に効く「1日1分の腎臓さすり」 |
| 107 運動前に飲むなら「りんごにんじんジュース」 | 117 運動は毎日した方がいい?「たまにでいい」 |
| 108 全身のこりには「背中の筋肉を伸ばす」 | 118 高齢者の朝の散歩は「じつはリスクがある」 |
| 109 ひどい肩こりには「壁で肩甲骨伸ばし」 | 119 太れば太るほど疲れる…「肥満は解消しよう」 |
| 110 座りっぱなしの人は「背筋伸ばしストレッチ」 | 120 肥満解消には「摂取カロリーをコントロール」 |
| 111 日常のながらエクササイズ①「階段ひとつ飛ばし」 | 121 健康管理は「スマートウォッチ&バンド」 |
| 112 日常のながらエクササイズ②「後ろ向きぞうきんがけ」 | 122 スマートウォッチ&バンドなら「生活を計測できる」 |
| | 123 スマートウォッチを使ってみたら「いい感じ」 |



P99 PART-6 疲れ対策の労働観

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 124 デスクワークの疲れは「脳が疲れている」 | 136 セロトニンの分泌には「青いものに囲まれて」 |
| 125 脳が疲れたら「ちょっとチョコレート」 | 137 仕事に疲れて集中できないなら「プチ瞑想」 |
| 126 コーヒーは「3時間に1杯か、カフェインレス」 | 138 イライラしたら「ガムを噛んで唾液を分泌」 |
| 127 休憩のタイミングは「飽きて疲れたら」 | 139 仕事に行き詰まったら「左手で歯磨き」 |
| 128 情報過多で疲れたら「細部より全体把握」 | 140 スマホを見すぎで疲れたら「週末はスマホ断食」 |
| 129 やること多くて疲れたら「別に明日でいい」 | 141 嫌なことを言われたら「ノートに書いて破く」 |
| 130 昼食後、眠いなら「20分寝ればいい」 | 142 会社で浮いてるなら「自分を俯瞰して見る」 |
| 131 疲れずに作業したいなら「集中しすぎない」 | 143 会社に行くだけで疲れるなら「ランチは1人で」 |
| 132 作業に疲れたら「自然のゆらぎを入れて」 | 144 会話が疲れて面倒なら「聞き役に徹する」 |
| 133 仕事帰りのジムは「ただ疲れるだけ」 | 145 落ち込んだら「背すじを伸ばして腹式呼吸」 |
| 134 人間関係に疲れたら「ゆるゆると逃げる」 | 146 周囲の人にイライラするなら「期待をしない」 |
| 135 それでも疲れていたなら「作り笑いで脳を騙す」 | 147 行き詰まったら「新しいことを始める」 |
| | 148 それでも疲れるなら「もふもふ動物に癒される」 |



P112 疲れが吹き飛ばす読者プレゼント

総額 **55** 万円 お宝プレゼント

4誌合同企画 豪華懸賞



応募方法はスマホのメールだけでOK! 詳しくは114ページへ!