

たるむ人が知らない リンパと筋肉の 新常識

40代からは
筋トレ

50代からは
歩き方を見直そう

10 表紙の人に聞く 美しさの磨き方 吉瀬美智子さん

Special Features 第一特集 リンパ

12 顔もお腹も脚も! すっきりスリムに

むくむ人が知らない リンパの **新常識**

18 **顔 二の腕 お腹 太もも ふくらはぎ** むくみが一気に消えてサイズダウン

深部リンパマッサージ

Special Features 第二特集 糖と油

28 やせにくいのは朝食に問題があった?!

太る人が知らない「糖と油の新常識」

30 太りにくく、老けにくい究極の朝食
「一汁でいい」朝食の提案

36 目からウロコの糖の新常識 / 油の新常識

42 あと100g食べればやせやすく! **野菜+100gダイエット**

48 Special Features 第三特集 骨と筋肉

たるむ人が知らない「筋肉と骨の新常識」

40歳からの筋トレ

50歳からのウォーキングでたるまない

52 日本人1万人の足と歩き方研究からわかった!

20分! 貯筋歩き

56 誌上パーソナルトレーニングで読者モニター、激変!
あなたに一番必要な運命の筋トレの見つけ方

64 若さを保つ強い骨は密度と質で決まる
サバ缶納豆&3種の筋トレで強い骨に!

68 女性こそ筋膜ケアが必要でした!
筋膜ケアの新常識



豪華2大付録



44P

育筋 更年期 ダイエット 骨 美肌
目的別に大豆の食べ方がわかる
大豆パーフェクトブック



36P

白髪 薄毛 ペしや髪 うねり対策
似合う髪形 まで網羅
美髪大全

98 Special Features 特集

唾液健康術

口臭、歯周病、感染予防にも 量だけでなく質が重要だった

106 日経Health × 日経Gooday 読者の疑問に専門の医師が回答!

健康Q&A「高血圧」

108 Special Features 特集

不織布マスクの洗濯はNG、水まわりに注意

カゼ・インフルシーズンの「新型コロナ情報アップデート」



MEDICAL CARE / 医療

- 88 女性のお悩み相談室 ④④
女性のがん死亡数第1位!
40代から増える大腸がん
早期発見なら手術ナシで完治も
- 92 いつまでも歩けるための健足術 ⑩
足の“クセ”うつし出す
タコ、ウオノメは適度なセルフケアを
- 116 歯みがきをサポートする
マウスウォッシュで「お口すっきり」
- 118 女性のカラダと栄養基礎講座 ⑩
亜鉛の不足は「貧血」の原因に
美肌や美髪、筋トレにも欠かせない

FOOD / フード

- 80 老化にブレーキをかける!?
今、注目! 3つの「食ベワザ」
- 120 藤井恵さんの体にやさしい献立 ⑪⑦
太りにくくなる! ファイバー常備薬
- 124 最新科学が目指す
「若返り」のための3つのキーワード

BODY / カラダ

- 102 鳥取県三朝温泉で心身を解放!
効果の確かなラドン温泉&自然と食
- 112 崎田ミナさんの
体と心をときほぐすマッサージ ⑥
腕のだるさをとるオイルマッサージ

NEWS / ニュース

- 6 Trend Focus
健康機能系ノンアルビール
前年比4倍の人気 ほか
- 85 Trend PickUp Medical
進化した遠近両用コンタクト
- 87 Trend PickUp Report

COLUMN / コラム

- 127 Chat! Chat! 読者クラブ
- 129 読者プレゼント
- 130 次号予告

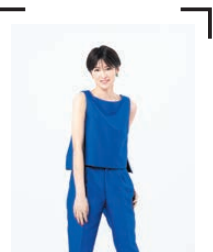


写真 / 窪徳健作
ヘア&メイク / 山下景子 (KOHL)
スタイリング / 道端聖未
モデル / 吉瀬美智子
デザイン / ma-h gra
衣装協力 / トップス3万9000円、
パンツ4万4000円 (ローベリテ
アンド シュー / トレスアンレーヴ
☎03-5468-2118)、ヒース(イエ
ロー) 3万円、(グリーン)4万2000
円、リング(右手人差し指) 25万
円、(左手人差し指) 13万5000
円、(左手中指上) 2万7000円、
(左手中指下) 7万5000円、(シェ
ルビー / シェルビー ☎03-3713-
0801)、イヤークフ3万4000円
(アン バイトモヨ ユンダ / アン デ
ザイン ☎03-5843-1880) (価
格は税別)。