

年齢を感じさせない人だけが知っている

体幹と腸活の新事実

シーン別
体幹の使い方
をマスター

免疫機能維持の
ポイントは
発酵性!

10 表紙の人に聞く 美しさの磨き方 高畑充希さん

12 **体幹編** 痛まない、美姿勢の人は知っている
体幹はシーンごとに使い分ける! **体幹の新事実**

16 体幹博士が研究成果を詰め込んだ!
自然と姿勢が良くなる 肩こり、腰痛知らずに!

「体幹ピラヨガ」

22 YouTubeの人気トレーナーが初登場!
美姿勢・美尻・美脚・ボディメイク・引き締め

5分! 体幹ユウトレ

32 **腸活編** ダイエットにも免疫にも、生活習慣病、認知症対策にも役立つ
腸活の新常識

34 “発酵する”食物繊維がアンチエイジングのカギだった

朝の「腸活スープ」

38 最新研究で判明! **腸と腸内細菌のヒミツ**

42 **美容編** 髪の毛にあるメデュラが透明感を左右
透明感を増すカムフラ染めが正解

白髪ケアの新事実

48 エイジングを進める凶悪タッグ

糖化と酸化は、

ドリンクで一挙に撃退!

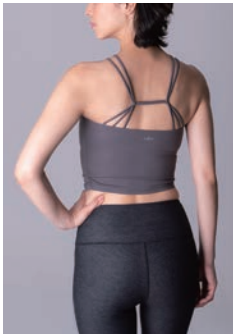
52 老け顔タイプ別 **美容医療の選び方**

56 脳の老化を防ぐカギはゆるーい運動だった!
頭スッキリ! 記憶力もアップ

ゆるーく10分! 脳活ウオーク

64 第一人者に聞いた! 知っておきたい老化に関わるキーワード

体内時計、オートファジー、NMN





もやもや不安、からだが重い…

なんとなく不調も消えていく

自律神経 整え方 BOOK

特別付録
68P



88 Special Features 第二特集

耳が痛い、マスク頭痛、肌荒れ、ほうれい線、口臭…を簡単セルフケア

これで解決! 「マスク不調」

鼻出しはダメ?
選び方は?
マスクの正解も
わかる



98 Special Features 第三特集

大人気・自己肯定感シリーズ企画

自己肯定感が取り戻せる、人の目が気にならなくなる

それ、本当にポジティブ? 「ポジハラにご用心」



102 Special Features 第四特集

チャンネル登録者数10万人超がザクザク

大人気! 健康系YouTuberガイド

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

健康Q&A 「腰・ひざの痛み」

123 編集部からのお知らせ 「日経ヘルス」が変わります

MEDICAL CARE / 医療

- 78 睡眠の質に「鼻」が影響
思い当たる人は鼻洗いを
- 80 女性のお悩み相談室 47
女性に多い片頭痛
痛みの発症を抑える新薬が登場へ
- 116 女性のカラダと栄養基礎講座 13
食事量や栄養量の不足は
肌、髪、爪のダメージに直結

FOOD / フード

- 84 無理なく脂肪が燃える
「やせ体質」になる「MCTオイル」
- 86 不安疲労を“腸ツボ”で改善する
自律神経の整え方

BODY / カラダ

- 118 崎田ミナさんの
体と心をとぎほぐすマッサージ 9
頭痛・背中こり・花粉症に「手のひらもみ」

SPECIAL INTERVIEW

- 106 大橋和也(なにわ男子)
笑顔と幸せの関係

NEWS / ニュース

- 6 Trend Focus
フェムテック/
オートミールのレトルト食品 ほか
料理研究家Mizukiさん
- 75 Trend PickUp Report
- 77 Trend PickUp Medical
ワキ汗に、初の保険適用薬
- 115 Trend PickUp Goods

COLUMN / コラム

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

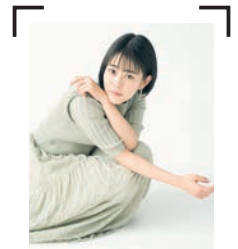


写真 / 石倉和夫
ヘア&メイク / 市岡 愛
(PEACE MONKEY)
スタイリング /
Shohei Kashima (W)
モデル / 高畑 充希
デザイン / ma-h gra
衣装協力 / ワンピース2万3000円
(ファーファー / ファーファー ラフォー
ール原宿店 ☎03-6804-3212)、
ピアス3万3000円、リング2万
8000円(ともにドゥオクトリア / ドウ
オクトリア ☎03-6809-0080)
※価格は税別。