

もっと動ける「私」になる!

股関節と筋ホルモンの最新科学

脚のライン、
姿勢が整う/
「一生歩く」も叶える
キレイの要

老化防止に
役立つ
更年期にも



10 表紙の人に聞く 美しさの磨き方 小芝風花さん

脚の形も、一生歩くにも!

股関節ケア新習慣

12 股関節の専門医が解説 **股関節の基礎知識5**

16 正しく使えばお腹の脂肪がとれると話題!
股関節の正しい使い方がわかる

「20秒股関節ムーブ」

24 坐骨神経痛 O脚 むくみ 肩こり 尿もれ “動かなすぎ不調”を解決

カラダの専門家が注目! 魔女トレ

32 腰・ひざの痛み、足のトラブルからケガ予防まで
一生歩ける「股関節」の整え方

運動で健康になるメカニズム!

筋ホルモンの最新科学

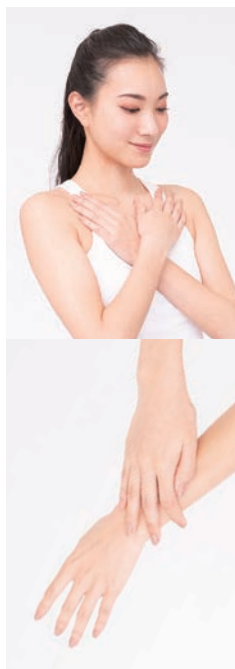
38 筋肉&骨強化 代謝アップ うつ予防 がん予防 美肌 にも!?

世界が注目 筋ホルモンの最新科学

44 幸せホルモン「オキシトシン」が出てストレスがすーっと消える
自己肯定感タイプ別「タッチケア」

48 夜の食物繊維を増やせる、天然ダイエット成分
いま話題の“やせ”ホルモン **GLP-1** とは

とんとん?
さすさす?



特別付録
60P

楽しく、下腹を凹ませる 飽きずに太らない体が手に入る

夏のボディメイク BOOK



究極のボディメイク Special対談

2大人気トレーナー /

森拓郎 × 石本哲郎



Googleのエグゼクティブトレーナーが開発!



超絶効率! トレーニング「glo」を学ぼう



54 Special Features 第二特集

夏マスクで悪化する 毛穴 マスクだから目立つ 首の老化

夏だから気になる2つの肌悩みを解消!



88 Special Features 第三特集

食の気になる話題

大人の食物アレルギー新常識 /
トランス脂肪酸の最新事情 / お酒と病気リスクの関係

72 Features 特集

パンプスと同じサイズはNG? 通勤にもOK

もっと自分に合う

「正しいスニーカーの選び方」

66 Features 特集

塩麴、醤油麴、味噌、ヨーグルトで楽しむ

榎本美沙さんの

おいしく腸を整える! 「発酵サラダ」



120 日経Health × 日経Gooday

読者の疑問に専門の医師が回答!

健康Q&A 「痛みの悩み」

MEDICAL CARE / 医療

84 女性のお悩み相談室 ⑤
コロナ禍のストレスも関係? 「顎関節症」

112 万病のもと? 薬も多様に
ここまでわかった! データで見る「便秘」

106 美しく健康的な口元を目指す
「お口のケアの教科書」 ③
「歯の寿命」をのばす歯みがき
正しい歯ブラシとフロスの使い方は

FOOD / フード

64 吸収のいい低分子コラーゲンが大注目!
老けないカラダのもと「コラーゲン」

BODY / カラダ

100 ストレスゆるめて自律神経も整う
「心の休養ケア」 ① - 新連載
「ストレス」と不調の関係は?
「ゆるふわ筋弛緩法」

116 腸内細菌と私たちの ふかーい関係 ④
大腸がんと腸内細菌の関係
いま、研究でわかっていることとは

SPECIAL INTERVIEW

124 映画監督・早川千絵さん
「75歳から生死を選べる」
架空の社会をなぜ描いた?

NEWS / ニュース

6 Trend Focus
急増するピラティスマシンスタジオ/
進化系オーツ麦 / ながら美容家電/
パーソナルトレーナー・津村美緒さん

80 Trend PickUp Medical
進化する骨粗しょう症治療

83 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

日経ヘルス公式SNS

Facebook
<https://www.facebook.com/nikkeihealth/>

Twitter
@nikkeihealth

Instagram
@nikkeihealth



写真 / 石倉和夫
ヘア&メイク / 竹下あゆみ
スタイリング / 成田佳代
モデル / 小芝風花
デザイン / ma-h gra
衣装協力 / ベスト 2万8600円
(KOH'S LICK CURRO ☎03-6427-1405)、イヤリング1万3640円
(TODAYFUL / LIFE's 代官山店 ☎03-6303-2679)、ハンブル4万4000円(e.m. / e.m. 青山店 ☎03-6712-6797)ほか
イラスト私物。 ※価格は税込。

