

名医が本当にやっている健康法

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

精神科医
名越康文さん実践

日経ヘルスオリジナル
瞑想用シート



特集
運動企画

「月輪観」
満月を心に描いて
ストレス解消!



2017
January
定価600円

健康・美容
ヒット番付&予測

筋膜リリース/クッションファンデ
コラーゲン再生コスメ/開脚本...

北海道から沖縄まで全国45品

ヘルシー
お取り寄せ
ベストセレクション45

元宝塚スターCHIHARU式

新連載 「自分ぼれメイク」
骨格掘り起こし
小顔マッサージ

インタビュー
米倉涼子

名医15人がやっている!
太らない食事、体習慣、美肌ケア

スーパードクターの健康法

アンチエイジング専門医・
白澤卓二さん
健康100歳になる
「玄米おにぎり」

皮膚科医・菅原由香子さん
「刺激レス」美肌ケアで
-10歳肌に」

女性泌尿器科医・奥井伸雄さん
「8000歩ランニング」で
やる気ホルモンが出る

80代・90代でも現役!
“オーバー80”女医4人の
健康の秘訣と
人生のアドバイス



菅原由香子さん 白澤卓二さん 中村格子さん



小林弘幸さん 小林暁子さん 山田悟さん

2016年12月2日発行・発売(毎月1回2日発行・発売)
1998年8月21日第3種郵便物認可
第20巻 第1号 通巻242号

西日本編

大分県・杵築市

タナカレンコン(備中種)

価格:500g 1940円(税込・送料込)
購入先:タナカレンコン
www.rakuten.co.jp/tanaka-renkon/

地下50~60cmで生育。植物と海藻を燃やした灰と山水のみで栽培し、濃く甘い味とシャキシャキ感を実現している。鮮度を保つため泥付きで出荷する。問/タナカレンコン☎0977-51-4103

サクサクとした
口当たりと甘みの
新食感

鹿児島県・鹿児島市

桜島産 ひじき

価格:40g 150円(税込)
購入先:道の駅「桜島」火の島めぐみ館
www.megumikan.jp/

桜島の溶岩岩に自生するしっかりとした硬めのひじき。収穫後、昔ながらの天日乾燥で仕上げる。煮物、炊き込みご飯に。問/道の駅「桜島」火の島めぐみ館☎099-245-2011

茎のような食べ応え
で各料理にも

きれいな海で育った
モズクを手摘み

沖縄県・久米島

久米島産 天然もずく
SUNUI(スヌイ)

価格:400g 1460円(税込)
購入先:アマゾン「[sunui]で検索」

海人が手摘みで収穫。透き通る海が光を吸収し、白い砂が光を反射することによって育つ。全国で1%しか流通していない希少な天然もずく。問/Swimmy Eメールのみinfo@swimmy.okinawa

ナッツとハチミツの
最強ヘルシーコンビ



鳥取県・北栄町

ナッツの蜂蜜漬け

価格:200g 1667円(税別)
購入先:MY HONEY
www.myhoneyjapan.com/

ハンガリー産と鳥取県大山産、そして季節の国産ハチミツをブレンド。これにアーモンドやくるみなど4種類のナッツを漬けこんだヘルシースイーツ。自然な甘みでナッツを楽しめる。問/MY HONEY☎0120-8383-52



自産オリーブで
育ったさっぱり風味

熊本県・御船町

鮮馬刺し

価格:ロース 200g 3400円(税別・送料込)
購入先:菅乃屋通販
www.suganoya.com/

阿蘇の広大な自社ファームで一貫生産。低脂肪・低カロリー、高タンパク・高ミネラルの馬肉はロースとはいえ赤身。しかも甘く柔らかい。問/菅乃屋通販☎0120-129-834



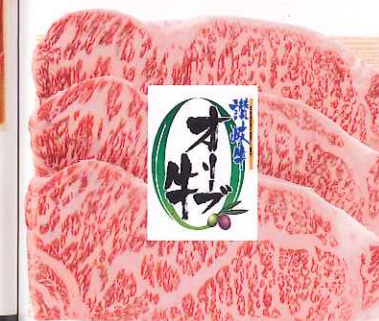
低カロリーで新鮮な
馬肉が楽しめる

大阪府・東大阪市

近の鶏卵

価格:30個入り1箱 3600円(税別)
購入先:M・M・S
www.mms577.com

空気を抜いた脱酸素水や酸化を防ぎ鮮度を保った餌で養鶏した鶏が産む卵。通常の卵に比べて、含有コレステロール量が少ない。問/マシン・メンテナンス・サービス☎0120-120-199



乾燥させた
うまみたっぷりの
キノコ



熊本県・あさぎり町

乾燥花咲たもぎ茸

価格:20g 950円(税別)
購入先:アスリー
athree.shop-pro.jp/

温度や湿度の微妙な変化を見守りながら栽培された、たもぎ茸。βグルカンなどが豊富で、水に浸すと黄金色のだし汁が出る。海鮮との相性が良い。問/アスリー☎0966-45-2951

近畿大学と
共同開発した
健康タマゴ



兵庫県

低カリウムレタス
ベジカル(山形県産)

価格:60g×5袋 2700円(税込)
購入先:ヘルスケア食品専門店
ドクターミール
rakuten.co.jp/dr-meal/

管理栄養士が運営する店の体にやさしい野菜シリーズ。土耕レタス100gあたり490mg含有するカリウム量を70mg~90mgと従来品の86%減。カリウム摂取制限のある人にも向く。問/ドクターミール☎078-332-3970

管理栄養士
プロデュースの
店が発信する
健康レタス

高知県・香美市

高知県産 黄金しょうが

価格:1kg 1700円(税別・送料込)
購入先:黄金の里本店
www.kogansenosato.com/

四万十川源流域にある農場で栽培。繊維が少なく鮮やかな黄金色で、辛み成分ジンゲロール、香り成分ショウガオールを従来の生ショウガよりも多く含む。問/坂田信夫商店 黄金の里☎0887-52-2623

通常のショウガよりも
有効成分を増量!