

効果を実感できた、本当に「カラダに良いモノ」は？

迷える女子は、どう選ぶ？
anan薬局、開店！

anan

発表！

ぜんぶ試して、良いものだけを選びました！

カラダに 良いモノ 大賞

2015

232

あなたの
カラダを変える
運命の一品が
この中にー！



ANAN "KARADA NI YOIMONO" AWARD



ヨーグルト各種

「色々試すと、腸だけでなく自分の舌も飽きません。(29歳・出版)。A「明治プロバイオヨーグルトLG21」112g ¥126 (明治 ☎0120-598-369) B「明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン」(特定保健用食品) 450g ¥260 (明治) C「ダノンデンシア プレーン 砂糖不使用」80g × 4 オープン価格 (ダノンジャパン ☎0120-409-610) D「ビヒダスBB536 プレーンヨーグルト」(特定保健用食品) 400g ¥210 (森永乳業 ☎0120-369-744) E「おなかへGG!」(特定保健用食品) 100g オープン価格 (タカナシ乳業 ☎0120-369-059) F「ラクトフェリンヨーグルト」112g ¥125 (森永乳業) G「明治プロバイオヨーグルト R-1」112g ¥126 (明治) H「朝食Bifixヨーグルト」375g ¥168 (グリコ乳業 ☎0120-141-369) I「ナチュラル恵」(特定保健用食品) 400g ¥240 (豊田メグミルク ☎0120-301-369) J「明治プロバイオヨーグルト PA-3」112g ¥126 (明治)



色んな菌を注入。飽きっぽい腸を飽きさせない!

BRAND-NEW TOPIC #05

腸内フローラは「マンネリ嫌い」。

乳酸菌をごまめにチェンジする、菌トレが必要。

最近、菌の種類や働きがはっきり明示されたものが増えてきたヨーグルト。「高機能ヨーグルトは、効能別で選ぶのもいいのですが、個人個人、その菌が腸に合うかどうかは食べてみないとわかりません。また、飽きっぽいのも腸の特徴。数週間単位で食べ分けてみると様々な乳酸菌の刺激が腸に好影響を及ぼします」

BRAND-NEW TOPIC #06

腸のまわりの筋肉 “腸腰筋”が固い人は、腸の動きもやっぱり鈍い、という事実。

腰痛持ちの人に便秘が多いのは、イキむ力とお腹まわりの筋肉が強く関係しているから。「女性はもともと男性より筋肉が少ないから、便を押し出す力がありません。さらに気になるのは腸まわりの筋肉が固い人。デスクワークなどでこの筋肉がコチコチに固まると、腰痛はもちろん便秘にもなりやすくなるのです」



腸腰筋 ストレッチベルト ラクナール

腰掛けた状態でベルトを装着。骨盤を安定させ、腰椎のゆがみを補整、体幹を整えてくれる。「朝起きたときの腰のだるさがなくなってきたよ」(34歳・営業)。¥9,990 ※税込 (ジェイ・ワン・プロダクツ ☎06-6397-0773)

心地よいホールド感で腸腰筋が伸びる。



TARGET 腰椎と大腿骨をつなぐ太い筋肉で、この筋肉が固いと骨盤のゆがみを生む原因にも。



180mlの水

毎晩、常温の水をコップ1杯枕元に用意しておこう。寝起きに一気に飲むことが大切。胃腸が活動を開始する。



IN THE MORNING

BRAND-NEW TOPIC #07

- ① 朝起きたらコップ1杯約180mlの水を胃に投入。
- ② 食前には、高硬度炭酸水で胃腸をシュワシュワ刺激。



ゲロルシュタイナー

ドイツの天然炭酸水。高硬度でも飲みやすく、のど越し爽やか。「胃腸が刺激される。ミネラル成分豊富なのも嬉しい」(30歳・広報)。500ml ¥150 (ポッカサッポロ ☎0120-885547)

“水のチカラ”で快腸スイッチを

小林さんが実践している、快腸水飲み法を伝授。「寝起きに一気に飲むコップ1杯の水は、腸のぜん動運動を活発化するスイッチの役目を果たします。また、食事前に硬水の炭酸水を飲めば、胃腸を刺激してくれるから、消化力がアップして腸に負担がかりません。炭酸は満腹感も与えてくれるのでダイエットにも」

BRAND-NEW TOPIC #08

腸と骨盤まわりの筋肉の冷えは便秘の大敵。

おしりのほっぺを温めると、なぜか出るんです!

冷え症に悩む女性は多いもの。特に、カラダの中でも大きな筋肉があるおしりまわりの冷えは諸悪の根源。「冷えは便秘の大敵です。冷えによって血流が滞り、腸の動きも鈍くなってしまいます。日頃からおしりまわりの筋肉を温める習慣をつけておくといでしょう」。さらに運動で筋肉を鍛えれば温め効果は倍増!



ポカポカ おしりのほっぺ

女性特有の冷え対策として新発売。おしりに直接はって、じんわり温める使い捨てカイロ。よもぎ成分配合。「おしりってこんなに冷えてたんだって気づきました」(27歳・商社)。6枚入り ¥834 (グラフィック ☎0120-498-177)



おしりを温めると、お腹まで温まるのが不思議~!

グァー豆由来

ファイバープロ

マメ科の植物、天然グァー豆を使用。「便秘だけでなく、下痢にも効くのがすごい」(25歳・金融)。6g × 30包 ¥3,000 (ドクターズデザインカンパニー ☎03-6277-7735)



リン由来

由来の水溶性食物繊維の調子が良くなった」(31歳・30包 ¥3,791 (メグ ☎03-364-451)

3:7

不溶性食物繊維

性食物繊維は、保水性が高いのが特徴で類に豊富。一方、不溶性は水に溶けにくい更のかさを増やして排便を促す作用が。などの豆類や穀類、乾物、野菜に豊富。

BRAND-NEW TOPIC #09

便を整えるのにベストな食物繊維の黄金バランスが判明!

食事じゃ足りない水溶性