

腸を浄化するプチ断食メニュー

翻訳32P
アメリカ版
最新ヨガ

身もココロも
「美力アップ」
生活誌
VOL.27
2013

YOGA JOURNAL

ヨガジャーナル
日本版
saita mook

表紙巻頭インタビュー

「菜々緒」美脚の作り方

「むくみは、その日に解消。毎日コソコソ、レッグケアを続けてます！」

総力特集

「今日からできる！」

腸を浄化する！ プチ断食 メニュー

道端カレンさんが友永淳子先生に聞く「プチ断食Q&A」
玄米で心身のバランスをととのえる／ごぼう汁で便秘の悩みを解決！
スムージーで肌の調子アップ！／酵素ジュースで徹底的にデトックス！
プチ断食をサポートするヨガのポーズ10

アメリカ本国版から
⑦大特集を翻訳

1. 合せきのポーズを完全習得
2. いくつになってもヨガを楽しもう
3. 椅子を使った、支えのある肩立ちに挑戦
4. ポジティブな歳の重ね方
5. アクティブなツイストで、エネルギーを高める
6. 毎日を輝かせるためのプラクティス
7. 話題の調理器具、スロークッカー活用術

心も体もポカポカ

冬季うつ 解消ヨガ

人気モデル、ケリーも、日本の寒い冬をヨガで克服！

好評連載

- 桃「ガールズ ヨガトーク」
- 越智千恵子「ママヨガ」
- 野沢和香「お悩み解消ヨガレッスン」
- 島本麻衣子「月ヨガ日記」
- ケン・ハラクマ
- 柳生直子
- 長谷川理恵
- etc.



開けた瞬間が採れたて!
近未来型お米ギフト

最高峰のプレミアム新米を厳選したお米のギフト「プラント・オパールギフト」が登場。コシヒカリやササニシキなど、日本各地の高品質の有機JAS米、特別栽培米を2合ずつアルミ缶に無酸素充填されたこちらは、ホームパーティーでの米ソムリエ体験や、手みやげにも好適。米作りの名人たちが丹念に手作りしたお米は噛むほどに甘く、毎日違う名産地のお米を採れたての味と香りを楽しめる。@カム ☎0467-81-5442 <http://plantopal.jp>



ポーズを美しくサポートしながら
下半身もダイエット!

腸腰筋ストレッチベルト「ラクナール」は、腰と膝をゴムで引っ張り合いながら体幹をまっすぐに整えてくれる画期的な新商品。骨盤を安定させ、背骨をS型に矯正し、脊椎のゆがみも矯正しながら、体幹筋肉を刺激。つけているだけで全身がポカポカし、腹部・背筋・腎筋も刺激するので、下半身ダイエットにも効果的! ヨガのポーズにも◎。ストッパー付きセットを3名様に。@ジェイワンプロダクツ ☎06-6397-0773 <http://rakunaru.com>



最強コラボで生まれた
美白ハミガキ×美白歯ブラシ

「メイド オブ オーガニクス」人気No.1の美白ハミガキ「ホワイトニング トゥースペースト」に加えて、ホワイトニング専門サロン「ティースアート」とのコラボで誕生した「ホワイトニング歯ブラシ」が2月1日に新発売。ステインを効率的に除去する専門歯科医ならではのこだわりが凝縮され、輝く白い歯を叶えてくれる。酸蝕症予防にも有効。セットで3名様に。@たかくら新産業 ☎03-5466-3920 www.madeoforganics.com



「LOOPA」レッグウォーマーに
大人シックなNEWカラーが登場!

ガーゼのような柔らかい質感で、オールシーズン使える「LOOPA」のレッグウォーマー。新たに4色のスモークカラーを加え、さらに豊富な色展開に。足元でたるませたり、オーパーニーで履いたり、様々なアレンジが楽しめる。コーディネートのアウメントに何色が揃えたい万能アイテムだ。セレクトショップ「Puravida」で購入可能。新色各1点を4名様に(色はおまかせ)。@プラーヴィダ ☎03-6821-3503 www.rakuten.co.jp/puravida/



ヨガブランド
Real Stoneの新作発表!

女性らしく柔らかなラインを取り入れ個性的なスタイルを提案する日本発のヨガウェアブランドReal Stoneの新作が2月より発売開始! 大人エスニックを演出するクールなタイダイ柄シリーズやストレスフリーな超軽量コットンパンツシリーズなど、機能性にもこだわったアイテムでヨガライフを楽しんでください。写真トップス(Mサイズ) & ヘアバンドを3名様にプレゼント。@ボディアートジャパン ☎03-5794-5455 www.realstone.jp



はじめるなら、
つづけるなら、
本気なら……

イージーヨガ!

代官山、大阪、池袋、
そして船橋に「イージーヨガ」登場!

2月21日から、東武百貨店船橋店4階スポーツスタイルで、「イージーヨガ」の販売がスタート。伊勢丹新宿本店3階リ・スタイルスポーツ、西武池袋本店3階スポーツ、JR大阪三越伊勢丹4階ヨガウェアコーナーに続く。代官山の直営店では、一般的なヨガに関する質問や相談にも応じてくれる。ゆっくり試着して、新しい自分を楽しめる空間だ。@イージーヨガジャパン ☎03-3461-6355 www.easyyogashop.jp



「BURT'S BEES」の新作
ナチュラル保湿ハンドクリーム

自然派ケアブランド「BURT'S BEES」から、98.9%ナチュラル成分で作ったハンドクリームがデビュー。配合されているパオパブ油の原料、パオパブの木は「生命の木」といわれ、古来より天然の保湿成分として重宝されてきた自然の恵み。その他シア脂といった植物の力も凝縮されたクリームは、べたつくことなく肌を柔らかく、なめらかに整えてくれる。3名様に。@大山 ☎0120-594-282 www.burtsbees.co.jp



ベーシックながらも
しっかりとした機能性を発揮

「Hugger Mugger」の20年以上のノウハウを凝縮した元祖ヨガマット「タバスオリジナルマット3mm」は、滑りにくく、軽量で耐久性にも優れた逸品。ヨガをしているとき、足が滑るとポーズに集中できないが、ヨガのために考案されたこのマットは足をしっかりと固定し、傷みにも強いので長く愛用できるはず。サイズ: 60×172×0.3cm。3名様に。@ハガーマグー ジャパン ☎03-5304-5397 www.huggermugger.jp



年賀はがき1枚で
気軽にできる国際貢献

書き損じた年賀はがき(過去のものでも可)や未使用切手を送るだけで、バングラデシュやネパールの子どもたちを支援できるキャンペーンを実施中。はがきなどは換金後、寄付になる。3月31日(日)まで。宛先 〒169-8611 東京都新宿区西早稲田2-3-1 早稲田奉仕園内 シャプラニール「あなたのはがきが、だれかのために。」キャンペーン係(株)シャプラニール= 市民による海外協力の会 ☎03-3202-7863 www.shaplaneer.org



「養命酒」のふるさとで
心と体を解放するひととき

信州・駒ヶ根の豊かな大自然に囲まれて造られる「養命酒」。中央アルプスの山裾、標高800mにあるその工場「養命酒 健康の森」では、生産工程の見学などを自由に楽しめる。敷地内には、清流や緑に溢れた自然散策路、養命酒の歴史や50種類もの生薬を展示する記念館、カフェテラスなどを併設。自然の恵みを感じながら寛ぐひととき、一度足を運んでみては? @養命酒 健康の森 ☎0265-82-3310 www.yomeishu.co.jp/forest

yoga journal Finds

読者プレゼント付き!
ヨガ女におすすめの注目アイテム&情報を一挙紹介。
「present」マークのついたものは抽選で当たります!

下記のオフィシャルウェブサイト
アンケートにお答えいただいた方に抽選でプレゼントします。

yogajo.jp 締め切り 2013年3月21日(木)

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※お寄せいただいた個人情報は弊社が責任をもって適切かつ安全に管理いたします。



JOCKEY×ダンカン・ウオン
コラボウェアが限定発売!

スポーツライフスタイルブランド「ジョッキー」と、ヨガやマッシュアルーツなどを融合させた「ヨギックアーツ」創設者ダンカン・ウオンがコラボしたトレーニングウェアが数量限定発売。Tシャツやパンツなどのアイテムはすべてユニセックス。シンプルでデザインと、様々な動きを考慮して作られたウェアは、シャワーサナからアクティブな動きまで快適な着心地。@JC Limited ☎03-3409-5553 www.jockey.co.jp



心とカラダを感じて暮らす
ヨガの365日手帳!

ヨガ女にうれしいコンテンツがぎゅっ詰まった「ヨガ手帳2013」。週間スケジュールには週ごとに1ポーズ、計53ポーズが添えられているほか、ヨガ哲学や瞑想、カラダについての豆知識なども盛り込まれたこの手帳。年間・月間スケジュールはもちろん、月齢がわかるサブカレンダーや、思いついたことを自由に書き留められるフリースペースもたっぷり。今年のヨガライフのお供にぜひ! 2名様に。@TYG ☎03-6379-1210 <http://yoga-techo.com>



フレンチ鉄人シェフが作る
ダイエット美容食「美身健身」

美しく健康的にダイエットしたいかたにオススメの美容健康食「美身健身」が新登場。玄米とこんにゃく粒を使ったリゾットと雑炊は、フレンチの鉄人シェフ湯浅薫氏が手がけた絶品レシピ。1袋136kcalで、1日1食を置き換えるだけでダイエットに効果的。コラーゲンペプチドも1000mg配合されているので、お肌もぷるぷるに。[3つの味セット]を3名様に。@スマイルラボ ☎0120-306-860 www.smile-lb.com



100%自然素材にこだわった
とろける美容液ルージュ

オーガニックブランド「ナチュラルグレース」から、口に入りやすいからこそ100%自然素材にこだわった「ミルクールージュ」が新発売。美容成分の高いアルガンオイルと保湿効果に優れた植物性ヒアルロン酸などを配合し、つけていながらリップを美しく健やかにケア。色は日本人の肌になじみやすい、繊細でクリアな発色の5種類が揃う。3名様に。@ネイチャーズウェイ ☎0120-060802 www.naturaglace.jp



極上のリラックス空間で
質の高いヨガタイムを

「スパでトリートメントを受けているようなリラックス感」をコンセプトとしたヨガスタジオ「UP FOR YOGA」がバイラル6階にニューオープン。都内3店舗目となる青山店では、ハタヨガやマタニティヨガなどの多彩なクラスを開催。心と体を解放する音楽や香り、キャンドルなどに包まれて、少人数で質の高い指導を受けられる。1レッスン体験チケットを10名様に。@秀栄ウェルネス ☎03-3708-4040 www.upforyoga.com



低刺激なのに
毛穴の皮脂までしっかり洗浄

独自の乳化剤による洗浄力に定評がある「ヘルシンキ・フォーミュラ」の人気商品「フォーミュラBソープ」がリニューアル。肌に残った皮脂汚れは、時間が経つと酸化してニキビや体臭、肌老化の原因に。この石鹸は低刺激ながら、酸化した皮脂を溶かしてしっかり洗浄。なおかつパーム油でしっとりとした洗い心地も体感できる。全身、お顔の洗浄にもOK。5名様に。@バントロン・ワン ☎0120-210-664 www.helsinkiformula.co.jp