

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2018年1月23日発行・発売（毎月23日発行・発売）第17巻第16号通巻217号 平成13年5月22日第3種郵便物承認

美的

ビューティ

Cover Beauty
吉岡里帆

9年目突入！
美容誌実売
No.1
2009年上期～2017年上期
ABC公宣部数調べ

特別付録

肌を潤わせながら
よ〜く落とす！
カバーマーク
クレンジング
ミルク



＋口紅 2 種
＋リップエッセンス

3 2018 March
付録とセットで 660yen

PC・スマホから
「美的.com」にアクセス！
<https://www.biteki.com>

NEWS 大好評連載！

高橋一生
松坂桃李

森川 葵 飯豊まりえ

朝比奈 彩 佐藤晴美 (E-girls)

フレッシュな4人が魅せる

春新色から
まず選ぶべき

KeyColor16

眉と目は 一緒に作れば 即美人！

お正月太
むくみ対
かわい

ダイエット



1日1
本気ダイ

・冬は
“あったまりな
・8人のデリスト
#ほめられ
・疲れが取れ
「副腎ケア」



『美的』
LINE
大好評

① 小粒目さん 大粒目さん別
これが正解！
「眉×目」美人バランス

② マスカラは「まつ
「繊細ロング」で！

③ “目元グラマー”の
BEFORE→AFTER

④ 眉と目の
なんでも大辞典

⑤ 目元はツボの宝庫！

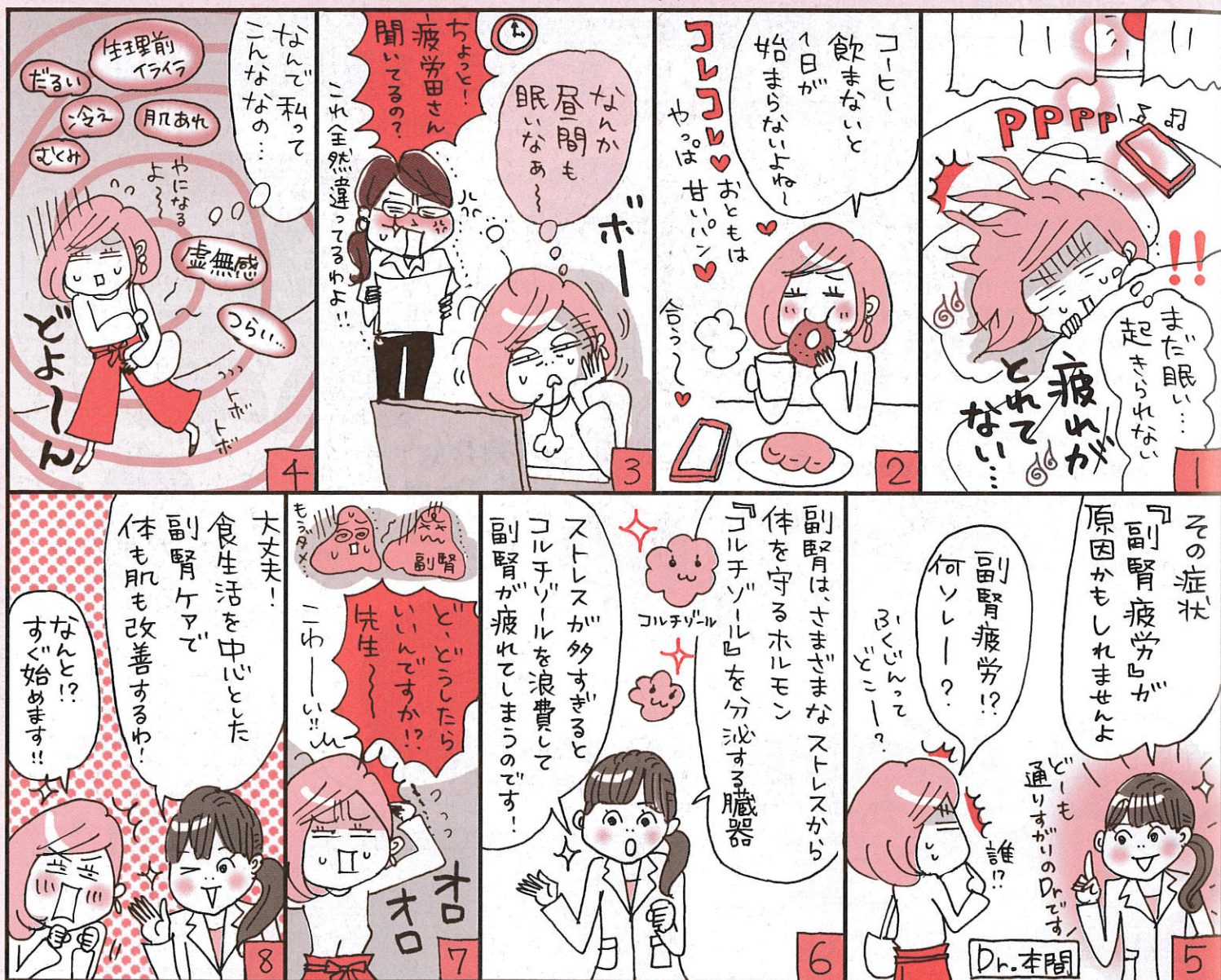
100名PRESE

シバンシイ
上品
バイカラー
リップ

朝動けなくてコーヒーと甘いものが必要、昼間は眠くて仕事に集中できない、
どんなにケアしてもむくみや肌あれが改善しない…なんで、なんでー!?
それ、実はストレスがたまりすぎて、ある臓器を働かせすぎたせいかもしれません!

取材・文／つつみゆかり
イラスト／すぎうらゆう
デザイン／平田 毅

疲れが全然取れない人には 副腎ケアが必要です!



ストレスコントロール
について伺ったのは...



松倉クリニック&
メディカルスパ
院長
松倉知之先生

まつくらともゆき／医学博士。メスを使わない、体の内外からのアンチエイジングを提唱。「結果の出る最良の治療」を信条とし、世界の先進医療の情報収集・研究に余念がない。

副腎疲労とそのケア
について伺ったのは...



スクエアクリニック
院長
本間良子先生

ほんまりようこ／アドレナル・ファティーグ(副腎疲労)研究の第一人者であるジェームズ・L・ウィルソン博士(米)に師事。帰国後、日本初の副腎疲労外来を開業。

原因不明の不調に悩まされていたら、副腎を元気にすることが解決への近道かも。今日からできる副腎ケアの方法を学びましょう。

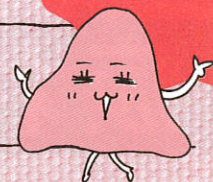
病気とまではいかないけれど、なんだか疲れてパワーが出ない、精神的にもすぐに落ち込んでしまう...「そんな不調が続いていたら、副腎疲労かもしれません」とは、日本で最初の「副腎疲労外来」を開いたスクエアクリニック院長の本間良子先生。「副腎の主な働きは、ストレスによる体や心へのダメージを抑制すること。ストレスが多すぎると、副腎はオーバーワークで疲れ果て、本来の力を発揮できません。ストレスに押しつぶされて、心身にさまざまな不調が現れます。医療先進国アメリカでは、**万病の元**として知られ、治療の対象になっている程です」

抜けない疲れや不調は、
副腎疲労が原因!

ストレスがたまりすぎて

「副腎」が疲れてしまうこと！

副腎疲労
とは？



いきなり「副腎疲労です」と言われても、実際ピンと来ない人が多いのでは？

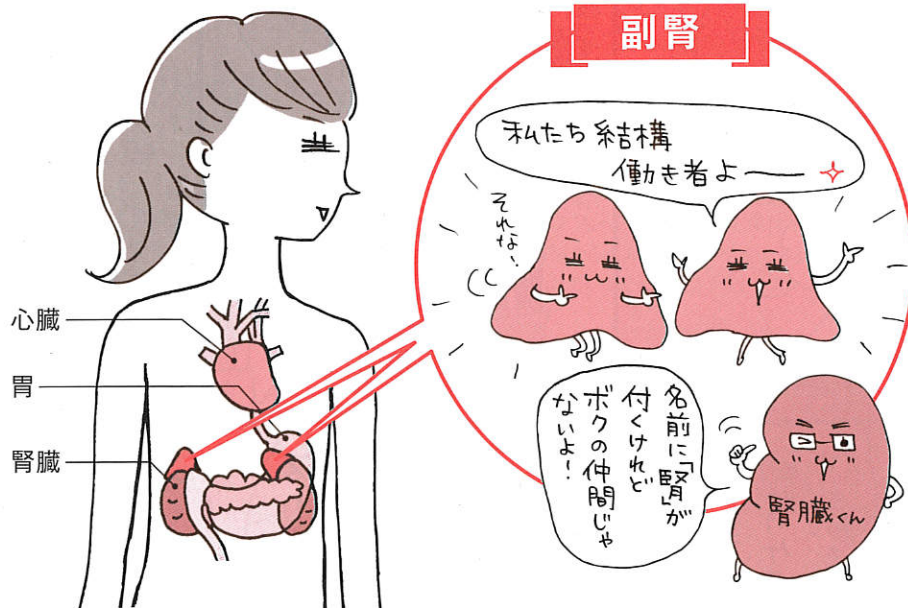
そもそも「副腎」とはどんな臓器で、体の中でどんな働きをするのか、副腎疲労を放っておくとどうなるのか、そのメカニズムについて、本間良子先生に伺いました。

Q.副腎って何？

A.腎臓のおまけではありません！

ホルモン分泌をつかさどる重要な臓器です

「副腎は、腎臓の上にちょこんと乗っかっている小さな臓器。その位置関係から日本では『副腎』と呼ばれています。といっても腎臓のおまけではなく、全く異なる器官に分類されます。腎臓は老廃物などを尿にして排出する泌尿器、副腎はホルモンを分泌する内分泌器。サイズは小さいけれど、実は生命維持のために必要不可欠なホルモンを50種類以上も分泌する、とても重要な臓器なのです。ちなみに英名は『アドレナル・グランド』。アドレナリンの分泌器官という意味です」(本間先生)

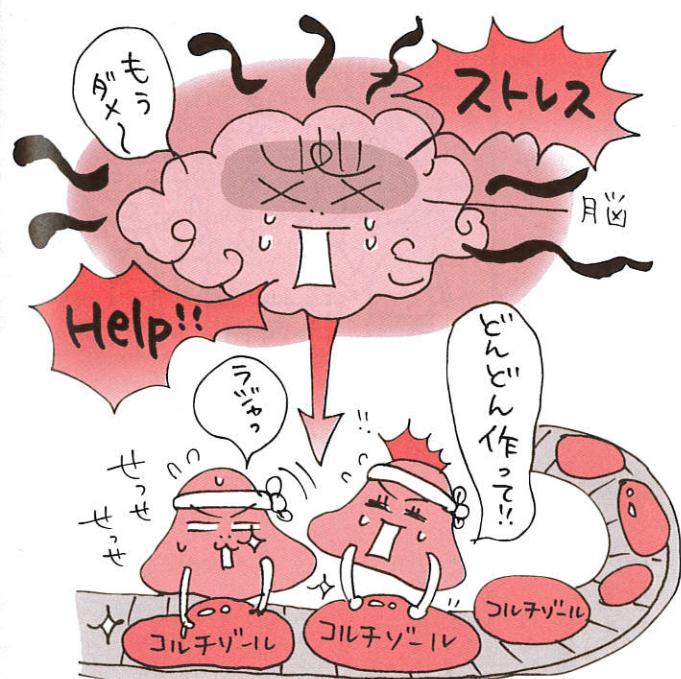


Q.副腎は主にどんな働きをしているの？

A.「ストレス対抗ホルモン」を分泌しています

「副腎の主な働きは、日々のストレスから体を守り、生命の維持に欠かせないホルモンを分泌することです。人間が最初にストレスをキャッチするのは脳。脳がストレスを感じるとすぐに副腎へ指令が出され、それを受けた副腎がコルチゾール(後述)を

はじめとした「ストレス対抗ホルモン」を盛んに製造・分泌します。つまり、ストレスに対抗する力は、副腎の対応力次第。ゆっくり休んでも抜けない疲れは、精神的な問題ではなく、副腎の働きの低下という肉体的な問題が考えられます」(本間先生)



Q. コルチゾールって
どんな役割があるの？

A. ストレスによる脳や体への ダメージを抑制します

「副腎は、外側が副腎皮質、内側が副腎髄質の2層構造になっています。コルチゾールは前者から分泌される副腎皮質ホルモン。さまざまなストレスの火消し役として血糖値や血圧などをコントロールします。また、免疫機能

や神経系なども瞬時に調整して、ストレスによる体へのダメージを防ぐ働きも担います。ただ対処すべきストレスが多いとコルチゾールが大量に出されるため、製造工場である副腎は働きすぎて、疲れてしまうのです」(本間先生)

副腎疲労はコルチゾールの相対的な不足で起こる

副腎の能力

コルチ
ゾール

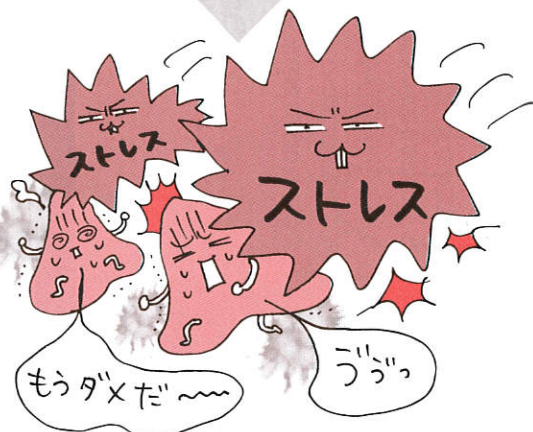
ストレス

加重労働 排気ガス、
重金属
食生活の
乱れ 腸の
トラブル

コルチゾールの分泌量には個人差があり、適量も人それぞれ。その人が受けたさまざまなストレスをコントロールできるだけの量が適切に分泌されるのが理想です。ところがストレスの量に副腎の働きが追いつかないと、相対的にコルチゾールが不足してしまいます。



ストレス過多だと
消火が追いつかず、副腎が疲労



Q. 「副腎疲労」を
放っておくと
どうなる？

A. 体も心も不調続き、 美容面でもトラブル多発!

放置すると…
見た目も
体調も↓

「コルチゾールは、人が飢餓の時代を生き抜くために分泌されるようになったホルモン。血糖値を上げたり、脂肪や水分をため込む働きをもっています。ところが飽食の現代では、かえって生活習慣病のリスクを上げてしまうこと

に。出すすぎるとむくみや肥満の要因にもなります。また、副腎が疲れると、甲状腺機能や女性ホルモンのバランスが低下するため、美容にも悪影響。肌の乾燥やシミ、髪のパサつきなどさまざまなトラブルに」(本間先生)

ストレスが多いと、コレステロールの使い道が
コルチゾール生産に集中して、さまざまなトラブルに!

コレステロール

DHEA

女性ホルモン
(プロゲステロン)

男性ホルモン

作られなくなる

女性ホルモン
(エストロゲン)

コルチゾール

副腎ではコレステロールを材料にさまざまなホルモンが作られています。ただし、ストレスが多いとそのほとんどがコルチゾールの生産へ。*若返りホルモンと呼ばれるDHEAなどへのルートが断たれ、エイジングが加速…。

食べる量は多くないのに、おなかや腰周りに肉がつきやすい。髪や肌にツヤがなくなり、見た目年齢がぐんとアップ…。体も疲れが抜けず、落ち込んだ状態が続きます。

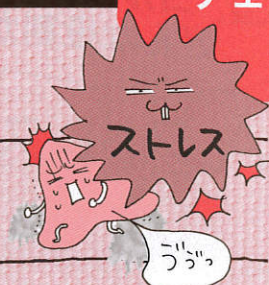


あなたの副腎のコンディションは？

副腎疲労度
チェック

副腎疲労が要因となる

症状を改めてチェック！



当てはまる症状を ☒ しましょう！

check

- 1 ☐ 朝がつらくて起きられない。
寝坊してしまいがち。
- 2 ☐ 睡眠時間は充分なのに、疲れが取れない。
常に倦怠感がある。
- 3 ☐ 甘いもの、塩辛いものを無性に食べたくなる。
- 4 ☐ カフェインをとらないと仕事もできない。
- 5 ☐ 15~16時くらいにぼんやりしがちで、
夜になると元気になる。
- 6 ☐ 精神的な悩みからなかなか立ち直れない。
- 7 ☐ 立ち上がるときに頭がクラクラする。
視界が真っ白になることも。
- 8 ☐ 虚無感を感じる。
ちょっとしたことで落ち込みやすい。
- 9 ☐ 気力も体力も衰えて、集中力がなく、
仕事はかどらない。
- 10 ☐ 思考力が低下して、頭がぼお~つとする。
記憶もあやふやになりがち。
- 11 ☐ 生理前に、頭痛や下腹部の痛み、
手足のむくみ、不安感、イライラ感などがある。
- 12 ☐ 性欲を感じない。



コルチゾール不足から、
怠け者のような症状に！

右のチェック表にあるような症
状が目立ってくると、周囲からは
「怠け者」「根性なし」など、性格や
心掛けに問題のある人物に見られ
がち。でも実際は、どれも副腎が
疲れているために生じる症状です。

「副腎疲労の人が朝つらいのは、
活動モードで多くのコルチゾール

が必要で時間帯にもかかわらず、
ほとんど分泌されていないから。

副腎が正常であれば、コルチゾー
ルは早朝から増え始めて8時くら
いにピークとなり、その後ゆっく
り減少していきます。

副腎疲労の人にカフェイン依存
症が多いのは、カフェインが副腎
を刺激してコルチゾールの分泌を
促すからです。ただし、カフェイ

ンの効果が切れるとコルチゾール

の出が悪くなり、その後すぐに疲
労感に襲われます。

また、コルチゾールには血糖値
をコントロールする働きがあるた
め、スイーツなど血糖値を急激に
上げる食べ物をとることは、コル

チゾールの浪費につながります。
さらに、コルチゾールの増産は、
女性ホルモンの分泌を減少させる
ので、PMS(月経前症候群)など
のトラブルも！(本間先生)

クリニックでは、尿と唾液検査で
副腎疲労診断します

「1日分の尿からは、コルチゾ
ールや代謝産物(男性ホルモ
ン・女性ホルモン)を検出し、
炎症に対する副腎の働きを診
断します。1日4回とる唾液
からは、ストレスによる瞬間
的なコルチゾールの分泌量と自覚症
状との関連性を診
ます」(本間先生)

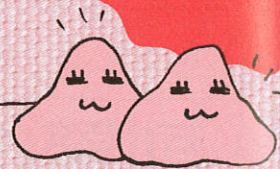


3個以上当てはまれば、
あなたの副腎は疲れ気味。

副腎が疲れ気味の人はどうすればいい？

副腎ケアの
ススメ

副腎ケアは腸の炎症を抑える ことから始まります！

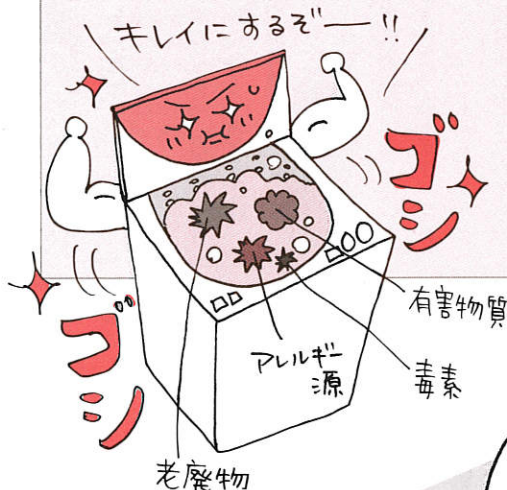


column

肝臓の疲れも腸の不調が原因。
しかも、肝臓疲労は
副腎疲労の要因に！

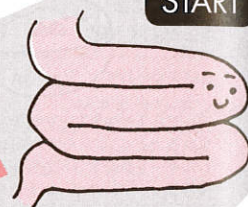
肝臓は体の洗濯機！
解毒が追いつかないと
副腎に悪影響

体にとってストレスとなる有害物質を解毒して、キレイな状態で体内の各器官へ送り出すのが肝臓の役割。アルコール、老廃物、添加物など、解毒すべきものが大量だと、肝臓は疲れ果て、機能が低下してしまいます。結果、処理されなかった有害物質が体内に残り、副腎をはじめ、他器官の機能も低下させます。



副腎の疲労ルートは腸(小腸)からスタート。
だから、副腎ケアのステップは
腸のヘルスアップから！

START



小腸

腸に負担をかけるような食品の摂取を抑える、腸の栄養吸収を促すものをとるなど、食生活を見直すだけで、副腎疲労の症状がすっかり治まったというケースも多い。

肝臓

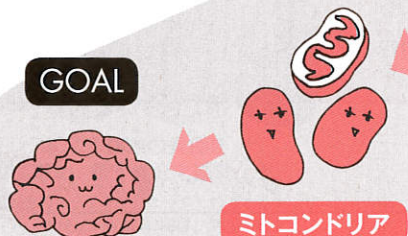
小腸から吸収された栄養素は血管を通過して肝臓に運ばれ、エネルギー変換や解毒が行われる。運ばれてくるものに老廃物や毒素が多いと肝臓が大忙し。肝臓の健康も、腸の健康次第ということに。

副腎(体の各部)

肝臓で解毒された栄養素は、また血管に戻されて体の各部へ届けられる。副腎もそのひとつ。肝臓でしっかり解毒されていないと、副腎の負担は増大。元をたどれば、腸のコンディションの影響が副腎にも及んでくる！

腸をキレイにすれば、
肝臓も副腎も元気！

GOAL



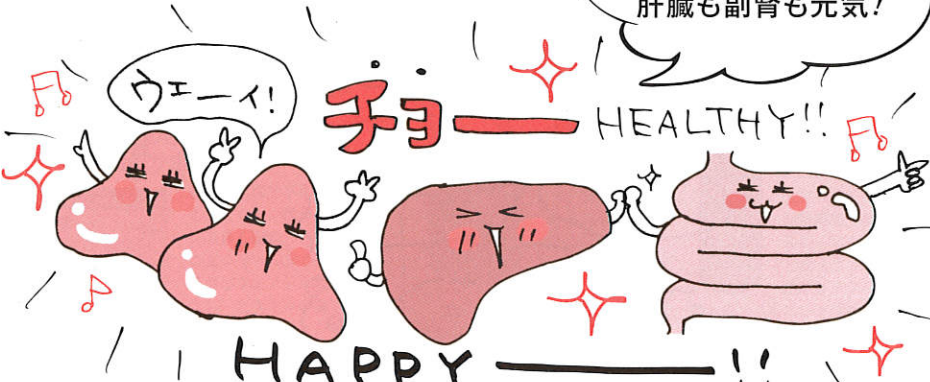
脳

全身の各臓器へ運ばれた栄養素は細胞内のミトコンドリアに到達。栄養素の質や量は人体のエネルギー発生源であるミトコンドリアの働きを左右し、さらに臓器の中で最もエネルギーを消費する脳への影響も大きくなる。

「副腎を疲れさせるストレス要因として、最も比重が大きいのは食事。副腎疲労の症状がある人のほとんどは、腸にトラブルを抱えています」と本間先生。「口からとった食品は胃で消化されて小腸に運ばれ、そこでほとんどの栄養素が吸収されます。そのとき毒素や細菌など有害な物質が混在していると、腸の壁や粘膜に炎症が生じてコルチゾールの浪費を招いてしまうのです。また、小腸から吸収さ

腸をいたわる食生活で、
コルチゾール浪費を阻止

れた成分を解毒して体内の各部へ送り出す肝臓も副腎疲労に関与しています。肝臓の機能が低下して解毒力が鈍ると、有害物質を処理できずに炎症が起こります。その炎症を抑えるためにもコルチゾールの増産が必要になって、副腎はさらに疲労困憊です。このように、副腎疲労は主に腸からスタートするため、腸のマネジメント、つまりは食生活の見直しから始めるのが正しい手段。クリニックでも、腸→肝臓→副腎→細胞内のミトコンドリア→脳(メンタル)の順に治療していきます」

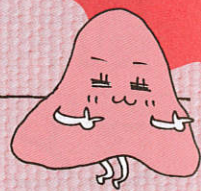


腸に負担となる食品をたくさんとっていませんか？

まず腸を元気にする食事で

副腎の疲れを一掃しましょう！

①食改善で副腎ケア



まずはココから実践！

美容のために良かれと思っていることも、**極端だと逆効果！**

副腎ケアのために、最優先で行うべきは腸のケア。腸ケアとは、ズバリ**食生活の見直し**です。

「毎日、美容や健康のために良いと思っ

です。習慣性の高いもの程、その質や量に注意を払う必要があります。また、欧米人には良くても、民族的に体質が違う日本人には**向きな習慣も少なくありません**（本間先生）
ここに上げる5つの習慣も、行

□ 毎日乳製品をとる



ヨーグルトや牛乳などの乳製品に含まれるカゼイン（たんぱく質）は、アレルギーを誘発する可能性が高く、慢性フー

□ 油を避ける



コレステロールは脂肪の一種であるコレステロールから作られるホルモン。脂質をしっかりとる食生活こそが、副腎ケアの基本です。ただし、質の悪い油は腸を傷つけるので要注意。

□ 塩分をとらない



副腎疲労でコレステロールが不足していると、ナトリウム不足に陥りがち。海水塩や岩塩などミネラル豊富な塩であれば、むしろ適宜とる方が疲労の改善に役立ちます。

□ ナッツやドライフルーツをたくさん食べる DRY FRUITS

糖分が圧縮されているドライフルーツは食べると血糖値が跳ね上がるためコレステロールを浪費。ナッツに含まれる油は生成過程で酸化して腸の炎症を引き起こすことも。いずれも食べすぎはNGです。



□ 肉や魚を食べない ベジタリアン

遺伝子的に、日本人がベジタリアンになっても健康的なメリットがほとんどありません。特に、副腎疲労気味な人にとっては、肉や魚に含まれる良質なたんぱく質やビタミンB群がとれないことはデメリットです。



副腎ケアの食ルール

2

「グルテンは単品として悪いわけではないけれど、毎日習慣的にとることでアレルギーが出やすくなるのは事実です。実際、グルテンを3週間程やめてみたら、体調が良くなったという人はたくさんいます。一方、乳製品は体質の問題。歴史上、日本人は農耕民族で、乳製品を分解する酵素が少ない体質です。乳児は別として、大人になつてからも乳製品を毎日とり続けると、**腸に炎症を起こしやすくなります**」（松倉先生）

グルテン（小麦粉）、カゼイン（乳製品）は控えめに！

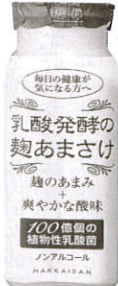
グルテンフリーで、乳酸菌の増加もサポート

ミネラル豊富で高たんぱく質なグルテンフリー食材として注目のイネ科の穀物「テフ」を、そのままおいしく気軽に食べられるフレーク。トレンドオンラインラプリーテフ フレーク 50g ¥980



カゼインフリー。植物性乳酸菌で発酵させた甘酒

日本人になじみ深い、100億個の植物性乳酸菌を用いて発酵。砂糖を使わない麹由来の優しい甘さ、乳酸菌の爽やかな酸味が特徴。八海醸造 乳酸発酵の麹あまさけ 118g ¥210

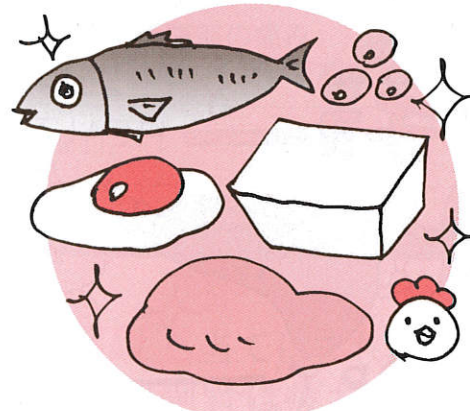


副腎ケアの食ルール

1

1日3食、**たんぱく質をきちんととる**

「たんぱく質は、筋肉や臓器、細胞の材料であつたり、**エネルギー源**であつたり、とにかく人間の体にとって最も重要な栄養素のひとつ。女性の大半は、たんぱく質の摂取不足。



油はオメガ3系、オリーブオイル、ココナッツオイルをセレクト

「コルチゾールの生成には脂質が必要で、良質な油をとることはとても大切。おすすめは亜麻仁油やエゴマ油など不飽和脂肪酸、オメガ3系のオイルです。ただし熱に弱いので、加熱調理には酸化しにくいオメガ9系のオリーブオイルや、飽和脂肪酸中鎖タイプのココナッツオイルを」(本間先生)



オメガ3とオメガ6をバランス良く含む、ヘルシーオイル

人間の体に必要な必須脂肪酸を約80%も含む麻の実を低温圧搾したオイル。オメガ3、オメガ6を理想的なバランスで摂取できる。ヘンプフーズジャパン ヘンプシードオイル 230g ¥2,315



とれたてのオリーブならではのフレッシュさ&香り高さ!

シチリアの早摘みオリーブを収穫後3時間以内で絞り、ろ過せずボトルに詰め込んだ超フレッシュなオイル。CI NAGRO 有機EXVオリーブオイル ノベッロイエモ口 250ml ¥3,000

解毒作用のある食材を添えて、肝臓もケア

「外食や出来合い品の食事が続くと、保存料や着色料などの添加物をたくさんとってしまうがち。無意識にも、腸や肝臓、副腎への負担を増やしています。そんなときは薬味や香辛料、香味野菜など、デトックス効果のある食品を添えるなど、少しでも負担を減らす工夫をしましょう」(本間先生)



香味野菜



薬味



香辛料

香りの強い野菜は解毒作用に優れています。にんにく、パセリ、玉ねぎ、クレソンなど「香味野菜」、ねぎやしょうが、みょうが、しそなど「薬味」、唐辛子や黒こしょうなど「香辛料」は、積極的にとるようにしましょう。

食事で足りない栄養はサプリメントでサポート

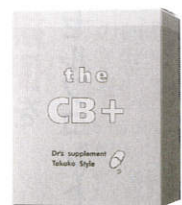
「日本人は本来粗食体質で、儉約遺伝子をもっています。そのため体に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルをたくさんとりたくても、そんなに多くは食べられません。普段の食事でも切り切れなければサプリメントを活用。特に、**脳内物質のバランスを整えるビタミンB群や抗酸化のビタミンC・E**は積極的にとって！」(松倉先生)



ストレスによる体内の炎症を素早く鎮め、癒す成分で副腎ケア

本間先生のスクエアクリニックで処方するサプリメント。右から/ビタミンB群、マルチビタミン、フィッシュオイル、亜鉛クエン酸。「基本的には、その方の症状や食生活に合わせて不足分をご提案しています」(本間先生)

ビタミンB群とCのデリー摂取に、水なしでも飲みやすい!



脳内物質のバランスを整えたり、睡眠の質改善をサポートするビタミンB群、抗酸化作用に優れたDNAを守ってくれるビタミンCを配合。TAKAKO STYLE the CB + 30包 ¥6,500

1粒で12種類のビタミン1日分! 毎日の食生活のサポートに!



普段の食事で不足しがちなビタミン類をバランス良く配合。さらに、コエンザイムQ10や藤茶ポリフェノールも配合し、ビタミンの働きをサポート。ファンケル マルチビタミン 30日分 ¥600

ストレスの軽減にダイレクトに働きかけるサプリメントも!

「コルチゾールを健全な値に維持したり、リラクセーションを促すメラトニンなど、ホルモンそのものの働きを底上げしてくれるサプリメントもあります」(松倉先生)



コルチゾールの値を適正に維持してストレス緩和

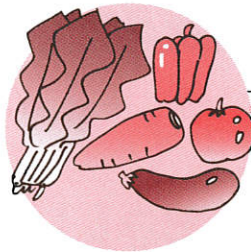
ハーブエキスとビタミンDが、適正なコルチゾール値の維持をサポート。リラクセーション効果に優れ、ストレスを軽減。松倉クリニック コルチゾールコントロール 60カプセル ¥10,900



植物由来、純度99.5%のメラトニンでしっかり休息

低アレルギー性植物繊維、松セルロース由来の合成メラトニン。睡眠サイクルを整えるメラトニンを補給し、ぐっすり眠ってストレスを軽減。松倉クリニック Pro メラトニン 30ml ¥8,300

ファイトケミカルをたっぷりとる



「ファイトケミカルは第7の栄養素として注目される植物由来の成分。野菜の色素などに多く含まれ、抗酸化、抗アレルギー、肝機能の保護、血圧や血糖値の調整など、副腎はもとより、体全体にさまざまな効力を発揮します。なるべく多量とれるように、食事は常にカラフルに!」(本間先生)

7色のファイトケミカルをまんべんなく摂取して!

色	食材	含まれるファイトケミカル
赤	トマト、赤パプリカ、唐辛子など	リコピン、カプサンチンなど
オレンジ	にんじん、カボチャ、パパイアなど	プロビタミンA、ゼアキサントシンなど
黄	玉ねぎ、とうもろこし、レモンなど	フラボノイド、ルテインなど
緑	ほうれん草、オクラ、春菊など	クロロフィル
紫	なす、ブルーベリーなど	アントシアニン
黒	ごぼう、じゃが芋など	クロロゲン酸
白	キャベツ、カリフラワー、ねぎ、にんにくなど	イソチオシアネート、硫化アリルなど

水分をとって、デトックスを促す

「腸のトラブルや肝臓の機能低下を防ぐ上でも、水分をしっかりとって**毒素排出をバックアップ**することが大事。目標は1日1.5~2ℓです。飲みやすくして習慣にしやすいのは水ですが、そのほかデトックス効果のあるハーブティーや番茶などもおすすめ。副腎を刺激するコーヒーやアルコールはカウント外で、控えめに」(本間先生)

デトックス効果のあるハーブティーもおすすめ



体の中の余分なものをクリアに!

排出をサポートする5種類のハーブをブレンド。ニールズヤード

レメディーズ オーガニックブレンドハーブティ インナークレンジング 12袋 ¥1,400

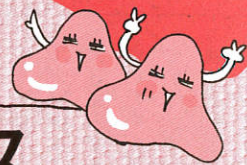


月のサイクルに合わせてデトックス! 月のリズムに響かされる体や気の変化を優しくサポート。ストレス緩和や気

完璧を目指すと、それもストレスに！

60%達成できればOK!と、 気楽に取り組んでストレスリリース

②ライフ
スタイルで
副腎ケア



副腎ケアの生活習慣

2

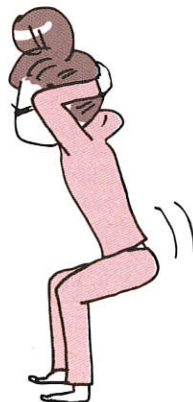
シットアップで 腹筋群を強化

床にあお向けになり、両ひじを曲げて両手を頭の後ろへ。爪先をベッドの下などに入れて固定し、背中を丸めるイメージで息を吐きながら上半身を起こす。無理のない回数でOK。



スクワットで 下半身を刺激

両足を肩幅に開いて立ち、両手を頭の後ろで組む。息を吐きながらイスに座するように腰を落とし、太ももと床が平行になったら、元の姿勢にゆっくり戻す。ひざを爪先より前に出さないのがポイント。回数はできる範囲で。



運動は無理せず、程々でOK。
腹筋・スクワット1回ずつでも続けることが大切

「運動をすると、副腎疲労で小さくなった筋肉が成長して、ミトコンドリアが増え、エネルギーも増産されて元気が出るといった良いスパイラルに。とはいえ運動自体がストレスにならないように、無理せず程々に」(本間先生)

「頑張って運動しても、続かなければ筋量は増えず、意味がありません。腹筋でもスクワットでも1回ずつからでいいので、毎日続けることが大切です」(松倉先生)

副腎ケアの生活習慣

1

ぐっすり眠る時間を確保する

「睡眠中の成長ホルモンの分泌を促すためにも、就寝は食後3時間以上たってからに。就寝と起床の時刻は一定が理想です。また、睡眠の質を高めるホルモン、メラトニンは、朝の光を浴びて約15時間後に分泌を始めるため、その時間帯にはベッドへ」(松倉先生)「通常、睡眠不足の解消に寝だめはNGとされていますが、副腎ケアに関しては寝だめもOK。罪悪感をもたず、眠れるときにぐっすり眠って」(本間先生)



副腎ケアの生活習慣

3

毎日の体調や排便を チェックしてセルフコントロールを！

「腸に便がたまるとアンモニアが発生しますが、これを分解するのは肝臓の役目。そのため便秘は肝臓にとって大きな負担となります。また、便秘や下痢が副腎疲労の引き金になる可能性も大。毎日出ている？ 時間帯は？ どんなうんち？ 出ないのはどんなとき？ など、毎日きちんと確認して、食事改善に役立てましょう。便



秘の予防・解消には、野菜やきのこ、芋類、海藻、こんにゃくなど、食物繊維の多い食品をしっかりとることが肝心です」(本間先生)

副腎ケアの生活習慣

4

温度、湿度、 香り、清潔さ…… 五感に心地よい 空間作りを！

「排気ガス、重金属、有害物質、花粉、部屋のホコリやダニ、不快な温度や湿度、水回りのカビ、芳香剤や柔軟剤など鼻につく人工的な香り……。日々の生活環境にも、副腎を疲れさせるストレス要因はあふれています。それらをできるだけ取り除き、五感に心地よい空間を作ることも副腎ケアの一環です。帰宅後の手洗い、就寝前の歯磨きなども大切な習慣です。また、仕事や人間関係のお掃除も重要。重責に押しつぶされないように、断る勇気を持ちましょう」(本間先生)

天然のアロマと
温かみのある照明で
心が安らぐ

左から/超音波ミストで精油本来の香りを楽しめる。エンハーブ アロマランプディフューザー ¥6,000 心身の緊張を優しく癒す香り。同 エssenシャルオイル カモミール・ローマン 3ml ¥4,700



PM0.1の微粒子を
99.95%除去して、
クリーンな空間に

高性能フィルターで超微小粒子物質、有害ガス、不快なニオイなどを残さずキャッチ。ダイソン空気清浄機能付きファンヒーター Pure Hot+ Cool Link ¥72,800(編集部調べ)