

悠仁 帝王部屋 佳子さま 別居真相

羽生結弦 12年間 続ける 寄付1億円超 子供たちの未来へ

堺雅人 心酔する 空中浮揚 読者 King & Prince 初ファンミ ピンナップ

8月15日号 特別定価460円 光文社

水原一平 38 翔平 相棒が困惑
「パパラッチ15人が俺を！」



中村倫也 36
癒しは妻よりおじさん



虫除け 本誌特製クラブ
オニヤンマ

福原愛 34 児童誘拐で
国際指名手配 危機

モーター創業妻 ベンジでゴミ捨てて近所バトル
町内会 ルー完無視
雅子 59 まさ伝説看護婦とハグの命懸け子供救う

夏バテに赤だし味噌汁
女医「人」私の酷暑対策

昼寝30分で突然死 リスク
有働由美子 54 年 2億の顔で
三田寛子 57 実父 離婚できない
日帰り冷んやり バス旅

60歳から老後資金 800万円
月2万円投資で
ブケあり食品通販
月3万食費減
熱中症死を防ぐ最強家電 7
便秘も下痢も解消
うんちカレンダー

ジャンボ 7億円 古墳場 7
医師 灼熱日差しでハゲに
80代医師夫婦の健康食
とろろ昆布 酢
冷スープ 酢 トマト



「生姜や香味野菜がたっぷりのデトックス生姜焼きで体力アップ」

肝臓には食品添加物や化学物質などを解毒する働きがありますが、日常生活でなかなか避けるのが難しく、肝臓への負担が大きくなりがち。解毒が追いつかなくなると倦怠感などにつながるので、解毒作用がある生姜、にんにく、にら、玉ねぎなどの薬味と香味野菜をたっぷり使い、疲労回復にいいビタミンB₁を含む豚肉と一緒に炒めて食べるのが定番です。春から夏はデトックスに適した時期なので、バスタイムはシャワーで済まらずに、エプソムソルトを溶かした湯船に15分程度つかります。発汗により解毒作用を後押しします。

「高品質の国産原料が暑さで
疲れた体を癒し、夜はぐっすりです」

海水由来の硫酸マグネシウムを原料にした入浴剤。健康効果や美肌効果などが期待できる。エプソムソルト シークリスタルス オリジナル(2.2kg) ¥1,362 / ヒロセ epsomsalt.jp



これも
おすすめ！



セージの葉(アマゾン等で購入可)のアロマは心を静める効果があるので、週末のリラックスタイムに香りを楽しんでいます。



教えてくれたのは

本間良子先生

スクエアカリニック院長。日本抗加齢医学会専門医。最新の米国のアンチエイジング医療をもとにした副腎疲労外来は、全国から患者が受診に訪れる予約の取れないクリニックとして注目され、著書も多数。

