

特集

肩こり・腰痛

vol. 32
2019
HGM



市橋有里

寺島啓太
(文化放送アナウンサー)

文化放送
AM1134 / FM91.6

東京都港区にあるラジオ局の文化放送では、2018年10月2日(火)からヘルスケアをテーマにした「市橋有里 ENJOY!ヘルシーライフ」を放送しています。パーソナリティを務める市橋有里さんは、2000年に行われたシドニーオリンピックの女子マラソンに日本代表として出場した元アスリートで、現在はアスリートフードマイスターやランニングアドバイザーとして活躍されています。番組では、その資格を活かして市橋さんならではの「食」と「スポーツ」の視点から、健康的な生活を送るための秘訣を紹介しています。

番組のアシスタントである寺島啓太アナウンサーと、番組開始からこれまでを振り返ってもらいました。

市橋: だいぶ落ち着いて慣れてきましたが、ゲストが来るとあっという間に終わりますね。いつも寺島さんにおんぶに抱っこ状態なんです

が、寺島さんはトークのスイッチの入れ方が上手だなと思います。健康とスポーツについて触れることが、改めて考える良い機会になっているので、色々勉強していきたいと思っています。

寺島: 市橋さんの気持ちのオン&オフは、ヘルスケアに関係するんですかね(笑)色々なジャンルのヘルスケアを取り上げてきたので、この番組を聴けばより元気になれると思われるように、リスナーのみなさんと一緒に元気になっていきたいです!

—この誌面は「肩こりと腰痛」がテーマですが、気になっている事はありますか?

市橋: 私は中学校の時に腰痛になった経験があるのですが、冷えから来る肩こりや腰痛もあると思うので、その辺りについて知りたいですね。それと長時間座っているとどうしても足を組んでしまうので、左右交互に変えとか、長時間同じ姿勢でないように気を付けています。

寺島: 僕は高校の時に野球で腰椎分離症になってしまったのですが、体幹が大事だということを感じました。体幹をしっかり意識するようになるといつつも、最近さぼりがちなので、こういう機会にいろいろと再認識したいと思っています。

1月22日(火)~25日(金)は、ヘルス・グラフィック



マガジン編集長の門田伊三男さんが番組のゲストにいらしゃいます。初対面となる二人と、どんなトークが繰り広げられるのか?「市橋有里 ENJOY!ヘルシーライフ」をぜひお聴きください!

【市橋有里 ENJOY!ヘルシーライフ】

火~金 午後 8:40 ~ 8:50 「SHIBA-HAMA ラジオ」内
出演: 市橋有里・寺島啓太 (文化放送アナウンサー)

1月22日(火)~25日(金)は、ヘルス・グラフィックマガジン編集長の門田伊三男さんをお迎えして、「腰痛と肩こり」に関するトークをお送りします。

番組サイト: <http://www.joqr.co.jp/shiba/healthcare/>

■文化放送を聴くには...

① FM91.6MHz ② AM1134kHz

③ スマホで radiko.jp アプリをダウンロード (関東地方以外にお住まいの方は、radikoプレミアム (月額税別 350円) でお楽しみいただけます。

④ パソコンで文化放送へ



いたい、いたい、いたい。

「肩こり」「腰痛」は日本において10年以上、

男女別の気になる体の不調の1位と2位を占めています。

男女別にみた気になる体の不調の上位3症状

	1位	2位	3位
男性	腰痛	肩こり	せきやたんが出る
女性	肩こり	腰痛	手足の関節が痛む

(厚生労働省：平成28年「国民生活基礎調査」より)



肩こり・腰痛は、首から肩や腰部の痛みや張り、不快感などの総称で、人によってその症状や原因は千差万別です。その一方で、多くの人に共通するのが「この症状がなくなったらどんなにいいか…」という切なる思いではないでしょうか。肩こり・腰痛人生を晴れやかに引退すべく、肩こり・腰痛の知識と解消法を詰め込みました。

職業別

肩こり・腰痛タイプ分析

肩こり・腰痛の原因は人それぞれというものの、職業の特性が肩こり・腰痛につながる場合も多くあります。そこで、肩こり・腰痛の原因を職業別にまとめました。あなたの職業に似た部分がないか、みていきましょう！

美容師 TYPE

立ちっぱなしで
腕をあげている時間が長い



- 同じ姿勢
- 中腰
- 立ちっぱなし
- 高負荷
- 力仕事
- 座りっぱなし

腕をあげた状態をキープする時間が長く、肩こりに。また、シャンプーの際には中腰の姿勢となることも多いため腰痛を招く。

他) 教員、指揮者など

プログラマー TYPE

長時間座りっぱなしで
同じ姿勢



- 同じ姿勢
- 中腰
- 立ちっぱなし
- 高負荷
- 力仕事
- 座りっぱなし

長時間のデスクワークによる前傾姿勢で首や肩の筋肉が緊張し、肩こりを引き起こすほか、座りっぱなしは腰への負担も高く腰痛に。

他) デザイナー、学生など

漁師 TYPE

中腰で
重いものを扱うことが多い



- 同じ姿勢
- 中腰
- 立ちっぱなし
- 高負荷
- 力仕事
- 座りっぱなし

中腰の姿勢で重いものを持ち上げる動作は腰に最も負担がかかる。その動きを何度もくり返すことで腰痛が発生する。

他) 保育士、介護士など

ビールの売り子 TYPE

立ちっぱなしで
重い荷物を肩に背負う



- 同じ姿勢
- 中腰
- 立ちっぱなし
- 高負荷
- 力仕事
- 座りっぱなし

重い荷物を背負うため肩の筋肉への負担が大きく、肩こりの原因に。加えて、重い荷物により姿勢が乱れやすいため、腰痛も起こりやすい。

他) とび職、営業職など

主婦 TYPE

家事ごとに同じ姿勢や
中腰姿勢、力仕事などさまざま



- 同じ姿勢
- 中腰
- 立ちっぱなし
- 高負荷
- 力仕事
- 座りっぱなし

料理をするときや洗濯物を畳むときなど同じ姿勢でいることが多く、肩こりを引き起こす。また、掃除や育児での中腰姿勢が腰痛の原因となる。

他) 農家、料理人など

アスリート TYPE

トレーニングなどによる
体への高負荷



- 同じ姿勢
- 中腰
- 立ちっぱなし
- 高負荷
- 力仕事
- 座りっぱなし

競技特性によりさまざまな原因があるが、競技動作による腰の酷使、外部からの衝撃などにより腰痛を引き起こす。

他) ダンサー、ジムのインストラクターなど

肩こりってどういう状態?

一般的に首から肩、背中にかけての不快感や重さ、軽い痛みなどを指します。多くの肩こりは筋肉の緊張が深く関わっていますが、筋肉が緊張しているだけでは肩こりは感じません。筋肉が緊張している状態に、長時間同じ姿勢でいること(不動化)やストレスが加わることで、小さな不快感や痛みを、脳が大きな不快感・痛みとして受け取ってしまい、肩こりと感じるのです。

① 筋肉の緊張

不動化により筋肉の緊張が強くなり、硬くなる

② 血行不良

筋肉の中にある血管が圧迫されて血行が悪くなる

③ 老廃物の蓄積

筋肉内の酸素や栄養分が不足し、筋肉が疲労したときに生まれる老廃物の蓄積が起こる

④ 神経を刺激

老廃物が筋肉やその周辺の神経を刺激して、痛みや張りなどの不快な症状を引き起こす

⑤ さらなる筋緊張

さらに筋肉が緊張するという悪循環に…

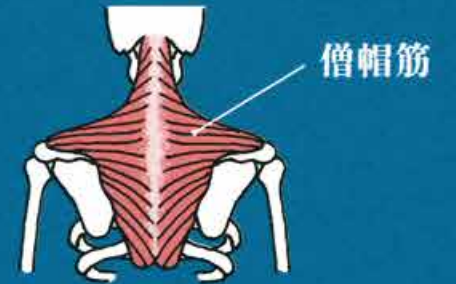
肩こりが起こる
メカニズムは?

肩こりが続くと…

慢性の肩こりから別の不調が現れることも。首を通る神経が筋肉の緊張により締め付けられ、後頭部や目の痛みを招きます。また、自律神経を乱し、めまいや手足の冷え、不眠などの原因となることもあります。

ポイントは肩甲骨!

肩がこったと感じたとき、首を回す方も多いと思います。肩こりの原因となる主な筋肉は僧帽筋^{シヨウバツ}といい、頭を支える役割があります。実はこの僧帽筋は首だけでなく、首の付け根の後ろ側から背中まで広がる大きな筋肉なのです。つまり、首を回してもそこで動くのは大きな筋肉のごく一部。肩こりを改善するには、肩や肩甲骨から大きく動かすほうが、効果が期待できるのです。



肩こりの真相

多くの人が経験する肩こり。でも 肩こりの正体っていったいなに…?
知っているようで知らない 肩こりの真相に迫ります。

マッサージは
逆効果!?

マッサージには血行をよくするはたらきや、リラクゼーション効果があります。しかし、その強さには要注意! 強く揉む・叩くことにより筋肉は刺激から身を守ろうと、さらに緊張が強くなります。また、程度によっては筋肉が傷つくことも。傷ついた筋肉は修復されますが、傷つく前よりも硬くなってしまう。肩こりが悪化する原因に…



腰痛って どういう状態?

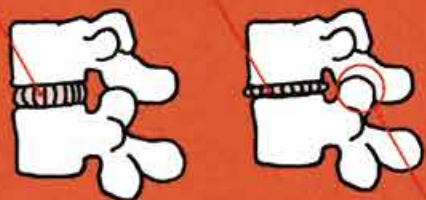
ひとくちに腰痛といっても範囲が広く、人により不快感や痛みが現れる部位は異なりますが、痛みの根源は筋肉・椎間関節・椎間板の大きく3つに分けることができます。肩こりと同様に姿勢やストレスが大きく影響しており、やはり腰痛でも長時間の同じ姿勢(不動化)はよくありません。

腰痛に悩む人に多い特徴として

- ① 座っている時間が長い
 - ② 前かがみの姿勢をとることが多い
- などが挙げられます。

これらが腰痛につながりやすい理由は、椎間板への負担にあります。実は、背骨と背骨の間でクッションの役目を果たす椎間板には、座った状態や前かがみの状態だと大きな負担がかかってしまうのです。さらに椎間板が負担に耐えきれずにつぶれてくると、背骨同士をつなぐ椎間関節への負担が強くなります。このように、いろいろな要因が重なることで腰痛が発生します。

正常な椎間板 つぶれている椎間板



椎間関節の負担増

日常生活でかかる 腰への負担

腰痛の真相

腰痛は、その発生のしくみを知るだけで不安が減り、痛みがやわらくこともあるそう。痛み軽減の第一歩として、腰痛の真相をあばきます。

ポイント は 骨盤!

前かがみの姿勢や座った状態で不動化を続けると、お尻やももの裏の筋肉の緊張(収縮)が強くなりやすくなり、それにより骨盤がうしろに傾き、腰痛が起こりやすくなるそう。腰のストレッチだけではなく、骨盤から腰を動かすことを意識すると腰痛予防の効果がグッと上がります。

コルセットの 上手な活用を

腰に痛みを感じたとき、コルセットをつける方も多いと思います。もちろん、安静が必要な際にはコルセットを使用して、腰の動きを制限する必要があります。ところが、長期間の使用は、腰の不動化につながります。不動化により腰痛が慢性化すると、実際は小さな痛みでも脳が大きな痛みと感じてしまい、悪化することも…。コルセットを上手に取り入れつつ、痛みの根本の解決を目指しましょう。

一刻も早く、つらい肩こり・腰痛をやわらげたい!という方へ、
すぐにでもできる体操をご紹介します。

つべこべ言わずに あべこべ 体操

What is あべこべ体操?

体のむだな動きや力の使い方に気づき、いかに効率よく楽に動かすを学習する
身体訓練法(フェルデンクライス・メソッド)をベースに考案された体操です。
体の一部をほかと反対方向(あべこべ)に動かすなど、なじみのない動きを
することにより自身の体に意識が向き、体に対する「気づき」が得られます。
それにより余計な緊張がほぐれ、結果的に肩こりや腰痛の改善につながります。
いまいちピンとこないアナタも、つべこべ言わずにまずはチャレンジ!



ゆっくり5回ずつ行って
肩こり
に!
次のSTEPへ進もう!



いすに浅く腰掛け、顔を上下に向ける。
このとき意識的に、上を向くときには胸を
張りおへそを突き出し、下を向くときには
猫背にして、おへそを引っ込める。



胸を張ったときには顔を下に向け、猫背に
なったときには顔を上に向ける。



手を組んで頭の後ろに添えて、顔を上下に
向ける。同時に、上を向いたときには胸を
張って肘を広げ、下を向いたときには猫背に
なり肘を閉じる。



手を組んで頭の後ろに添えて、顔を上下に
向ける。胸を張ったときには顔を下にに向けて
肘を閉じ、猫背になったときには顔を上に
に向けて肘を広げる。

POINT

☑心地よい範囲で、ゆっくりと大きく動かす ☑呼吸は止めずに、リラックス ☑緊張はないか、力を入れている部分がないかなど、常に自分の体に意識を向ける

ゆっくり5回ずつ行って
腰痛
に!
次のSTEPへ進もう!



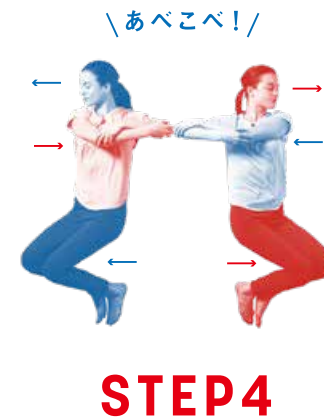
STEP1
リラックスした状態でおお向けに
なり膝を立て、足幅は腰幅と同じ
くらいに広げる。そのまま、膝を
左右に倒す。



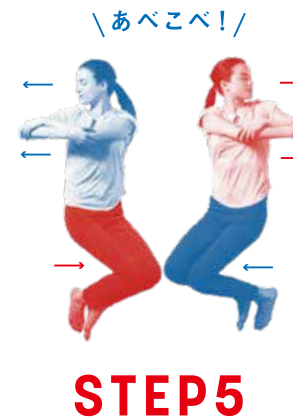
STEP2
右手で左肘を、左手で右肘を
つかんで腕を組み、頭・肘・膝を
左右に倒す。



STEP3
腕を組んだ状態で、頭だけを
肘・膝とは逆の方向に倒す。



STEP4
腕を組んだ状態で、肘だけを
頭・膝とは逆の方向に倒す。



STEP5
腕を組んだ状態で、膝だけを
頭・肘とは逆の方向に倒す。

※痛みが強くなる場合にはすぐに実施を中止し、医療機関を受診のうえ医師の診察・指導のもとに実施してください。

【教えてくれたのは…】北洞 誠一 さん(フェルデンクライス・メソッド・プラクティショナー):あべこべ体操提唱者。著書に「首・肩・腰の疲れがあつという間にほぐれる本」など。URL:<http://abekobe.jp/>



LET'S RELAX! ストレッチポールのススメ



ストレッチポール®は日々の生活の中で固まってしまった姿勢や筋肉をゆるめて整えるためのセルフケアツールです。

一時的に肩こりや腰痛をやわらげるだけでなく、継続することにより体を根本から整えることを目的としています。

※ストレッチポール®に乗った際に痛みを感じた場合にはすぐに使用を中止し、医療機関を受診のうえ、医師の診察・指導のもとで使用してください。

3 POINTS

ストレッチポール®に乗ることで期待できる3つの効果

1 前かがみの姿勢で固まった筋肉の緊張がやわらぎ、本来あるべき姿勢に近づく

→自分の腕や足の重みにより、体の前側の筋肉がゆっくりと伸ばされ、こり固まった筋肉が自然にゆるみます。

2 肋骨が開きやすい状態で深呼吸をすることで、副交感神経が優位になる

→前かがみの姿勢やストレスなどで呼吸が浅くなりがちですが、ポールに乗って深呼吸をすることで、リラックス効果が高まります。

3 姿勢を支えるコアの筋肉がはたらきやすくなる

→不安定な円柱の上に乗ることで、体が無意識にバランスを取ろうとするため、姿勢を支えている体の深層(コア)の筋肉が反応します。

RELAX



BASIC 基本姿勢

- ・後頭部からお尻がポールの上に乗るように。
- ・足は肩幅程度に開き、膝は90度くらいに曲げる。体が安定しつつもリラックスできるポジションを探そう。呼吸も深くゆっくりと。
- ・両腕は肩に突っ張りを感じない位置に伸ばし、肘と手の甲を床につける。

準備運動

左右各 30秒

基本姿勢から、右足を床にすべらせて伸ばす。左腕も胸の横あたりまで床をすべらせて開く。体がポールに巻き付くようなイメージで30秒キープしよう。反対の手足も同様に。



床みがき運動

外回し・内回し各 10回

基本姿勢の状態、床に円を描くように腕を動かす。最初は肩から大きく回し、慣れてきたら小さく回す。肩甲骨から肩にかけて筋肉がゆるんでいくのを感じよう。



肩甲骨の上下運動

10回

基本姿勢から天井に向かって両腕をあげる。天井に向かってさらに腕を伸ばすように肩を前に出す。力を抜き、肩を元に戻す。このとき、肩甲骨でポールをはさむようなイメージで。



鳥の羽ばたき運動

5 往復

基本姿勢から手の甲と肘を床につけたまま、ゆっくりと腕を開いていく。肩の高さ程度まで広げたら、ゆっくりと元の位置に戻す。肩に突っ張りを感じない範囲で、肩甲骨の動きを感じながら腕を動かそう。

一連の流れを続けて行うことで、リラックス度UP!



肩腰負担減之極意

【古武術】

日本に古くから伝わる武術の総称

一般的に、力仕事をするときには筋力が重要と考えられています。しかし「古武術」は筋力に頼らず、効率的に体を動かすことに重きをおいていることが特徴です。

この古武術の考え方である「筋力に頼らない」「効率的に体を動かす」ということを日常生活に応用することで体への負担を減らして肩こり・腰痛を予防する極意をご紹介します！

壹

上半身を効率的に動かすカギは肩甲骨なり

上半身は、物や人との接触点となるため、手先や腕だけを使うと、手首や肘・肩に負担が集中します。ここでカギとなるのが腕と背中を連動させること。背中には大きな筋肉があるため、腕と背中が連動することにより腕だけに負担をかけずに大きな力が発揮できるのです。

腕と背中との連動性を高める秘訣



「子どもの抱っこに



「引越し作業に



「布団の上げ下ろしに

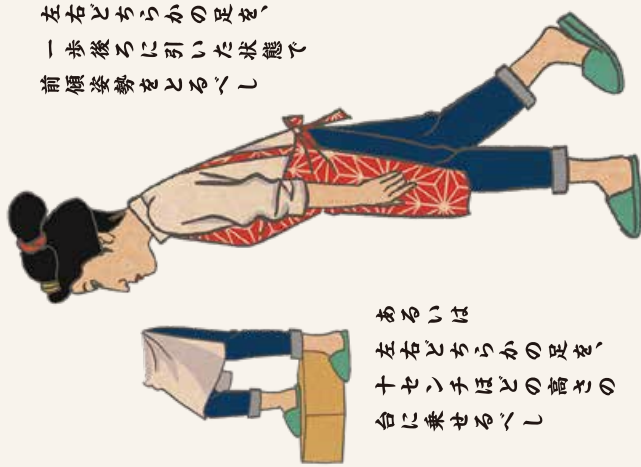


貳

下半身を効率的に動かすカギは股関節なり

中腰で前傾姿勢になっているとき腰を痛める方が多いですが、これを回避するためには、体をお腹からではなく、股関節から曲げることがカギとなります。股関節から体を曲げることで、腰への負担は大きく軽減されます。

股関節から体を曲げる秘訣



「調理時に



「洗顔時に



「子どものおむつ替えに



【教えてくれたのは…】岡田 慎一郎さん(理学療法士・介護福祉士)
古武術の筋力に頼らないという考え方を介護に応用した、古武術介護の提唱者。
著書に『体の使い方を覚えればこんなに疲れない!』など。
URL: <http://shinichiro-okada.com>

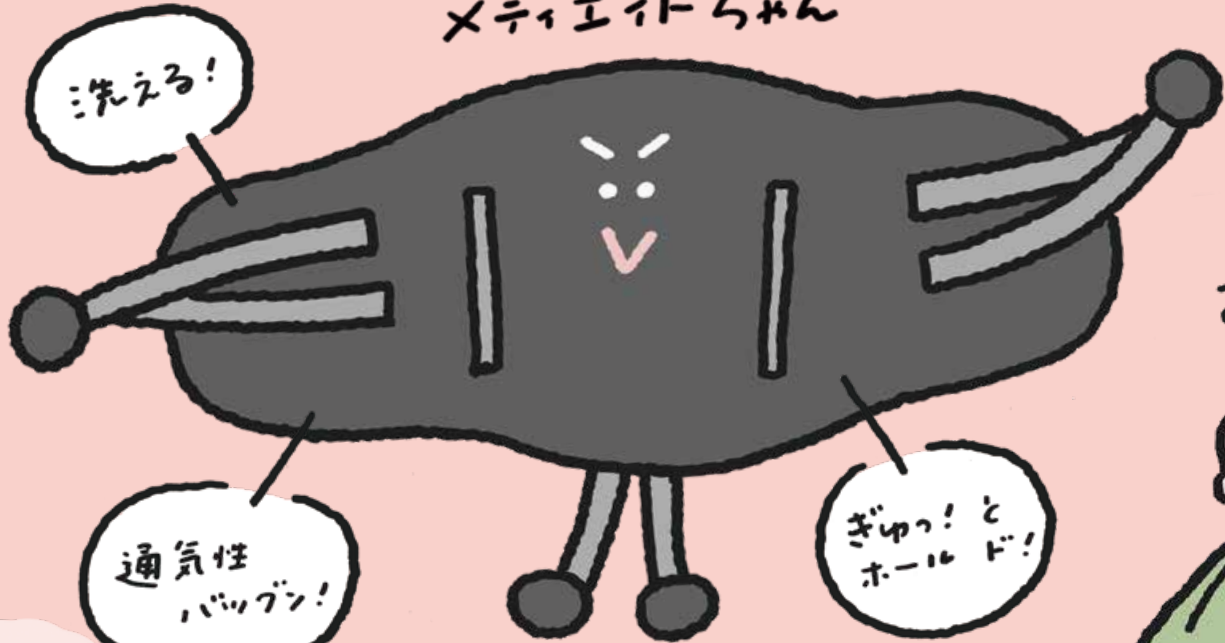




MISSION!

一家の腰を守れ!

メディエイドちゃん



痛いときも痛くないときも、「ぎゅっ!」と安心!

サポーターって、腰を痛めたときに使うものというイメージですよね。でも、「痛める前に」生活に取り入れることで力を発揮することもあるんです! 痛めたときの対処も大切ですが、痛める前の予防が何よりも重要です。毎日の生活で負担のかかる腰を、メディエイドちゃんが『ぎゅっ!』と守ります。

サポーターの3つの役割

- 1. 腹腔内圧を高める**
ふくくうないあつ
 腹腔内圧とは、胃や肝臓、小腸や大腸などの内臓がある「腹腔」に常にかかっている圧をいいます。腹腔は体の前側から姿勢を支える役割を担っており、腹腔内圧が低いと、姿勢を支える力は弱まってしまいます。サポーターにより外から腹部に適度な圧迫を加えることで、腹腔内圧が高まり腰への負担が軽減する効果があります。
 - 2. 動きを制限する**
 背中側を固定することで、特に上半身の反りすぎを防いで腰への負担を軽減します。
 - 3. 腰を温める**
 腰を温めることで、筋肉の緊張をゆるめます。
- すでに腰が痛い人にはもちろん、腰に負担のかかる動作が増えるときには、あらかじめサポーターをつけておくと、腰痛の予防になります。

メディエイドサポーター しっかりガードなら…

メディエイドサポーターは、通気性に優れたメッシュ素材と3Dドライキーパー*を採用しているので、冬に洋服を着こんだときや、夏の暑い日でも快適に過ごせます。サイズ展開も幅広いので、家族それぞれにぴったりのサイズもきっと見つかるはず。サポーターを活用して、腰痛知らずの一家に!

*3Dドライキーパーの構造



メディエイドサポーターは、40年以上にわたる医療用サポーターづくりのノウハウを活かして開発されています。スタンダードタイプはS字の支柱と腰の形状に合わせた立体設計で腰にぴったりフィット。補助ベルトでサポート強度の調整も簡単に行えます。

詳しくは→<https://mediaid.sigmax.co.jp>





肩こり・腰痛

黄信号

肩こりや腰痛で医療機関を受診するのは
 なんだか気が引ける、と
 お考えの方も多いかと思えます。
 医療機関を受診すべきなのは
 どんときなのか、
 どんな疾患があるのか、
 みていきましょう。

△ 肩や首の痛みを伴う整形外科領域の疾患

肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）

40～50代に多くみられ、ある日突然痛みが現れます。肩の関節を構成する組織に炎症が起こり、動かすことで痛みが出るため、あまり肩を動かさずに不動化が進み、肩こりが悪化してしまうことも。痛みが現れて数日は安静が望ましいですが、その後は徐々に動かしていくことが重要です。

胸郭出口症候群

鎖骨と第一肋骨（一番上の肋骨）の隙間が狭くなることで、首から腕に向かう血管や神経が圧迫され、血行障害が起こります。つり革につかまるときなど、腕をあげる動作で腕や手のしびれ、肩や肩甲骨周辺の痛みが生じるほか、握力が低下することも。なで肩や重いものを頻繁に運ぶ人に多くみられます。

頸椎症

首の骨（頸椎）の椎間板が加齢により変形し、脊髄や神経を圧迫することで首や肩甲骨周辺の痛み、腕や手のしびれなどの症状が現れます。脊髄が圧迫されている場合には頸椎症性脊髄症といって、多くの場合、症状が左右両側にあります。神経の圧迫の場合には頸椎症性神経根症といい、症状は左右どちらかに出ることがほとんどです。

△ 腰痛を伴う整形外科領域の疾患

腰椎椎間板ヘルニア

20～30代に多くみられます。背骨（脊柱）の骨と骨の間でクッションの役割を果たしている椎間板はおまんじゅうのような構造をしており、おまんじゅうの皮を線維輪、中のあんこを髄核といいます。この椎間板に強い衝撃がかかったとき、髄核が線維輪を突き破って外に出て、神経を圧迫することで腰やお尻の痛み、足のしびれ・痛みが生じます。

変形性腰椎症

50～60代以降に多くみられ、腰の骨（腰椎）が変形した状態を指します。加齢により椎間板がつぶれていくと、骨への負荷が増します。すると体はより骨を大きく、丈夫にしようとはたかまかせます。ところが骨はいびつに大きくなることがほとんどで、いびつな骨が神経を圧迫すると痛みを招きます。

腰部脊柱管狭窄症

脊柱のすぐ近くには神経の束が通る脊柱管というトンネルがあります。これが何らかの原因により細くなり、中の神経が圧迫されて症状が出るのがこの疾患で、椎間板ヘルニアや変形性腰椎症などの進行が引き金となります。体の一部がしびれる、スムーズな動きができなくなるといった症状があります。

LET'S USE CANNED FOOD

the 缶短レシピ

時短がうれしい! 肩・腰にやさしい!

料理中の姿勢は、中腰姿勢や下を向く時間が長いと、肩こり・腰痛を引き起こしやすいものです。肩こり・腰痛がツライとき、疲れているときでも品数多く、美味しいご飯を作りたいという方には、缶詰食材フル活用で調理時間・行程をできるだけ抑えた『缶短レシピ』がおすすめです。



15min いわしの南蛮漬け

調理済みの魚を使用することで揚げる時間をカット。血液をサラサラにする不飽和脂肪酸(EPA)が手軽にとれる一品。

材料 (2人分)

いわしの オイルサーディン缶…1缶	☆輪切り唐辛子…お好み
パン粉……………大さじ2	☆すし酢……………大さじ2
★にんじん……………20g	☆醤油……………小さじ1
★たまねぎ……………20g	☆水……………40ml
★えのき……………20g	片栗粉……………小さじ1/2
★ピーマン……………10g	

作り方

1. いわしのオイルをきり、パン粉を全体にまぶす。トースターで約4分、表面がきつね色になるまで焼く。
2. ★は長さをそろえて細切りにし、500Wの電子レンジで約1分温める。☆を鍋に入れて弱火にかけ、沸騰後、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、★を入れてからめる。
3. 1を器に盛り、2をかけて完成。



5min 角煮のアヒージョ

食材を入れて火にかけるだけ。唐辛子のカプサイシンと熱々の料理で血行を促進する一品。

材料 (2人分)

角煮缶……………1缶
マッシュルーム缶……………1缶
☆チューブにんにく…小さじ1/2
☆輪切り唐辛子…ひとつまみ
☆オリーブオイル……………大さじ4

作り方

1. 角煮、マッシュルームは一口大に切り、水気をよく拭き取る。
2. フライパンに☆を入れ中火にかける。1を加え、角煮缶の汁で味を整えて完成。

5min 小松菜のツナ和え

定番のツナ缶と電子レンジで作る簡単おかず。末梢神経の修復作用を高める葉酸を豊富に含む小松菜を活かした一品。

材料 (2人分)

ノンオイルツナ缶……………1/2缶
小松菜……………1/2袋(2株)
★柚子……………少々
★しょうが……………少々
☆ごま油……………小さじ1/2
☆ポン酢……………小さじ2
白ごま……………少々

作り方

1. 小松菜は一口大に切り、500Wの電子レンジに約2分かける。水にさらして粗熱をとり、水気をきる。
2. 千切りにした★と水気をきったツナ、☆を1に加えてよく和える。白ごまをまぶして完成。



5min かぼちゃのビーンズサラダ

冷凍かぼちゃを使えばさらに時短が可能。末梢血管を広げるのに役立つビタミンEが豊富なかぼちゃを使った一品。

材料 (2人分)

かぼちゃ……………160g
アーモンド……………4粒
☆ミックスビーンズ缶…1/2缶
☆ブルーチーズ……………お好み
☆はちみつ……………大さじ1
☆プレーンヨーグルト…小さじ2

作り方

1. かぼちゃは500Wの電子レンジで4分ほど熱を通し、温かいうちにつぶす。
2. 粗熱がとれたら、刻んだアーモンドと☆を1に入れ、よく和えて完成。



読者プレゼント present! present!



1名様
PRESENT

日々の生活の中で固まってしまった姿勢をリセットし、体を本来の状態へと整えます。ストレッチポールの上に寝転がることで肋骨が開きやすくなり、呼吸が深く大きくなるためリラックス効果も。継続することでより変化を感じることができます。

ストレッチポール®EX
ネイビー

(商品に関するお問合せ) 株式会社LPN 052-757-4665 (平日10:00~17:00)



9名様
M・L・LL各3名様
PRESENT

腰痛になる前に予防としてつけてもよし、腰を痛めたときの悪化防止につけてもよし、あなたの腰を支えてくれるサポーターです。スタンダードタイプはより広い面積がたっぷりと腰を包み込みます。
※各サイズのウエストはM:75~85cm、L:85~95cm、LL:95~105cmです。ご応募の際は、おへそまわりを目安にご希望のサイズを明記してください。
(商品に関するお問合せ) 日本シグマックスサポートダイヤル 0800-111-3410 (平日10:00~17:00)



6名様
PRESENT

あずきのチカラ 目もと用 限定デザイン ハリネズミとネコ
あずきの天然蒸気の温熱で1日はたらいだ目をじんわり温め、心までほぐします。適度な重みがあり、目にしっかりフィット。レンジで加熱するだけですぐに、そして繰り返し使用できます。

(商品に関するお問合せ) 桐灰化学 お客様相談室 0120-081-331 (平日9:00~17:00)



6名様
PRESENT

あずきのチカラ 首肩用 限定デザイン ハリネズミとネコ
首もとから肩甲骨付近まで広く包み込むような形・大きさで、首もとや肩だけでなく、手の届きにくい背中の上りまで効果的に温めます。適度な重みがあり、肩に乗せてもずれにくい点が◎

(商品に関するお問合せ) 桐灰化学 お客様相談室 0120-081-331 (平日9:00~17:00)



5名様
PRESENT

いい湯旅立ちにごり炭酸湯 かぐわしの宿16錠入
有名温泉地をイメージした入浴剤。4種類の香りとお湯の色で、日替わりのにごり湯温泉気分を楽しめます。炭酸ガスにより血行が促進され、1日の疲れがやわらかくほか、肩こり・腰痛に効果があります。(医薬部外品)

(商品に関するお問合せ) 白元アースお客様相談室 03-5681-7691 (平日9:00~17:00)

応募要項
ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想、⑦どこで入手したか、をご記入ください。締め切りは、2019年2月28日(木)(おハガキの場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先
おハガキ
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部 読者プレゼント) 係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)
hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。

次号予告
4月15日(月) 発行予定!
テーマは「口内トラブル」

Twitter やつてます。「@aisei_HGM」で検索! ■ webサイトで本誌バックナンバーをご覧いただけます。「ヘルスグラフィックマガジン」で検索!
■ 現物が欲しいけど設置店舗が近所がない、というお声に応えるため定期購読サービスをはじめました。「ヘルスグラフィックマガジン 定期購読」で検索!
ヘルス・グラフィックマガジン 第32号 2019年1月15日発行 [発行元/お問合わせ先] アイセイ薬局 ヘルス・グラフィックマガジン編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 メールアドレス: hgm@aisei.co.jp

日本初!!
特許成分
配合

機能性
表示食品



※1: 体重・BMI・ウエストサイズを減らすのを助けます。 ※2: 体重 -2.7 ± 0.8 kg (数値は平均 \pm 標準偏差) ※3: BMI23.7~30の女性が本品を1日2粒3ヵ月摂取した結果(2015年10月 日本臨床試験協会調べ)

1日2粒飲むだけで

ウェスト・体重・BMIを減らすのを助ける
**臨床試験評価済の
ダイエット^{※1}サプリメント!**

消費者庁届出番号 / B587



2つの有効成分が体重・BMI
ウェスト周囲径を減らすのを助ける



まずはお試しください! 特別モニターコース
○回以上続けてください!
などの決まりはございません!
単品価格 6,980円 (税別)
送料500円/決済手数料500円
初回価格 980円
特典1 2回目以降4,980円
特典2 ダイエットの知恵袋
特典3 体重管理をサポート

[申込番号GF001]とおオペレーターにお伝えください。お申込番号 GF001
お電話 0120-323-910
通話料無料
●受付時間: 平日9:00~17:00
WEB パソコン・スマートフォンからのお申込みはこちら→
<https://graceas.jp/ad.php?ad=GF001>
●年中無休・24時間受付
プロシア8 Q 検索

【お届けについて】通常、ご注文確認後3営業日以内に発送いたします。定期購入の場合、ご注文時のご指定内容に沿って発送いたします。【支払方法】お支払いは、クレジットカード、コンビニ後払いをご利用ください。コンビニ後払い(アトディーネの場合は、ジャックス・ペイメント・ソリューションズ株式会社)が提供する後払い決済サービスです。購入商品の到着を確認してから、コンビニエンスストア・金融機関で後払いできる安心・簡単な決済方法です。請求書は、商品とは別に郵送されますので、発行から14日以内にお支払ください。後払い決済手数料: 定期購入時無料 [返品・交換について] 返金保証の商品を除き、商品が不良品の場合やご注文と異なる商品が到着した場合にのみ、当社の送料負担にて返品・交換の受付をいたします。商品到着後14日以内に 直接お電話にてご連絡をお願いいたします。14日を過ぎた場合の返品・交換はお受けできません。 グレーシア株式会社 〒453-0809 愛知県名古屋市中村区上米野町四丁目20番地