

【新刊のご案内】

株式会社オレンジページ 2015 年 6 月 17 日

# この夏の〈老け見え〉、プチ不調〉をすっきり解消! 『からだの本 VOI.01』~リニューアル創刊~

〈祝!大島美幸さん〉森三中スペシャル座談会も収録

健康や美容に関する女性のお悩みにこたえてきた、株式会社オレンジページ(東京都港区)の季刊ムック『からだの本』。6月17日(水)にリニューアル第1号を刊行しました。



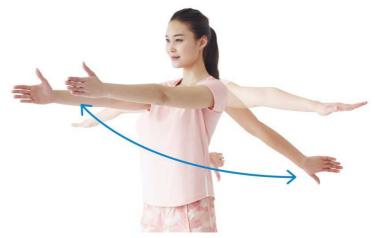
表紙/松島 花

「健康も、きれいも、自分でつくる からだの本」として、このたびリニューアルしました。目指すのは、なりたい自分をつくること。健康に不安がある、変化を感じてきた、もっときれいに元気になりたい!という女性に向けて、冷え、婦人科、妊活、漢方、ダイエット、スキンケア、メンタルなどさまざまな情報を取り上げていきます」(『からだの本』編集長・南齋麻緒)

#### ムダ肉、水毒、メラニン、冷え etc.・・・・ため込まないで、夏を若々しく過ごす!

女性にとって夏は、不調や老化を感じやすい季節。過度な冷房や水のとり過ぎで、冷えたりむくんだり、さらには腸の調子が悪くなる人も。また、強い日ざしによってシミやシワができやすく、それに加え薄着になることで体形が目立ち、一気に老けた印象を与えてしまうことも。リニューアルした『からだの本』では、さまざまなアプローチで、夏の〈老け〉に立ち向かいます!

【Pick up!】 \ ウエスト-7.5cm! / 老け見えムダ肉を狙い撃ち! バウンド ★エクササイズ たるみやすい部分に狙いを定めて引き締めることができる「バウンドエクササイズ」。名前の通り、弾みをつけて動かすだけだから、運動が苦手な人にもおすすめの運動法です。



#### 運動が苦手な人でもラクに続けられる4つの理由

1.弾みをつけながら行うからラク!
 2.引き締まって脂肪も燃える!
 3.一日たったの 1~2 分で OK
 4.気になる部位を週 2 回動かすだけ

#### ~ほかにも、こんなアプローチで、夏の老けに立ち向かいます~

シミ、シワ、毛穴に……紫外線が肌に及ぼす悪影響「光老化」のメカニズムと対策 プチ不調、冷えに……夏のアンチエイジング常備菜 ハミ肉、垂れ胸に……選び方から着け方まで、夏こそブラジャーを見直そう 腸老化に……水きりヨーグルトと腸もみで、腸内環境を整え、腸年齢を若返らせる むくみ、冷え、水太りに……水を出せば美が入る 水毒デトックス





### 〈祝!大島美幸さん〉森三中スペシャル座談会

#### ~初めて明かされるあのときの秘話も~

『からだの本』では 2013 年より、「大島美幸の妊娠力向上委員会」を連載、赤ちゃんをのぞむ読者を代表して、大島さん自ら、さまざまな妊娠カアップ術に取り組んできました。そして、大島さんの妊娠を受け、黒沢かずこさん、村上知子さん、大島さんの森三中の 3 人による座談会を開催。2008 年、大島さんが流産したとき、黒沢さん、村上さんはどう支えたのかが、『からだの本』誌上で初めて語られています。



★7月9日(木)発売予定★『森三中・大島美幸の日本一、明るくまじめな妊活本!』 気になる大島さんの妊活の様子がこの一冊に! ためになって、ほろりとくる新・実用書。

## 『健康も、きれいも、自分でつくる からだの本 vol.01』 6月17日(水)発売 定価617円

A4 変形判、アジロ、132 ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先> 〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ 広報部 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434