

この夏の〈老け見え×プチ不調〉をすっきり解消！ 『からだの本 vol.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、さまざまな妊娠力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