

年間 3月、6月、9月、12月2日発行

健康

2023年 冬号(12月2日発売)



2022年9月2日売り) 表紙

●巻頭インタビュー: 素敵なあの人の健康の秘密は? (麻木久仁子さん 予定)

■大特集: 寝てもとれない疲れを10分で解消する5つの方法!

- PART1: 教えて高尾美穂先生! 寝てもとれない疲れ、どうしたらいいですか
- PART2: 寝てもだるいなら、それは眠りが原因。50代からの「睡眠の質」向上委員会
- PART3: 疲れスッキリ! カラダほぐれる! PARTY体操
- PART4: 最新「青汁」飲み比べ!
- PART5: 肝臓の疲れ、目の疲れ・・・たまったお疲れスッキリ術

人気企画・話題の情報

- 感染予防、アレルギー対策にも! 老けない人の、もっとすごい「腸活」
- 脳をうまく使って、やる気がないときでも「すぐやる人」になる
- のけぞる痛さ「こむら返り」傾向と対策
- 健康男子と一緒に元気になる
～EXILE・TETSUYAさん(厚生労働省「健康クリエイター」シニア向け)を予定～
- 冬野菜×高たんぱく質レシピ
- 連載 健康にイイコト占い

※企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください

株式会社主婦の友社 メディア営業部 TEL03-5280-7510