

太らないキッチン、老けにくい寝室

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

12
2020
DECEMBER
特別定価 760円

敏感肌のトリセツ
ヒルドイドで有名なあの成分も徹底解剖

「環境」が健康や美容に影響する!

においも季節
コロナ対策にも! 室内換気の科学
快眠ホテルに学ぶ寝室のつくり方
料理研究家に教わるやせキッチン術

「環境」が健康や美容に影響する!

ツボ押しなどのポーズで効果アップ!
「からだ巡りヨガ」

おうちを整えれば、もっとキレイを目指す

特別付録52P 完全保存版
ストレッチBOOK

すぐにほぐれるからだれでもがすーっと消える

完全保存版
ゆるストレッチBOOK

「ゆるストレッチBOOK」
「ゆるストレッチBOOK」
「ゆるストレッチBOOK」

水川あさみ
重岡大毅 (ジャーナリスト)

「環境」が健康や美容に影響する!

おうちを整えれば、もっとキレイを目指す

太らないキッチン
老けにくい寝室

Health

Contents
12
2020
December

特別付録 52P
すぐにほぐれるからだれでもがすーっと消える

完全保存版
ゆるストレッチBOOK

すぐにほぐれるからだれでもがすーっと消える

完全保存版
ゆるストレッチBOOK

54 Special Features 第三特集
モヤモヤ不調がスルスル整う
ツボを刺激しながら
ヨガのポーズをとれば効果UP!
「からだ巡りヨガ」

62 Special Features 第三特集
ヒルドイドで有名な成分も徹底解剖
マスク荒れ・マスクニキビを解決!
敏感肌のトリセツ

102 日経ヘルス × 日経Gooday 読者の疑問に専門の医師が回答
健康Q&A「お尻の悩み」

MEDICAL CARE / 医療

76 女性のお悩み相談室 ④
急な不調、肌荒れ、息苦しさには注意
動悸・胸苦しきは更年期が原因?
貧血や不安、心臓に問題があることも

80 11月までも多くなる冬の感染症 ①
結核病、肺炎、リウマチ...
注意すべき冬に感染しやすくなる病気

110 女性のからだと栄養基礎講座 ①
カルシウムの不足は、骨質低下の原因を招く?
健康寿命を延ばすには?

FOOD / フード

86 おいしくてダイエットに役立つ
料理も注目!
まるごと胚芽ダイエット

112 睡眠意欲の低下にやさしい献立 ②
お肉メインで2品完成
フライパン1つで10分献立

BODY / カラダ

106 南田ミサキの
体と心とをほぐすマッサージュ
ひざ下のむくみ、冷えをとるオイルケア

SPECIAL INTERVIEW

92 重岡大毅さん (ジャーナリスト)
偉大な専身大
セルマ・マッサーズの伝道師2人が対談
料亭系美人大活躍の裏には、
自分の「情」で奮闘する姿を、
体と心を整えるには

NEWS / ニュース

4 Trend Focus
髪と頭皮の「いい状態」を取り戻す
髪質改善の油シャンプーはか

72 Trend PickUp Medical
「高機能化粧」の最新情報

73 Trend PickUp Report

75 Trend PickUp Goods

COLUMN / コラム

119 Chat! Chat! 読者クラブ

121 読者プレゼント

122 次号予告

5 NIKKEI Health 2020.12

保湿成分×使用感×
Part 2 3大成分別 厳選!

自分に合った保湿剤を探さんと毎日使い続け
成分はもちろん、テクスチャーの好みや、塗りやすさ、使いやすさといっ

ワセリン100%&ワセリン配合
お肌を優しくし、より使いやすい方向に

セラミド配合
肌荒れなどのトラブル予防に効果大!

セラミドの保湿効果に肌の奥まで届く有効成分をプラスし、
肌荒れを予防するアイテムが増加中。ケアのしやすさもアップ!

しっとり さっぱり

しっとり さっぱり

ワセリン

IHADA

Aroute

ETVOS

Curel

肌の上にとっとのせるように伸ばす
かの人肌にくい中粒と美容液で、保
湿剤の肌の上にとっとのせるように
伸ばす。カサつきが気になる部分は
あはれはむけ。

ケチるのはNG
必ず適量を使う

保湿剤を塗っているのに、いまいち効果が得られ
ない...。その原因は塗る量の少なさと、
肌をこするようななどの間違ったケアに
ある場合が多い。間違った塗法。できるだけ
早く保湿できるようなタイミングも重要。

3大成分すべて、
これが重要!
バリアを守るには
適量をやさしく
なじませるこ!

スチロイド系。着色料不使用。
アレルギー成分は低濃度配合。
敏感肌でも安心して使える。
【サトウ】1500円(税別)。【サトウ】
1500円(税別)。【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。

ヘパリン類似物質配合の「動物系
保湿剤」は「保湿力」が高い。
【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。

とっとりした使用感でしっとり
保湿。【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。

ヘパリン類似物質配合のOTC医薬
品として初のタイプ。塗りやす
さ、保湿力が高い。【サトウ】
1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。

機能性で選ぶのがカギ
保湿剤ガイド

たかことが、肌を健やかに保つための鉄則。
機能性も重視しよう。保湿剤の進化によって、選択の幅もより広く!

ヘパリン類似物質配合
ドラッグストアで購入できる最新保湿剤が続々登場!

下記上段のヘパリン類似物質配合の医薬品は敏感肌や乾燥肌を助成スキンケアに最適。
下段のヘパリン類似物質が0.3%配合された医薬品は4ラベルの改善・有効。使用法は説明書に従って。

しっとり さっぱり

しっとり さっぱり

ヒルドイド

HERUSERINE LOTION

肌を健やかに保つための鉄則。
機能性も重視しよう。保湿剤の進化によって、選択の幅もより広く!

ヘパリン類似物質配合の「動物系
保湿剤」は「保湿力」が高い。
【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。

とっとりした使用感でしっとり
保湿。【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。

ヘパリン類似物質配合のOTC医薬
品として初のタイプ。塗りやす
さ、保湿力が高い。【サトウ】
1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。

【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。
【サトウ】1500円(税別)。