

# CONTENTS

## 疲れしない カラダ

最新版

お得技®

ベストセレクション

Tsukarenai Karada Otokuwaza Best Selection



あなたはどのくらい疲れていますか?…P2

疲れているのはカラダではなく脳と自律神経の乱れです!…P4

最強の講師陣が結集! あなたの疲れを解消します!…P5

TSUKARENAI  
KARADA

PART  
1

### 「生活習慣」を見直し 疲れしないカラダになる!…P9



- 01 Q 疲れしない歩き方ってどんなもの?  
A 小股で上下動は少なく背すじはまっすぐ
- 02 Q 正しく歩くためのコツはある?  
A 後ろ歩きで歩行がスムーズ
- 03 Q 疲れしない走り方がありますか?  
A 上下動の少ない走り方
- 04 Q 疲れしない靴の選び方のポイントは?  
A 甲がきちんと固定され、幅が合った靴
- 05 Q 長時間立っただけでも疲れしない姿勢は?  
A お尻に力を入れると自然とよい姿勢に!
- 06 Q 疲れしない座り方はどんなもの?  
A お尻の筋肉を意識して背すじをまっすぐ
- 07 Q 長時間座っても疲れしないソファはある?  
A やわらかめよりかためが◎
- 08 Q カラダを痛めない立ち上がり方は?  
A カラダを前傾させてから立つ
- 09 Q 腰に負担をかけない荷物の持ち方は?  
A 腰を落として荷物を引き寄せる
- 10 Q スマホ操作で首が痛くなりますか?  
A 画面を持ち上げて持つ
- 11 Q 疲れしないパソコンの使い方は?  
A 目線の位置に画面を置く
- 12 Q 疲れがとれる入浴方法は?  
A 夜はぬるま湯に浸かり朝は熱いシャワー
- 13 Q エアコンは何度にすればいいの?  
A 外気との差は10°C以下
- 14 Q 手軽にリラックスする方法はある?  
A カモミールやジャスミンの芳香でリラックス
- 15 Q 夜のどか食いを防ぎたい  
A 3時のおやつで分食を!
- 16 Q 疲れからくる貧血を防ぐには?  
A デーツ3粒が効く
- 17 Q 原因不明の不調をどうにかしたい  
A 不調日記で状態を把握
- 18 Q 疲れていると朝洋服を決められない……  
A 洋服のパターン化で解決
- 19 Q 家事が面倒でたまりません  
A 運動だと割り切ろう
- 20 Q リラックスできる部屋にしたい  
A ベージュ系でナチュラルに
- 21 Q 二日酔いのときはどうしたらよい?  
A オルニチンで肝臓を助ける!
- 22 Q パソコン仕事で目がつらい  
A アイマッサージがおすすめ!

TSUKARENAI  
KARADA

PART  
2

### 「食事」を見直し 疲れしないカラダになる!…P23



- 01 Q 疲れをとるには何を食えばよい?  
A 慢性疲労にはサラダチキンが一番
- 02 Q イミダペプチドの手軽な摂取方法は?  
A 「確証マーク」付きのドリンク&サプリメントが便利
- 03 Q 筋肉痛のときは何を食えばいい?  
A 豚ロース肉やマグロ、カツオも有効
- 04 Q 「これを食ったら元気になる」ものはある?  
A ギャバを含む納豆キムチを
- 05 Q 疲れたときに食べないほうがいい食材は?  
A ピカピカ白米はほどほどに
- 06 Q 運動した後の疲れをとるには何を食ったらよい?  
A はちみつレモンが最強!
- 07 Q 明日に疲れを残さないお酒はある?  
A 疲労回復効果があるのはクエン酸系のお酒
- 08 Q 疲れたときに甘いものは有効?  
A 脳が疲れたときに甘いものはよけいに疲れる
- 09 Q 元気が出て簡単にとれる朝食は?  
A バナナ1本+牛乳1杯を
- 10 Q 疲れしない食事のとり方は?  
A 時間をあけて3食食べる
- 11 Q 何時までなら夕食をとって大丈夫?  
A 夕食は寝る3時間前までが基本
- 12 Q ストレス解消に役立つ食材は?  
A サバ缶にはストレスを下げる効果もあり!
- 13 Q 疲労回復ドリンクに効果はある?  
A 栄養ドリンクは隠れ疲労の元
- 14 Q つい食べすぎて胃もたれするときは?  
A 大根おろしで胃をサポート
- 15 Q 1日1食のほうが胃は疲れしない?  
A 空腹時間が長すぎるとイライラが増すだけ
- 16 Q 疲れがとれる食べ方はありますか?  
A ひと口30回以上噛むと疲れがとれる
- 17 Q 胃もたれしても食べたほうがよい?  
A 消化のよいものを少しだけ!
- 18 Q イライラしたらカルシウムを摂ればよい?  
A 小魚をおやつに食べてもイライラは解消できない
- 19 Q 疲労回復に最適な定番メニューは?  
A 豚のにんにくしょうが焼きを!
- 20 Q うなぎで疲れはとれる?  
A 夏バテにうなぎは間違い
- 21 Q 疲れに効く食材はある?  
A 1日小さじ1杯のえごま油を
- 22 Q 低カロリーで疲労回復効果のある食材は?  
A サバやイワシなどの青魚がおすすめ
- 23 Q お昼の外食におすすめのものは?  
A 単品より定食!
- 24 Q 疲れしない食材の選び方はある?  
A 旬の食材を積極的に食べて

## 質のよい「睡眠」で 疲れしないカラダになる!...P41



- 01 Q 眠っているのになんとなく疲れているのはなぜ?  
A 深い睡眠がきちんととれていないから
- 02 Q 疲れを効果的にとる睡眠時間は?  
A 疲れをとるには6時間以上確保!
- 03 Q 平日の睡眠不足は休日で解消できる?  
A 「睡眠負債」は返せませす
- 04 Q 寝なくても大丈夫な人はいる?  
A ショートスリーパーはほとんどいません!
- 05 Q 寝つきをよくする方法を教えてください  
A 筋肉をほぐす「筋弛緩法」でよく眠れる!
- 06 Q 寝つきがよくなるワザでおすすめは?  
A 頭皮マッサージで快眠力アップ
- 07 Q よく眠れる「ツボ」はある?  
A 頭に熟睡できるツボがある
- 08 Q よく眠れる姿勢はどんなもの?  
A いびきが半減する横向き寝がおすすめ
- 09 Q 枕の高さはどのくらいがベスト?  
A 立ち姿と同じ姿勢になれる枕を
- 10 Q よいマットレスはやわらかめ? かため?  
A 寝返りがしやすければどちらのかたさもOK!
- 11 Q よく眠れるパジャマはどんなもの?  
A おすすめはシルクのパジャマ
- 12 Q 足が冷えて眠れないときはどうする?  
A 足首を温めるのが一番
- 13 Q 寝る前にスマホを見てよい?  
A 脳を覚醒させるスマホのブルーライトは厳禁
- 14 Q 起床時刻で睡眠時間を調節していい?  
A 朝は同じ時間に起きて!
- 15 Q 疲れをとる寝室のインテリアは?  
A ナチュラル系の寝室が目に優しい
- 16 Q 睡眠中は真っ暗? それとも明るくてよい?  
A 間接照明にし、寝るときはそれも消す
- 17 Q 寝る前にコーヒーは飲んでいい?  
A カフェインの摂取は夕方以降控える
- 18 Q 寝つきをよくする飲み物は?  
A コップ1杯の白湯を習慣に!
- 19 Q 寝る前にタバコを吸ってもよい?  
A 喫煙は就寝2時間前までに
- 20 Q 寝る前にお酒を飲んでよい?  
A 寝る直前のアルコールはNG
- 21 Q 夏のエアコンはタイマーで消したほうがよい?  
A エアコンは付けっぱなしで睡眠に適した室温をキープ
- 22 Q 電気毛布の付けっぱなしはOK?  
A 電気毛布は就寝時はオフに!
- 23 Q よく眠れる入浴方法は?  
A 38~40℃のお湯に10分程度が◎
- 24 Q 目覚めのよい目覚ましは?  
A 少しずつアラーム音が大きくなるものを!
- 25 Q 寝息が大きいと疲れのってホント?  
A 「隠れいびき」は疲労の原因
- 26 Q 寝つくまで時間がかかります  
A 眠れないなら一度起きてOK!
- 27 Q 楽に入眠できる方法が知りたい  
A 自分に合う入眠儀式を探す
- 28 Q 睡眠時間を確保できないときは?  
A 細切れ睡眠で疲労回復



## 「腸内環境」を整えて 疲れしないカラダになる!...P67



- 01 Q 腸内環境と疲れは関係ありますか?  
A 腸の不調はカラダの疲れに影響大です!
- 02 Q 腸内をパワーアップする食材は?  
A 食物繊維をしっかり摂るのがおすすめ
- 03 Q 大腸を健康にする外食はどんなもの?  
A イタリアンやカレーがおすすめ
- 04 Q お腹にすごい食材はある?  
A キウイは最強果物
- 05 Q 腸が健康になる食事のとり方は?  
A 朝食たっぷり、夕食少なめを心がける!
- 06 Q 肉の食べすぎはよくない?  
A 週に4~5回の肉食を2~3回に
- 07 Q 水はたくさん飲んだほうがいい?  
A 水は常温がベター-水は摂りすぎない
- 08 Q 腸によくコンビニフーズは?  
A おでんがおすすめ
- 09 Q 腸内フローラをよくする食べ物はある?  
A 酒粕と米麹で作った甘酒!
- 10 Q 朝食がとれないときは?  
A バナナジュース+豆乳がおすすめ
- 11 Q 腸の善玉菌を増やしてくれる食材は?  
A もち麦ごはんや発酵食品を!
- 12 Q 日常習慣で気をつけたほうがいいことは?  
A カラダを冷やしてはダメ
- 13 Q おなかゆるいときの食事のとり方は?  
A 消化がよいものを積極的に摂る
- 14 Q やってはいけないダイエットはある?  
A 極端な糖質制限はダメ!
- 15 Q 下剤を使わず腸内環境はよくなる?  
A 腸内リセットがおすすめ
- 16 Q お腹にガスがたまってつらいときはどうする?  
A 寝たままガスだしマッサージを



## 「働き方」を見直し 疲れないカラダになる!...P79



- 01 Q デスクワークでも疲れを感じるのなぜ?  
A 脳が疲れを感じるから
- 02 Q 会議で煮詰まったらどうする?  
A ほんのちょっとのお菓子が疲れを緩和
- 03 Q 仕事中のコーヒーの飲み方は?  
A 3時間に1杯。できればデカフェに!
- 04 Q 疲れて情報が頭に入ってこないときは?  
A 細かなことより全体の把握を心がけて
- 05 Q 効果的な休息のタイミングは?  
A 「飽きたな」「疲れたな」と思ったら1分休憩する
- 06 Q やることが多くて疲れたら?  
A 優先順位を決めて明日でいいことは明日に!
- 07 Q 疲れから集中できなかったら?  
A 集中しすぎないほうが疲れず作業できる
- 08 Q ランチの後眠くなったら?  
A 我慢せず20分程度寝た方が効率アップ
- 09 Q 長時間同じ作業で疲れたら?  
A 自然の「ゆらぎ」にふれてリラックスを
- 10 Q 仕事帰りのジムに効果はある?  
A 運動しても疲れはとれない
- 11 Q 仕事終わりの疲れをとるには?  
A 口角を上げて作り笑いを
- 12 Q 気持ちが上がる文房具はある?  
A 青い文房具をチョイスして
- 13 Q 職場の人間関係に疲れませんか?  
A ランク付けから逃げましょう
- 14 Q アイデアに詰まったら?  
A 左手で歯を磨いてみる
- 15 Q ストレスでイライラしたら?  
A 1日1回ガムを噛んでスッキリ
- 16 Q 仕事に集中できないときは?  
A どこでもできるプチ瞑想でリフレッシュ

## 「対人関係」を見直し 疲れないカラダになる!...P87



- 01 Q 対人関係で疲れて落ち込んだら?  
A 背すじを伸ばして腹式呼吸
- 02 Q 対人関係に行き詰まりを感じたら?  
A 財布や定期入れを変えてみよう
- 03 Q SNSをする加減がわかりません  
A 週末はスマホ断食を!
- 04 Q LINEのやめ時がわかりません  
A 笑顔のスタンプ+「それじゃまたね」で締める
- 05 Q SNSで嫌なことを言われたら?  
A 非日常的な本を読んで忘れよう
- 06 Q 嫌なことがあって心がつらいときは?  
A 嫌なことを大きく書いて破って捨ててしまおう!
- 07 Q コロナ禍で友人を誘っていいか悩みます  
A 心配りのひと言を添える
- 08 Q 沈黙がこわくて話を楽しめません  
A 相手に話させて聞き役に徹しよう
- 09 Q 気分転換で外出したほうがよい?  
A 新しい場所に行くよりも家族団らんがおすすめ
- 10 Q 周囲の人にイライラしてしまいます  
A 期待するのをやめる
- 11 Q 空気が読めなくて疲れます  
A 自分を俯瞰して見るクセをつければ浮かなくなる
- 12 Q 悩みは人に聞いてもらったらい?  
A 相談して疲れのよりひとりの時間を楽しんで
- 13 Q ストレスフルな日々の癒やしは?  
A 動物や自然で癒やされよう
- 14 Q 会社に行くだけで疲れてしまいます  
A ランチの時間はひとりに

小特集

# 「エクササイズ」 「ストレッチ」で 疲れないカラダになる!...P56



- 01 Q これだけやればOKの神エクササイズはある?  
A 4つのエクササイズで疲れ知らず
- 02 Q 全身がこりかたまっているときにやるとよいのは?  
A 背中中の筋肉を寝た状態で動かす
- 03 Q ながらでできるエクササイズはある?  
A つまき立ちや階段ひとつ飛ばしがいい!
- 04 Q 肩こりがひどいときはどうする?  
A 肩甲骨伸ばしが効く
- 05 Q 猫背に効くストレッチは?  
A 背すじを伸ばして猫背を伸ばす
- 06 Q 足がだるいときはどうする?  
A むくみや冷えに効く「足ヨガ」
- 07 Q 上半身のこわばりが気になるときは?  
A 胸のこりを防ぐ「胸ヨガ」
- 08 Q なんとなくの疲れをとる方法はある?  
A ツボの密集地帯、耳を刺激する「耳ヨガ」
- 09 Q 全身疲労を簡単に回復する方法は?  
A 1日1分の「腎臓さすり」が慢性疲労に効く
- 10 Q 運動する前に食べるとよいものは?  
A りんごにりんごジュースを
- 11 Q 運動してのどがかいたら水を飲めばよい?  
A 水ではなくスポーツドリンク
- 12 Q 健康のために運動は必要?  
A 「毎日運動」より「たまに運動」
- 13 Q 早朝から運動しても大丈夫?  
A 早朝運動はリスク大

