

本書をお読みになる前に

この本は新規取材のほか、弊社刊行の『LDK』『お得技ベストセクション』シリーズ、『名医が教える!自律神経を整える最高の方法』掲載の特集を加筆・再編集したものも含まれます。本書に記載されている情報や紹介している製品の内容は、2026年2月現在のもので、すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。また本書に記載している内容は、その効果を100%保証するものではありません。体の不調が長く続く場合は病院や診療所などの医療機関を受診し、医師の診察を受けてください。

自律神経を整える

お得技® ベストセクション

CONTENTS



P06 おもしろいほどよくわかる!

名医が
教える

自律神経の超きほん

お得技^{ベスト}205

P16 不眠症や寝ても疲れがとれない症状を解消

PART
1

睡眠の悩みを改善する 自律神経の整え方



P28 便秘や下痢などの腸の不調を解消

PART
2

腸の不調を改善する 自律神経の整え方

P50 なんとなく疲れた、やる気が出ない、などを解消

PART
3

疲れやすさを改善する 自律神経の整え方





P42 腸内環境改善をサポートする

自律神経を整える腸活食材帖

P68 1日1分でしっかり整う！

名医が教える自律神経体操



自律神経が整う

P56 冷え、肩こり、高血圧、足のむくみなどを解消

PART
4

血行の悪さを改善する

自律神経の整え方

P80 コントロールしにくいイライラを解消

PART
5

ココロの不調を改善する

自律神経の整え方

P92 更年期のココロとカラダの不安を解消

PART
6

更年期の不調を改善する

自律神経の整え方

