

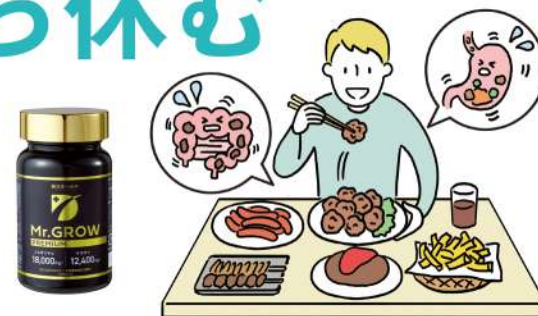
温めて、ゆるめて、深く休む

- 062 TEST the RANKING
高級シャワーヘッド最新11選
- 066 入浴剤ABCジャッジ
- 068 ニューウエーブ系サウナ
- 070 進化系日用品 お風呂が変わった!



食べて、内側から休む

- 074 TEST the RANKING
GABA サプリ最新10選
- 086 サプリメント最強ランキング120
- 090 お疲れ腸を救う 腸活食品ジャッジ



心と体が休まる環境をつくる

- 100 10万円以下 オフィスチェアランキング
- 107 疲れをためないデスク周りアイテム14選
- 112 超最新のビーズクッション&ごろ寝マット
- 114 5時間未満、アンダー8万円で、
寝室を超快適空間に大改造
- 118 空気の質を見える化して仕事の集中力UP!



はじめにお読みください

本書は月刊『MONOQLO』、『家電批評』、『LDK』などの記事をもとに再構成し、加筆・修正を加えたものです。本誌に掲載している商品の価格は、特別な表記がない限りすべて編集部調べによる2026年9月時点の税込みの販売実勢価格になります。また、価格・仕様などが変更、すでに販売が終了しているものがございます。表紙に掲載されている商品のなかには本書に掲載されていないものも含まれておりますので、あらかじめご了承ください。



MONOQLO
大人の
疲労回復に良いモノ
the BEST
OTONA NO
HIROUKAIFUKU NI YOIMONO
THE BEST 300

「疲労」と「休み方」の新常識

眠って回復する

- 008 リカバリーウェアの真実&ランキング
- 020 TEST the RANKING
高さ調整枕 最新10選
- 025 脳波を測って睡眠改善!?



ほぐして、動かして、整える

- 032 最新マッサージギア辛口採点簿
- 045 ほぐしグッズ王決定戦

