

一個人



- ・一個人 毎月26日発売
- ・部数 13万部
- ・読者層 46～65歳(メインは50代)の男性
- ・男女比 男7:女3 (特集によって変動)
- ・全国都道府県の書店及びコンビニに配本
- ・一個人読者平均年収 約1000万円

3/26売【5月号】 特集予定

医者が教えない 「健康常識」の嘘

■病院の選び方、医者のかかり方で寿命を縮める

- ・クリニックと総合病院、調子が悪い時に行くべきはどっち？
- ・大学病院と中堅病院、手術するならどっち？
- ・早期発見、治療と放置、がん治療の正解はどっち？
- ・抗がん剤には発がん性がある

■その薬の飲み方では早死にする！

- ・コレステロール値と薬
- ・日本人は中性脂肪値が高い方が長生き

■病気の9割は運動が原因！？

- ・いくら長時間歩いても健康になれない！？
- ・中程度の運動が「健康長寿遺伝子」スイッチを入れる
- ・1日8000歩20分が一生の健康を守る

■こんな食生活をしていると病気になる

- ・食べる順番に気を付けると長生きする
- ・ビールのプリン体に注意するよりも、つまみに注意
- ・チョコレートが血管を若返らす！？
- ・高齢者は食事前に牛乳を飲んだ方が良い

■糖質制限食事法

■「植物油」のサラダ油が体に良いは大間違い！？

■腸内細菌が健康寿命を決める！

■がん、高血圧、糖尿病 生活習慣病にかからない新常識

■寝たきり老人にならない「大腰筋」の鍛え方

- ・高齢者ほど毎日筋肉を鍛えることが必要
- ・寝たきり老人予備軍20のチェックリスト
- ・脳の肥料BDNFを増やすと脳が若返る

【特別付録】あなたのがんになる可能性をズバリ判定！