

2016. 2/10売【3月号】特集予定

10/10号「腸の健康法」が大好評! 80%超え 一個人の健康特集

第一特集： 長引く「痛み」にさようなら！！ 腰・膝・首から健康になる

1部：話題沸騰！ 首の健康法

「痛み」のスーパーDrが教える首の健康法

- 治らない頭痛は首の緊張が原因 首こり＝「頸性頭痛」解消法
- 耳鳴り、難聴、めまいが改善 首の後ろを押す
- 便秘、頭痛、物忘れまで一掃 首を温める

2部：痛みの治療最前線 治らない痛みの原因は脳にあった

- 国民病「慢性腰痛」は脳が原因の“幻の痛み”
- 「トリガーポイント」を探して頑固なコリを改善
- 痛みの専門外来「ペインクリニック」
- 部位別「痛み」が消えるクスリ

3部：首・肩・腰・膝「部位別」痛みを消し去る毎日の習慣

- 首の痛み 9割は姿勢やストレスによる筋肉疲労
- 肩の痛み 首から肩甲骨にかけての筋肉の緊張
- 腰の痛み 85%は痛みがやわらいでからが用心！
- 膝の痛み 8割以上は「変形性膝関節症」

第2特集： 古くて新しい、深い味わいに感動する クラシックな日本酒礼賛

今、日本酒に原点回帰現象が起きている。400年以上前に完成し、現存する酒造りの技法で最も正当かつ伝統的な醸造法である「生酛造り」。酸味と深い旨みが魅力である。伝統再評価の流れの中で、今熱い注目を集める「生酛・山廃」を中心に「磨かない日本酒（精米80%）」「木桶仕込み」など、クラシック系の日本酒の最前線を紹介。

- 時代を彩って日本酒ブームの歴史変遷
- クラシックな酒造り「生酛・山廃」の基本の「き」
- 日本酒クラシック最前線
- 日本各地の注目蔵元厳選！ 2016おススメのクラシック銘酒ベスト30
- 古くて新しい日本酒の美味しい呑み方

※特集内容は変更になる可能性がありますのでご確認ください

KKベストセラーズ広告本部

TEL:03-5976-9145