

# 健康

8月号

発行：主婦の友インフォス情報社

(6月30日発売)

## 企画内容のご案内

### 巻頭カラー特集

## 今日からできるちょい糖質オフ！ 血糖値が上がらないのはこっち

意外な、料理、食材が高糖質と知らずに食べていませんか？上手な糖質の減らし方から、日常のダイエットに生かせる理論を紹介。

ex. ざるそばVSから揚げ定食どちらが糖質が高い？など…具体例を多数紹介

### 《大型企画》

## ●もの忘れ・認知症をストップする特選ワザ

### ◆まだらもの忘れに注意！血管性認知症を招く白質病変を減らす食と動作

・血管性認知症とは何か？白質病変とは何か？原因から家庭でできる対処法などを食事や動作を交えてお答えします。

### ◆脳力底上げパズル 500問

記憶力・理解力・発想力・段取り力・伝達力を鍛える脳力別パズルを飽きずに楽しめるパズルを多数掲載(ナンプレ・ぐるぐる文章・昭和思い出しクイズ・重ね文字、熟語しりとり等)

### 《動作企画》

### ■15秒背骨体操で、肩、腰の痛み、眼精疲労、胃痛、便秘も治る

アピア均整院 松岡博子先生による、理論・やり方・便秘の改善方法など紹介

### 《季節もの企画》

### ■ライチの果実粉末が夏の冷房の冷えから体を守る

### 《連載企画》 名医の健康観

校了日6月12日

株式会社主婦の友インフォス 広告営業部 TEL03-3294-3136 FAX03-3295-1512

\* 企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください \*