



健康 5月号 4月2日発売
定価：710円(税込) 09855-06
編集長：山浦恵子
創刊：1976年11月 創刊37周年
発行：主婦の友インフォス情報社
発売：主婦の友社

月刊『健康』4月2日発売・5月号

胸が詰まるような圧迫感、痛み、息苦しさ、不整脈
命とりになりかねない心臓トラブルを防ぐ、
治すワザの大特集

【心臓発作ストップ術】

動悸、息切れ、胸痛などの経験はありませんか？

これらは心臓病のサインであることも。

『健康』5月号では、あなたの不整脈が危険なものか、安全なものか誌上自己チェックができます。狭心症や心不全のサインを見逃さないためにも自己チェックをしてから心臓トラブルを防ぐ術を身につけましょう。

創刊38年目の健康雑誌の草分け、月刊『健康』（発行・株式会社主婦の友インフォス情報社）の5月号は【心臓病のトラブルを防ぐ、治すワザ】を特集。編集部が取材を重ねて驚いたのは、いままでの常識が非常識だったという目からウロコの情報。なんと、【みそ汁】が心臓の筋肉や心臓の働きを助けるのに役立つというのです。血圧が高いと心臓に負担がかかるため、「減塩しなさい、みそ汁は控えなさい」と言われた人は少なくないはず。しかし、それは間違いだった……。ある実験では心筋が壊れるのを予防し、血管の拡張作用が認められているとか。心臓に負担をかけるどころか心臓を助ける役割がわかってきています。家庭でも実践できる心筋を若返らせる【みそ汁】レシピをぜひチェックしてみてください。ほかにも、心臓の負担を軽くする【最新ふくらはぎもみ】や、79歳で現役の【宝田明さんの心臓病再発を防ぐ新習慣】。さらに、付録にストレスをとり、心臓病の悪化を防ぐ心と体が安らぐ【528ヘルツ癒しCD】。ストレスがスーッと消えて心臓の負担も消えることでしょう。

また、自ら11kgのダイエットに成功した「分けとく山」の野崎料理長が教える【かさ増しレシピ】や、ダイエットに成功した体験者続出の【ぷるぷる体操】、体内毒素の排出を促す【絹の手袋こすり】など、今月の『健康』も読んで楽しく、すぐに実践できる企画が盛りだくさんです。



『健康』5月号内容

- とじ込み付録「528ヘルツ癒しCD」
- 宝田明の【狭心症を再発させない新習慣】
- 【心臓病を防ぐみそ汁】
- 【あなたの心臓病誌上自己チェック】
- 血液をさらさらにして心臓病を防ぐ【アマニ油】
- 【心臓を今より10倍強くする生活術】
- 【心臓リハビリ】
- 【深呼吸ヨガ】
- 糖尿病に効く【かさ増しレシピ】
- 体をゆらすだけ【ぷるぷる体操】など

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 『健康』編集長 山浦恵子 k.yamura@st-infos.co.jp
TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308