



健康6月号 5月1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

『健康』5月1日発売、6月号。  
便秘の原因の80%は「ねじれ腸」だった！  
ねじれた腸の位置を戻し、ゆるめる方法を大公開  
**【腸ほぐし】**

もしあなたが便秘なら、腸がねじれているのかもしれませんが！大腸の形というと、人体解剖図などで見た四角く折れ曲がった腸を想像するのではないのでしょうか。しかし、便秘に悩む人のほとんどは、解剖図に描かれるような模範的な四角を描いていません。うねうねと曲がりくねって、ねじれています。じつはこれが便秘の要因のひとつ。ねじれた腸をほぐしてスッキリしたいなら『健康』6月号をチェック！

家庭でできる健康法が満載の月刊誌『健康』（発行・株式会社主婦の友インフォス情報社 代表取締役社長：久次米義敬）の6月号は、ねじれた腸を戻し、腸をほぐして健康的な状態にするための方法を集めています。



まっすぐな道は運転しやすいですが、行った道を急カーブして戻ってくる、うねった道ではとてもスムーズには進めません。便秘になる理由も同じです。ねじれた部分に便がつまりやすくなって便秘になります。便秘になるとその重みで腸が伸び、さらにねじれるという悪循環も。解決するには、【腸の位置戻し】をするのが効果的！腸のねじれを正したら、【生オリーブ油】の上手なとり方、発酵パワーでお腹の調子を整える【炊飯器で作る手作り

甘酒】、【腸ほぐし】でさらに活性化を。また、トイレにこもりがちの人には【スルスル出る快便ポスター】がおすすめ。貼るだけで便秘解消を助けます。

別冊付録には、脳科学者が開発した物忘れ、ど忘れが消える【脳活ドリル】が。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！

- 『健康』6月号内容
- 【炊飯器でできる手作り甘酒】 ■善玉菌を増やす【植物性乳酸菌野菜】 ■【1日大さじ2杯の生オリーブ油】 ■ねじれ腸を治すコツ ■【腸ほぐしダイエット】 ■腸内の善玉菌を増やし、高血糖・高血圧も下げる【うま味きのこ】 ■人に言えない悩み「痔」を【人知れずこっそり治す7つのコツ】 ■【酔かんぴょう活用レシピ】 ■【梅干活用術】 1日2個が12症状に効く！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](mailto:k.yamura@st-infos.co.jp)

TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308