

NHKテレビテキスト

2010年4月21日発行・巻数(毎月)21日発行・発売)5月号 第1巻第2号

今よりもっときれいになれる、魔法を知りたい

きれいの魔法

5

2010

テキスト特集

すっぴん メイク

山本浩未

これからがピーク UVケア

今月のTV

佐伯チズ "言い訳なし!"の保温ケア

東郷汀留 トラブル知らずの爪に 大人のマニキュア

すっきり美脚

藤辺佳子 経絡リンパマッサージで

谷英子 ウォーキングで

5月 8・11・18・25日 教育テレビ(火)

※放送 午前11:00-11:55 再放送 午後9:30-9:55



Goods 樹木の香りに包まれて、心身共にリラックス

トチの木には、精神的に“心と体のつながりを強化する”という働きがある。ぬるめのお湯（36℃ぐらい）にゆっくりつかすることで血行が促進されしんから温まる。脚のむくみや下半身のだるさも和らぐ。

トチ バスミルタ 200ml ¥3,360/ヴェレダ・ジャパン (☎0120-070-601)



CD 働く人の気持ちに応える、さわやかで気持ちいい音楽

日々のストレスを解消して、心身のリラックスを促すためにつくられた音楽。仕事の合間や終わった後に聴くことで、ストレスが軽減されて元気がわいてくるとか。医学博士の山本晴義氏が監修。

『働く人のメンタルヘルスマニエージング』 ¥1,890/デラ (☎03-6892-2101)



DVD 気分はバレリーナ。優雅にストレッチ!

バレエダンサーとして活躍した笹原進一氏が監修。クラシック音楽にのせた、バレエの優雅で流れるような動きで、疲れた体と心を優しくほぐす。バランス感覚を養いエレガントで美しい姿勢をつくる。

『エレガンス ストレッチ〜いつまでも美しくありたいすべての女性たちへ』 ¥3,990/コロムビアミュージックエンタテインメント (☎03-6895-9001)



Book 外見も内面も同時にきれいになる方法が満載

ハワイの人気スパ・オーナー、成田美和さんがきれいになるセルフケアを提案する本。ストレスと上手につきあう方法や、より前向きになれるメンタル・ケア、美と健康に効く生活習慣などを幅広く紹介。

『成田美和の「アロハ・ビューティの法則」』(成田美和 著) ¥1,575/ダイヤモンド社 (☎03-5778-7240)



CD イライラから解放されたい! そんなときにおすすめの一枚

波の音、せせらぎなどのさわやかな自然の音と音楽をミックスしたCD。日々のストレスを追い出して、心と体をリフレッシュ。仕事でもプライベートでもイライラが募ったときにぴったりの音楽。

『メンタル・デトックス』 ¥1,880/デラ (☎03-6893-2101)



Drink 心を穏やかにするお茶で、イライラも解消

ドライレーズン、カモミール、リンデン、ルイボスなどをブレンドしたハーバルティー。ストレスで疲れた体と心をリラックスさせ、ハーモニーをもたらすお茶。夕食後にティーカップ1杯飲むのがおすすめ。

ブレンドハーバルティー Relax「リラックス」70g ¥2,205/SHIGETA JAPAN (☎0120-945-995)



Book 平凡で穏やかに暮らせる“ふつうの幸せ”って何?

精神科医の香山りかさんが“脱ひとり勝ち時代”の生き方ルールを提案。平凡ながらも穏やかで、楽ちんな「ふつうの幸せ」を手に入れるための恋愛法からお金の使い方、仕事についてなど解説する。

『しがみつかない生き方「ふつうの幸せ」を手に入れる10のルール』(香山りか 著) ¥777/幻冬舎 (☎03-5411-6211)



DVD わかりやすいストレッチで、体も心もほくして

美しい自然を背景に、ゆったりとした音楽でストレッチができる。コナミススポーツクラブで実施しているストレッチ、肩こりや腰痛といった目的に合わせた部位別ストレッチなどわかりやすく紹介する。

『コンディショニングストレッチ』 ¥3,480/コナミススポーツライフ (☎0120-919-873)



Drink 中国のお茶がベース。目的に合わせてチョイス

リラックス効果が高いといわれる中国茶「キーマン紅茶」をベースにした“透”、新陳代謝を促すといわれるウーロン茶のひとつ「シキシュ」をベースにした“環”、中国緑茶の中でも最高級とされる「ロンジンチャ」をベースにした“爽”の3種類。

アユーラ茶(左から、透、爽、環) 各11包 ¥840/アユーララボラトリーズ (☎0120-090-030)