

モチベだけでも

川西拓実 (JO1) × 千葉雄大

藤原 樹と武知海青

THE RAMPAGE from EXILE TRIBE

の筋肉ぐらびあ

連載 吉野北人の

HOKUTOIRO

air

2022
JUNE

6

アール
定価
¥680

COVER GIRL

本田 翼

神BODYコンプリート

《夏には最高ぼでい》

目覚めよ♡私のボディカ

あの服が着たいがモチベの泉
Oh女神♡なコンシャス服

本気で効いたものだけ
ワタシのナイスボディ実録

曲線メソッド

美人ほど髪がキレイって噂
五感を刺激するビビ美なヘア!

甘〜いゆうわく

比留川 游の
沼るぼでい

(右から)速乾、吸収、防臭、防水の5層仕立て。さらさらが続くのにしっかりガード。Nagi スタンダード XS~XL 全7色 ¥5,940、経血やおりものの汚れをすっきり。同 ウォッシュ 200ml ¥1,980/BLAST Inc.

for 生理期

for ALL 期

生理中もデイリーも 吸水ショーツって神

吸水ショーツの登場はサニタリーライフを画期的に変えてくれそう！ たっぷり吸水してくれるほか、通気性や消臭ケアなどの機能性も充実しているから、生理中だけとは言わず、普段の日にも使いたい。

ニオイやモレの不安から私を解放



約125ml*の液体を吸水。クロッチの両サイドに設置した撥水生地ウィングガードでモレをガード。ヘア シグネチャー ショーツ 03 6サイズ 全2色 ¥7,700/ヘア ジャパン
*公的検査機関のデータをもとに算出

不快な日だって お色気高めめでいたい♡

累計4万枚！ ショーツがパワーアップ



横モレの心配のないシームレスなデザイン。おしゃれなレースで快適なサニタリーライフを！ ムーンパンツ デイタイム ブラックレース S~XL ¥5,280/アジュマ

人気の吸水ショーツが アップデート！

3層シートで水分を吸収。ジーユー トリプルガード ショーツ(バックガード※一部店舗、オンラインストアのみ) XS~3XL(※XS、XXL、3XLはオンラインのみ) 全3色 ¥1,990



もうモタつかない 女性の強い味方

Water absorbent & Sanitary shorts

生理中はもちろん、おりものが気になる時にもお役立ちなのが吸水ショーツ。生理用品を持ち歩く手間や、動くたびにたつく不快感から解放されるのが嬉しい！



Other item

ショートパンツとショーツが一体に

ムレや締めつけといった悩みに、ショーツとショートパンツが一体化した部屋着型ショーツを。専用のライナーを使用すれば、汚れも気にならない。I for ME おかえりショーツ ¥6,500

通気性と心地よい 肌触りにうっとり

肌触りのいいオーガニックコットン素材。使う日によって使い分けできる吸水力を高めるブースター付き。アイル 吸水ショーツ ブリーフ SX~L 全2色 ¥6,930/フェルマータ



デイリーで使いたい！ おしゃれランジェリー

ローライズ&サイドレースで普段のランジェリーのように。特許を取得したテクノロジーでモレを防止。ブルー ザレースチーキー (サイドレース) XS~L ¥4,380/フェルマータ

生理周期別！ ワークアウト&食事

女性の身体は生理のリズムによって大きく変化！ 時期に合わせて運動や食事をするのがハッピーに過ごすカギ。

ライザップウーマン トレーナー 相馬由紀子さんが 指南



生理周期はもちろん、パーソナルに寄り添った指導が人気。

生理期

軽い運動は生理痛に効果的

体外に血液を出す生理期は、貧血予防のために鉄分をしっかり補給しよう。同時にビタミンを摂ると吸収率がアップ。生理痛がひどい時には、カイロをお腹と背中に挟むように貼ると身体が温まり、痛みが軽減。調子が悪くない時は、じっとしているよりもストレッチやウォーキングなど軽い運動を心がけて。



腸腰筋トレーニング

おすすめ食材

- 鉄分の多いレバー、小松菜、小魚
- ミネラルの多い海藻、ナッツ類

おすすめワークアウト

- ストレッチなどの軽い運動
- つらい時は身体を休ませる

黄体期

体調に合わせて無理しない

体調の変化が激しい黄体期は、やる気も出にくいので、ハードトレーニングよりもストレッチや有酸素運動がオススメ。子宮内膜が厚くなることで動脈を圧迫し、血流が悪くなるので、股関節を動かす腸腰筋トレーニングをしてみよう。食欲が出やすく太りやすいので、カロリーは増やさずに食事は小分けに。

おすすめ食材

- むくみを取るセロリやきゅうり
- 鶏胸肉などのたんぱく質

おすすめワークアウト

- ウォーキングなど有酸素運動
- 腸腰筋トレーニング(ストレッチ)

卵胞期・排卵期

ダイエットにもってこい

生理が終わって排卵前の卵胞期・排卵期は心身ともに絶好調。やる気に満ちているのでハードワークも問題なし。むくみもすっきりし、ダイエットの効果も出やすい。食事NGはないものの、調子に乗って生活習慣を乱しすぎず、いつものペースを維持すること。排卵後はだんだん身体がむくみやすくなってきます。

おすすめ食材

- とくにNGはなし！
- 脂質を摂るなら魚がベター

おすすめワークアウト

- 登山、キツめのトレッキング
- ハードなエクササイズ



ライザップウーマン

都内4店舗展開。マンツーマンレッスンとエステのW効果で結果を実感。女性の身体と心を知り尽くしたトレーナーとの二人三脚で無理なく理想のボディに。rizap-woman.jp