

2026年6月

【特集】

老けない食事

「若い頃と同じ食事を続けているだけなのに、なぜか体が弱ってきた——。そんな違和感を覚えていないだろうか。実は中高年になると、体の中では大きな変化が起きている。代謝が落ち、筋肉は減りやすくなり、さらには“食べる力”そのものも少しずつ衰えていく。問題は、「特に問題のない食生活」を続けていること自体が、老化を進める要因になり得ることだ。では、どこを変えればいいのか。フレイル研究の第一人者・飯島勝矢先生に、「老けない食事」のポイント聞いた。

- 第1回 メタボに気をつけているのに老けてきた？ 中高年の食事で考えたいこと
第2回 その食べ方が「口の衰え」を招く？ 「噛まない食事」の問題点
第3回 気づきにくい「筋肉減少」を防ぐ 老けない食事の「ちょい足し」戦略

【特集】

「前立線」対策の鉄則

男性が中高年に差し掛かったとき、最も気になる臓器の1つ「前立腺」。前立腺肥大症と前立腺がんは、いずれも中高年になると急増する。前立腺肥大症は頻尿（夜間頻尿）など尿トラブルの原因になるため、日常生活のQOLに直結。そして前立腺がんは男性でもっとも罹患数が多いがん。一般に「おとなしい」がんと言われるが、放置しておいていいのか。また、前立腺の手術により、勃起、射精といった「男性」ならではの機能が失われる可能性があることを心配する人も少なくない。本特集では中高年の「前立腺の守り方」を日本大学医学部泌尿器科学系主任教授の高橋悟先生に聞いていく。

- 第1回 男のプライドを揺るがす「前立腺肥大症」と「前立腺がん」の脅威
第2回 男性で最も多い「前立腺がん」おとなしいから放置OKはホント？
第3回 前立腺の手術をすると、性機能はどうなる？

【特別企画】館ひろし、吉田鋼太郎インタビュー

【健康Q&A】「手の痛み・こわばり」の悩みに田中利和先生が回答

【テーマ別特集】股関節

2026年7月

【特集1】健康長寿のカギ「ミトコンドリア」活性術

【特集2】その脚の痛みやしびれ...「脊柱管狭窄症」かも

【健康Q&A】筋肉・筋トレの悩みに大淵修一先生が回答

【テーマ別特集】快腸

※企画予定は変更になる可能性があります。

2026年 年間

【特集】【シリーズ特集・がん】

2月：がんの超基本 3月：原発不明がん 4月：大腸がん

5月：胃がん 6月：前立腺がん 7月：女性のがん 8月：膵臓がん

【シリーズ特集・トリセツ】 おしりのトリセツ / 鼻のトリセツ

編集案はいずれも予定です。変更になる場合がございますことを予めご了承下さい。

《お問い合わせ》 日経BP メディアビジネス推進部 日経グッデイ担当まで gdy-ad@nikkeibp.co.jp