

2026年8月

【特集】

静かな筋力アップ戦略

暑い時期は外出や運動の機会が減り、運動量が落ちやすい。暑さで体が重く感じたり、外に出るのがおっくうになったりと、運動を継続できないまま時間が過ぎてしま。一方で、筋肉は使われなければ低下する性質を持つため、運動量が落ちる時期には筋力低下のリスクが高まる。さらに、日常生活の小さな不調や衰えにつながっていく。本特集では、運動不足になりがちな時期に向けて、日常生活の中で筋肉を維持するための考え方と方法を解説する。筋力低下によって体にどのような変化が起こるのか、なぜ現代人は筋肉を使わなくなったのかを整理したうえで、立つ、座る、歩くといった日常動作を“筋トレ化”する発想に着目。生活シーンの中で無理なく続けられる工夫や実践法を紹介する。運動不足の夏を乗り切るための新しいアプローチとして、本特集ではこうした考え方を「静かな筋力アップ戦略」として提案する。

第1回 夏に「運動をさぼる」とどうなる？ 筋力はいつから、どこから落ちる？

第2回 便利な世の中で弱まる、日常動作を支える「抗重力筋」の重要性

第3回 日常動作が筋トレに変わる？ 実践！静かな筋力アップ戦略

【特集】

「何を食べるか」より「いつ食べるか」 老化を防ぐ「時間栄養学」

健康管理や若さ維持のために「何を食べるか」や「カロリー」に気を配っている人は多い。しかし、そういったことを心がけても今ひとつ調子が良くならない、と悩む人も多いだろう。そんな中、近年注目されているのが「時間栄養学」だ。時間栄養学とは、体内時計の概念をもとに「いつ食べるか？」を捉え直す研究分野。体内時計は全身の臓器や組織、すべての細胞に存在していて、活動や休息、栄養の消化・吸収、体温維持などを24時間コントロールしている。そのリズムが狂うと、肥満や糖尿病、睡眠障害、フレイルといった健康リスクを高めることが分かっている。そして体内時計の調整力は加齢とともに弱くなっていく。体内時計と食事・栄養の関わりを探求する「時間栄養学」の研究を行う日本時間栄養学会会長の大池秀明氏に、私たちが体内時計を整え、健康を保つためのポイントについて聞いた。

第1回 「何を食べるか」より「いつ食べるか」 時間栄養学で老化・病気を防ぐ

第2回 楽だから続けやすい！体内時計を乱さない「朝食」「昼食」「夕食」の鉄則

第3回 たんぱく質やオメガ3系脂肪酸をとるのにも「最適な時間帯」がある

【特別特集】半うつ（NH共同企画）

【健康Q&A】睡眠の悩みに柳沢正史先生が回答 【テーマ別特集】腰痛

2026年9月

【特集1】若返りの3大トレーニング

【特集2】お尻のトリセツ

【特別特集】だ液の秘密

【健康Q&A】認知症についてのQA

【テーマ別】未定

※企画予定は変更になる可能性があります。

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 アカウントビジネス部 日経グッデイ担当まで gdy-ad@nikkeibp.co.jp