

# Tarzan®

2024年5月23日(木)発売

■  
特集

## カッコいい歳のとり方 アンチエイジング の最新

人生100年時代と言われるけれど、  
どんな歳の重ね方をしていけばいいのだろう。  
話題のNMNの話も詳しく知りたいし、老化のメカニズムも学びたい。  
見た目年齢が若く見えるあの有名人の秘密も聞いてみたいし、  
日々の食生活の心がけ、手軽に実践できて若く見られる運動習慣も身につけたい。  
将来、認知症にならないための老いない脳についても勉強したい。  
もちろん、インナー磨きだけでなく、  
肌や目や歯、頭皮や臭いなどの  
アウター要素にもこだわってこそそのカッコいい歳の取り方。  
そんな気になるアンチエイジングの最新をアレもコレも  
盛りだくさん紹介していく特集です。

### ■ Content

- 見た目年齢が若い！本当に還暦？ その秘密教えて！
- まずは、話題のNMNを詳しく知りたい。そしてNMNに次ぐ、アンチエイジングの最新キーワードは何？
- 老化ってどういうこと？ 自分のエイジングを知るセルフチェック。
- 老けないカラダ、老いない脳を作る、最新長寿フード。／食べ方で老化スピードは変えられる。
- 寿命の鍵を握るのは、「腎臓」だった。
- ミトコンドリアを増やすには、適度な有酸素運動を。／炎症に抗う、筋力アップを狙わない筋トレ。
- 老いない「脳」の作り方。歳をとりたくないのは、認知症になりたくないからだ。
- アウター要素も磨いていこう！ 部位別アンチエイジングの最新