



大反響&新情報に超ビックリ！2年分の大感謝祭

2018年03月28日放送



今回の番組について

「ためしてガッテン」から「ガッテン！」にリニューアルして丸2年。これまでに74本の番組をお届けしてきましたが、今回は放送後にわかった驚きの新事実や、意外な反響、さらなるスゴ技をえりすぐってお伝えしました。

長引く腰痛の新たな一手「パカパカ体操」。なんと予告編の情報だけで腰痛が改善したという手紙が視聴者から届いてビックリ！

いま世間で大ブームの「めい想」。誰でもカンタンにめい想状態に入るための極意、さらにすぐに実践できるユニークなめい想法をご紹介します！

ガッテン！史上最多の3万件近い問い合わせが殺到した、超意外なテーマが「低栄養」。離れて住む家族や両親が元気になる「10食品群チェックシート」など、お役立ち情報満載でお届けしました。



今回のお役立ち情報

楽しんで頭スッキリ！？「めい想」効果



めい想のポイントは、何かに深く集中＝没頭すること。今回の番組では、簡易装置で脳波を測定し、めい想に似た効果が得られやすいと専門家が勧めたものを2つご紹介しました。それは「ダーツ」と「模型制作」。いずれも深く集中しているとき、めい想中と同じ脳波が観測されました。皆さんも、ご自身にとって「深く集中できるもの」を探してみてもいいのではないでしょうか。めい想のような、頭がスッキリする効果が得られるかもしれません。

「めい想」の詳しい内容はこちら

[ボケない！脳が若返る「めい想パワー」SP](#)

2016年9月28日

山寺さんオススメ！今すぐ使えるガッテンワザ

1. 浴室のカビ対策

50度のお湯を90秒間かける

【山寺さんからのアドバイス】

「シャワーの温度を上げたら、次の人のために、忘れずに温度設定を戻そう！」

詳しい内容はこちら

[カビ退治！ついに終結宣言](#)

2016年6月15日

2. NASA直伝！アンチエイジング

30分に1度立ち上がる

【山寺さんからのアドバイス】

「立ち上がるのが難しい人は、頭を動かしてみよう！」

詳しい内容はこちら

[NASA直伝！魅惑のアンチエイジング術](#)

2016年11月16日

3. タッチケア

スキンシップをする

【山寺さんからのアドバイス】

「恥ずかしくてタッチできない人は、肩もみがオススメ！」

詳しい内容はこちら

[痛み&認知症に効く！「癒やしホルモン」の驚きパワー](#)

2016年6月1日

低栄養を防ごう！



たんぱく質が不足しがちな方は、次のような対策がオススメです。

1. お弁当を活用しよう！

幕の内弁当など、主食・主菜・副菜がそろったお弁当を選びましょう。たんぱく質がきちんと取れます。お弁当には乳製品がつきにくいので、牛乳やヨーグルトなどを加えるのもオススメです。

2. ひき肉を活用しよう！

お肉のかたさや脂っこさが苦手な方におすすめ。肉料理を手軽に一品、加えることができます。

3. 10食品群チェックシートを活用しよう！

低栄養の予防や改善に、大きな効果を持っているのが「10食品群チェックシート」です。低栄養を防ぐのに必要な10食品群を一覧にしたシートで、その日食べたものを量にかかわらず丸を付けていくと、自

然とたんぱく質の摂取量が増えていくというものです。一日で丸が7つ以上つけられるような食生活がすすめられています。

10食品群チェックシート

[ダウンロードはこちらから！](#)

「低栄養」の詳しい内容はこちら

[筋肉！血管！免疫！あの栄養素で体ごと強くなるSP](#)

2017年5月24日

このほか、番組では腰痛対策の「パカパカ体操」についてもお伝えしました。

詳しい内容はこちら

[腰痛改善の新たな一手！珍体操で劇的改善SP](#)

2017年9月27日



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。