

日刊 **ゲンダイ**

GW特別号



第10081号  
5月6日刊

一本NIOCE

電話：03-5561-5500

テレビ  
60周年

もう一度見たいあの番組

著名人が思い入れタップリに激白

14~18ページ

松山英樹の技術

マンガ盗む

30-31ページ

# 有名グッズお宝大放出 豪華プレゼント特集

## アベノミクス

### 一番儲けたのは誰だ!?

4・5・7ページ

小手先ばかりの安倍政治

国と国民生活は

大丈夫か

2・3ページ

蜜撃  
増直

## 食 浴 遊 歩 を満喫

12・13ページ



- 賞金10万円、超難問、「クイズ広場」特別版
- コンビニ120%活用術「弁当編」
- 日ハム・大谷「家庭の事情」
- 「男力回復」最前線
- ナメダルマ親方汗だく奮闘記

### NHKマイルC 率大予想

36  
37  
ページ

### 芸能界なんでもナンバーワン コンフェデ杯 対戦国徹底分析

よい酸味  
煮込み  
干ヤベツ

に食べ終  
行列は5  
何だか  
る。日  
なので連  
目だ。  
できる店  
しいとは  
並んで  
どこか。  
別の天井  
は場所  
婦人方で  
待ち。祝  
シヨんに  
を超えま  
は880

# プチ断食で手軽にリセット

暴飲暴食がたたり、せつ  
かくの連休も何となく元氣  
がない。そんな人にオスス  
メがプチ断食だ。都内から  
車で約2時間、埼玉県にあ  
る「リフレッシュの森」  
は、1泊2日で手軽にチャ  
レンジできるコースが用意  
されている。料金は1万円  
だ。



「断食といっても何も食べ  
ない、というやり方はダメ。  
体を壊します。ウチの特  
徴は、地元でとれた野菜  
などで作った栄養素の『酵

## 食いしん坊も空腹に 耐えられるプログラム

「断食といっても何も食べ  
ない、というやり方はダメ。  
体を壊します。ウチの特  
徴は、地元でとれた野菜  
などで作った栄養素の『酵

す。そうする  
ことで内臓を  
休ませつつ、  
老廃物を排出

があれば畑仕事や酵素作り  
のお手伝いもしていただき  
ます」(谷さん)

プチ断食の仕上げは、胃  
が驚かないように回復食と  
しておかゆを食べる。これ  
が何ともおいしく、至福を  
味わえるという。理想は2  
泊3日だが、1泊でも効果  
は十分。タイミンク次第で  
は、ヨガやハイキング中に  
若い女性と知り合うチャン  
スもありそうだ。

◆リフレッシュの森 埼玉  
県児玉郡神川町矢納526  
0274・52・688  
8 酵素断食コース1泊1  
万円(初回のみ入金1万  
2000円)

声に耐えられる精神力が  
必要」(グルメライター)

少数民族のシヤン料理を食した

ろ。お目当てはシヤン料理  
店の「ノンゲ・インレイ」