

●毛細血管が増えてヤせる「体の動かし方」 ●年齢を止めた美容テク88

# からだにいいこと

表紙モデル  
徳澤直子さん

2018  
JUNE  
定価 620YEN

6

とじ込み付録

摂りすぎると  
体に悪い(?)  
添加物ブック



話題の「ゴースト血管」予防にも!

## 毛細血管が増えてヤせる

ほんのちよつこの

## 体の動かし方

- 「寝たままあぐら」で  
下腹の肉がスッキリ
- ノッペリ尻が、プリ尻に!  
「股関節ちよい刺激」
- 「バレトン立ち」で  
運動嫌いでもヤセ体質に

リアルに効いた方法を大公開  
読者&ブロガーの  
年齢を止めた美容テク88

肩コリ、疲労感まで改善  
もう増えないなら減らさない!  
「女性ホルモン」キープ術

エアコン掃除から寝室まで  
夏中ストレスフリーに!  
「家カビ」根こそぎ退治

これでもう、イラッとこない  
気持ちが一気に軽〜く!  
「面倒くさい女子」のトリセツ

お金をもらって自分も元気に!  
アラフォーからできる  
「からだにいいお仕事」

スーパーフードふりかけ

## 手軽なひとふりで料理の栄養価がアップ

体に良い栄養分を多く含むスーパーフード。食べたいけれど食べる機会がなかなかないという人に朗報です。最近では手軽にごはんにかけたり、ヨーグルトに混ぜたりできるスーパーフードの「ふりかけ」が続々登場。その中でも化学調味料不使用の商品を紹介します。

浜乙女 ☎0120-147-178  
GUE TRADING ☎0268-71-7121  
インターネットヘルスケア ☎03-4540-3140

### 多種のスーパーフード入り ごはんによく合う王道・醤油味

雑穀ふりかけ 野菜入り 50g ¥216  
ふりかけとしてのおいしさはそのままに、キヌアやアマランサス、えごまなど多種のスーパーフードと野菜がたっぷり入っています。香ばしさとサクサクした食感でごはんがすすみます。/浜乙女



香ばしくてサクサク



### ペペロンチーノ風 パスタ

ゆでたパスタにオリーブオイル、本品「イタリアン」味をからめ、塩コショウで味を調えるだけ!



### 和風、インド風、イタリアン パスタの味付けに使っても◎

ITはなびらたけふりかけ(胡麻みそ 98g、イタリアン 58g、インドカレー 83g) すべて¥1,598

免疫を整えるβ-グルカンを豊富に含んだキノコの一種「はなびらたけ」のふりかけ。味は3種類で、それぞれにマカなど別のスーパーフードもイン。ごはんのほか、お肉やパスタとも好相性。/インターネットレード

### 原材料はスーパーフードのみ スパイス感覚で使える

SUPERFOOD TO GO 単品: マキ、マカなど6種 ¥691~

原材料はスーパーフード100%。塩分を気にせずに使うことができます。スパイスを足す感覚でスムージーやヨーグルト、グラノーラなどにふりかけるのがオススメ。/GUE TRADING

ヨーグルトの味付けにも!



全種セット: MANIA BOX ¥5,378



## KARAKOTO NEWS WALK



### スマホで撮影すれば きめも皮脂もわかる

肌バシヤ  
運営: 資生堂  
<http://hadapasha.shiseido.co.jp/>  
iPhone に対応

スマホのカメラで頬を撮影するときめや毛穴、皮脂などが測定され、肌年齢が表示されます。居住地域の気温・紫外線の強さ等に応じた毎日のアドバイスももらえます。

パンチャッと頬を撮影



### 肌診断アプリ

## 肌の状態もケア法も アプリが教えてくれる

毎日状態が変わる肌の調子。肌の状態は化粧品売り場のカウンター等で測ってもらえますが、こまめに行くのは大変ですよね。でもこのアプリがあれば毎日、肌の状態を診断したり記録したりできます。これを使って、目指せ美肌!

### センサーをつけて 肌水分をスマホに記録

スマイルコネクト  
運営: カネボウ化粧品  
<http://ap.kanebocos.net/>  
iPhone / Android に対応

カネボウ化粧品コーナーで限定無料配布中のセンサーをスマホにつけ、肌当たるだけで肌水分が測れます。日替わりでキレイになるための美容情報も配信。



肌水分センサー



顔をさわって質問に答える

### 顔を4つに分けて診断 お手入れ法も動画でわかる

Befy (ベフィ)  
運営: RumbleOn  
<http://app.befy.jp>  
iPhone に対応

顔を4つのゾーンに分けて診断。簡単な質問に答えていくだけで肌の状態を解析、診断してくれます。自分の診断結果に合った肌のお手入れ方法を動画で見ることができます。



混合スキン