



Contents



LDK
LIVING DINING KITCHEN
June



cover design/
Yukihiro Yamada (primary inc.)

18 話題のダイエット10選 編集部&読者モニターが体当たりレポート
ゆるっと続いて痩せられるのはドレ!?

24 **痩せる!食事**
食物繊維たっぷりオートミールはスープにinでお腹スッキリ/白米おきかえNEWフェイス「ダイズライス」でおいしく糖質オフ/脂肪がたまる23~25時を避けるだけのラクラク体重管理♡/お肉を先に食べて満足感アップ! 自然と食べる量が減らせちゃう/LDK的・流行りの栄養素&食材のススメ

38 **痩せる!運動**
朝はゆるストレッチと飲むだけ・はくだけアイテムで“痩せスイッチ”オン!/日常の動作にひと工夫でいつも使わない“おサボリ筋”を使えば脱ブルブル/ダイエットの大敵! ハリ・コリ・むくみはマッサージガンを当てるだけで一網打尽♡/休日はYouTubeの爆上げダンス動画で楽しく全身痩せ目指そ!

[special column]

32 痩せ名人直伝! ゆらして! つまんで!
脚・お腹 部分痩せピンポイントエクササイズ
動いて痩せる! 初心者向け
痩せるアイテムTHE TEST 36 ながら運動編
46 しっかり運動編・謎アイテムジャッジ編

カラダが重い 薄着がコワイ スグ座りたい **痩せねばならんっ!**

let's try **ズル痩せ!!**

58 第2特集・【無印・ニトリ・IKEA】人気ショップのお片付けアイデア集

見せる **収納上手** 隠す
ランクUP! 大作戦

76 印度カレー子さん直伝!
スパイス
カレーの楽しみ方

104 おいしく手軽に腸活できる!
ヨーグルト
51製品実食テスト

93 オフィス・学校・散歩・アウトドアのお供に!
マグボトル スポーツタイプ ミニ水筒
水筒の選び方
タイプ別ベストランキング

117 複数の使い分けは古い? ナンバーレスって何?
新しい **クレジットカード**
との付き合い方

付録小冊子・LDKまんまムック

おそうじの 大人気企画
超ベストアイデア

最強のお掃除術
教えちゃいます♪



06 巻頭特集・毎日スキンケアの「ほしい」が全部入り♡

MAX 1000円!
大容量化粧水ランキング2022

49 努力ゼロで、今すぐ見た目マイナス5kg!

サボりたい 痩せ見えの正解
あなたを応援! **YMS48**

切実な私たちの『特別授業』開講
ダイエット塾

131 特別付録・1冊まるごと、人気ショップのベスト&ワーストを大公開!

3COINS
人気アイテム辛口採点簿80

[連載コーナー]

- 86 女性誌付録批評
- 90 LDKカルチャー 小林聡美/松重豊
- 100 ハンドメイド製作所
- 102 私立昭和女学園
- 103 第10回 広島県の逸品 菅原佳己 ご当地スーパー探検隊
- 112 良品百貨
- 114 新商品さきどりウォッチャー
- 126 LDK cafe
- 128 読者プレゼント
- 130 奥付&次号予告

[連載コミックエッセイ] LDK comics

122 LDKって本当にテストしてるんですか? /漫画 寺崎愛



LDK
LIVING DINING KITCHEN
June



05 June 2022

LDK | 04