



Contents



LDK
Living Dining Kitchen
October



cover design/
Yukihiro Yamada (primary inc.)

原因不明の
なんとなく不調が
ラクになる!

大人気企画

付録小冊子●LDKまんまムック

自律神経を整える お得技® ベストセレクション

52 第2特集●家事に! 仕事に! 趣味に! 本気で推せる♪

使える!

ときめく♡

文房具王国

70 うまくつき合えば大丈夫!
生理の **イラッ** **モヤ**
お助けアイデア集

93 “ニオイがもれない”が叶う
「キッチン用ごみ箱」
の進化に驚いた話

115 ハイボールやマッコリもテスト! 一日の締めには極上の1杯を♡
缶チューハイ&ノンアルコール
42製品実飲テスト

131 特別付録●安い! 調理がラク! 安心感がある! ママを助ける最強スーパーを徹底検証

コープ(生協)の **体にやさしい** 食品ランキング

[連載コーナー]

78 LDKカルチャー
真島秀和
86 女性誌付録批評
90 トレーナー深井の
甘口ポラストレッチ部

100 ハンドメイド製作所
102 良品百貨
104 私立昭和女学園
112 新商品さきどりウォッチャー

114 第14回 三重県の逸品 菅原佳己
ご当地スーパー探検隊
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

110 LDKって本当にテストしてるんですか?/漫画 寺崎愛

巻頭特集●歯医者さんと一緒にテストしました! 06

安くてイイ 歯ブラシ選び 最新ランキング2022

腸活! 筋活! 血活! 16

ゆるっと ととのう 食べ活の ススメ。

Part1 腸活 善玉菌を食べて・育てて体の不調とバイバイ! 20
Part2 筋活 たんぱく質を3食摂って疲れにくい体をキープ 30
Part3 血活 “血のモト” ごと増やして美肌・美髪ゲット 40

[special column]

食べ腸活にちょい足しでもっともっと絶好腸! 28
お金をかけず今すぐできる! 食べない腸活応援ルーティン
「なんか体によさそうだけど、よくわからん……」 38
最近気になる! 未知コーナーとの付き合い方

腸がイキイキ、栄養たっぷり、美肌効果
ぬか漬け・ピクルスは毎日食べなきゃもったいない! 46
ズボラさんのための漬物生活



LDK
Living Dining Kitchen
October

