



Contents



LDK June



cover design / Yukihiko Yamada (primary inc.)

パカ売れムック2冊をドドンと付録でつけちゃいます!

大人気企画

# 食べる漢方の便利帖

## やせる! オートミールレシピの便利帖

68 イヤなニオイをラクにまとめてシャットアウト♪  
**消臭スプレー最新No.1決定戦**

80 第2特集●雨をはじく! 汗もシミない! UVケアもバッチリ!

# 人気ショップのユニクロ vs GU vs プチプラショップの夏のファッション10番勝負

96 さっぱり洗えてうるっと仕上がる♡  
**洗顔フォーム**  
14製品ベストランキング

108 これだけでおいしい! 絶対使いきれる!  
**NEO万能調味料**  
辛口ジャツジ

123 オシャレに目の健康を守る  
**サングラス&リーディンググラス**  
良品ランキング

133 体にもお財布にもやさしい  
**豆腐**  
42製品実食テスト

[連載コーナー]

- 78 LDKカルチャー 宮沢水魚
- 104 トレーナー深井の甘ロスボラストレッチ部
- 106 人気ムック付録批評

- 116 #LDKハンドメイド製作所
- 120 新商品さきどりウォッチャー
- 128 良品百貨
- 132 第22回 徳島県の逸品 菅原佳己 ご当地スーパー探検隊

- 142 LDK cafe
- 144 読者プレゼント
- 146 奥付&次号予告

[連載コミックエッセイ] LDK comics

130 LDKって本当にテストしてるんですか? / 漫画 寺崎愛

※本誌で掲載されている商品価格は特別な表記がない限り、すべて編集部での購入時の価格となり、実勢価格ではありません。

創刊10年記念号・第2弾

# ズル 痩せ & 不調改善・老けリセット

## the Best アイテム196

第1部 **ズル痩せの真実** ..... 08

食べながら痩せるが叶う究極の主食おきかえ飯を大発表! / 肉負けしない大豆で脂質をオフながら痩せグッズなら三日坊主でも無意識に使って、気付けばほっそり♡ / ベスト部分痩せグッズ×人気トレーナーのメソッドで気になる部位が引き締まる! / 10年分の着痩せ特集振り返って気付いた! 細見えの極意は "I" ライン

**ズボラダイエット** お得技ベストセレクション ..... 26

第2部 **不調改善の真実** ..... 30

肩・首・頭、しつこいコリの解決アイテム / ぐっすり眠れる神・寝具 / ニキビや傷あとガサガサ肌、肌荒れにはクリームレスキュー隊 / イライラガミガミ、PMSを乗り切る秘訣は大豆にあり! / 10年かけて薬剤師さんと選び抜いたおうち常備薬 / 毎日働けばなしの目をいたわるケアグッズ / 「なんとなく」不調は悪化前に防ぐ

**プチ不調解消** お得技ベストセレクション ..... 42

第3部 **老けリセットの真実** ..... 46

ドラストコスメで毛穴、シミ、シワにサヨナラできる! / 肌にやさしい日焼け止めとずぼら向けUV乳液で紫外線カット / 昼も夜もラクちんブラで垂れバストSTOP / 髪のプロが推す、うるツヤヘアになれちゃう最強アイテム / プロ直伝の前髪カット術で美容院に行くまでを乗り越えよ / イマドキヘアアレンジでもっと若返っちゃおう!

**ちよこっと 老け改善** お得技ベストセレクション ..... 58

[special column]

低糖質のものから厳選!  
**超糖質オフレシピ 肉&魚のおかずBEST3** ..... 16

外食だって悪くない!  
**忙しいわたしたちのためのカラダにやさしい外食術 最新版** ..... 62



LDK June

