



MONOQLO FREE Wi-Wi

123 家族への物欲プレゼン 土屋礼央

ベストセラー切り捨て御免! 山本一郎

空想ビジネスコンサル 坂口孝則

カレー沢薫の雑誌批評 カレー沢薫

三四才、はじめてのひとり暮らし 三四郎・相田

50 新製品 Re view Gillette Labs

第二特集 絶対損しない、最新ルール大公開!

54 入っていい保険&ダメな保険 2023年最新版

がん保険/就業不能保険/収入保障保険/火災保険/地震保険/自動車保険/個人賠償責任保険/弁護士費用保険 +a

第三特集 なんとなく過ごしてしまわないように

77 ゴールデンウィーク最強サブスク 堪能計画案

おすすめ映画7選+a/おすすめドラマ8選+a/絶品ながら食べフード/新体験おうちビール

92 TEST the Ranking 塗って拭き取るだけ!ムダ毛処理にはコレ 男性用除毛クリーム人気11選

96 TEST the Ranking 顔のムダ毛をさっと処理できて、肌にもやさしい メンズフェイスシェーバー人気12選

100 TEST the Ranking 炭酸いれてもOK!今シーズン注目の10製品を徹底検証 真空断熱炭酸ボトル人気10選

特別企画/ 今年は焼かない!塗り心地もバツグンな一本見つけました!

107 メンズ日焼け止め 20製品 ABC判定

[連載]

52 MBのファッション誌はいりません。[Season2]

74 旅行に持っていくと地味に便利なもの Amazon探検隊

76 リアルグッドデザイン賞

86 Food Hack 酢昆布 20製品比較

104 いよいよ新生活がスタートした今、役立つモノをプレゼント 読者プレゼント

128 臓器&血流UP効果的アイテム調査への道 コトハジメ

132 多彩な車種で売上好調の電動アシスト自転車に注目 売れ筋ランキングレビュー

MONOQLOをお読みになる前に

本誌にて掲載されている製品の価格は、特別な表記がない限り、すべて編集部調べによる販売実勢価格となります。店舗やポイントの有無などにより大幅に変わりますので、予めご了承ください

表紙デザイン © Saori Shimada / primary inc.

突然死の原因の75%はこれでした 血流・血管を救う 8

- 上腕式血圧計/ウェアラブル血圧計 【まずは自分の血管状態を把握する】 10
減塩塩/減塩醤油/減塩味噌/減塩だしつゆ 【食事で血圧上昇を防ぐ①】 12
減塩カレー/減塩どんぶり/減塩パスタソース 【食事で血圧上昇を防ぐ②】 14
ワインポリフェノール/ビタミンC/EPA・DHC 【サプリで栄養をサポートする①】 16
着圧ソックス/火を使わないお灸 【物理的に血を巡らせる】 18
炭酸入浴剤/バスピロー/ジャグジー 【日常の中で血流を良くする】 20
喫煙編集者が禁煙グッズを試してみた Column 21

健康のカギの9割を握っている! 腸を救う 22

- スムージーミキサー/ヨーグルトメーカー/切り餅 【朝食で腸内環境を整える】 24
酪酸菌/食物繊維/パントテン酸 【サプリで栄養をサポートする②】 26
スープメーカー 【食事で腸内環境を整える】 28
質の良い睡眠は血管と腸の健康につながる! 快眠グッズ7選 Column 30

もはや酒飲みだけが病気になる時代じゃない! 肝臓を救う 32

- ノンアルコール/ノンアルコールハイ/ノンアルコール飲料 【アルコールの摂取量を減らす】 34
糖質オフごはん/糖質オフ麺/糖質オフパスタ 【食事の糖質を抑える】 36
高カカオチョコレート/脚ハンモック 【脂肪肝を防ぐ習慣を始める】 38

「食べ続けるとどうなる?」を編集が体当たり調査! 1カ月食べ続けて判明! 完全栄養食の真実 Column 40

私たちの寿命を決めているのはここでした 腎臓を救う 42

- サラダチキンメーカー/芯温クッカー/低温調理器 【リンの少ない食生活を目指す①】 44
減塩ドレッシング 【リンの少ない食生活を目指す②】 46
スタンディングデスク/マット 【仕事での過ごし方で腎不全を防ぐ】 48

第一特集

各界の名医、全面協力!

良カライラダニに

ほったらかすと死につながる...4大ピンチな臓器を救う!

