



Contents



LDK  
Living Dining Kitchen

October



cover design/  
Yukihiro Yamada (primary inc.)

42 第2特集●久々のフルメイク忘れてない？  
マスクで隠していた肌アラはメイクでしっかりフォロー！

# キレイはコスメで作れます！

60 避難所に入れる人はごくわずかだから！  
備えて安心！**おうち防災**スタートガイド

70 ありそうでなかったアイテムが続々新登場！本当にわが家にフィットするの？  
**山崎実業**新作4又納**ABCジャッジ**

84 第3特集●家電のプロたちのお墨付きをどーんと紹介！  
**暮らし向上**家電**BEST50**

104 段ボールもガムテも何でも切れる！  
**ハサミ31製品**辛口採点簿

110 定番から話題の最新チーズまで徹底比較！  
**おやつチーズ30製品**実食テスト

[連載コーナー]

- 68 LDKカルチャー 門脇 麦
- 80 トレーナー深井の 甘ロスボラストレッチ部
- 82 人気ムック付録批評
- 100 #LDKハンドメイド製作所
- 102 新商品さきどりウォッチャー

- 116 良品百貨
- 121 第26回 長野県の逸品 菅原佳己 ご当地スーパー探検隊
- 124 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

118 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。

総力特集●腸活で美肌！骨活でくびれる！血活でツヤを取り戻す！ 6

# 老けないための腸活! 骨活! 血活!

いつもの朝食に水キムチ&きなこヨーグルトで腸にいる美肌菌をパワーUP! / 食物繊維をたっぷり摂ってデトックス! ながら腸活で美肌を目指そ / 暑いときこそ冷えに注意! 腹巻きて腸を温め / 納豆×アボカドが最強抗酸化コンビ / 腸活の最強サポート主食はもち麦だった / 夜は消化を助ける食材・体操で腸に残業させない

Part 1  
腸活  
ルーティーン

8

バラエティ納豆 39製品テスト.....

18

朝は肋骨・骨盤を整える呼吸と体操でくびれ作りスタート / 鮭の中骨缶と小松菜のチャーハンなら骨作りに必要なカルシウム・ビタミンD・ビタミンKがまとめて摂れる! / 骨盤サポートチェアで仕事中のゆがみ防止! / 夜はストレッチ用ボールで1日のゆがみを簡単にリセット / 旨味UPでカルシウムが補える魔法の粉発見!

Part 2  
骨活  
ルーティーン

24

朝、目覚めたらグー・パー&足首回して血管も起床 / 鉄+ビタミンCで吸収率UP! 手軽に摂るならグラノーラ / 鉄たっぷりレバーもいいけど、使いやすい牛そぼろで鉄補給 / 食後のコーヒーが血を台無しにしているかも!? / 血にいいことしかないおやつはハイカカオチョコ / 1日1あさり! 水煮缶のおいしいレシピ

Part 3  
血活  
ルーティーン

34

鉄分ドリンク&お菓子 15製品テスト.....

40

[special column]

ヤクルト1000やファスティングで本当に腸は変わるの? 22  
**話題の腸活 体験レポート**

SNSで見かける整体・サポーターで姿勢は整う? 32  
**話題の骨活 覆面調査&体験レポート**