



Contents



LDK
Living Dining Kitchen
March



cover design/
Aiko Kaminaga (primary inc.)

54 毎日の料理がラクになる!

焼きムラなし コゲつきなし お手入れのストレスなし

レ德基 フライパン決定戦

64 第2特集●脱・老け見え! 1週間で美髪になれちゃった!

ヘアケアの真実39

90 目の乾燥・疲れ目・目のかすみ・ぼやけ・老眼・スマホ老眼 etc.

今すぐできる!

目の不調スッキリ対策

98 第3特集●新製品&トレンド品 を買い足して生活をアップデート!

ニトリグッズ 辛口ジャッジ2026

114 おいしくたんぱく質が摂れて腸活にもイイ!

みそ38製品実食テスト

[連載コーナー]

78 トレーナー深井の
甘口ボラストレッチャ部

80 LDK推し調査隊
Report.15 小池徹平

82 新商品さきどりウォッチャー

84 LDeepK
第5回 カプセルトイレ収納グッズ

86 一緒に暮らしたい
キッチン家電探し

113 第7回 愛知県の逸品 菅原佳己
ご当地スーパー探検隊!

120 良品百貨

124 LDK cafe

126 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?
追っかけLDK/漫画 寺崎愛

※本誌に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●食生活を見直して、体の内側から老け知らずに! 06

10年後に後悔しないための

老けない 食べ活

忙しくても効率的に摂れる! **朝たんぱく** Part1 10

お湯を入れるだけで完成! ラクちんたんぱくスープ/アミノ酸スコア100の卵は優秀すぎるたんぱく食材
/焼くだけで美味なはんぺんが意外と使える/初心者でも飲みやすいソイプロテインのベスト発見

一周回って知らない **シン・腸活習慣** Part2 20

主食から摂れる腸活向きの食物繊維がわかった!/納豆はひきわりを選んでカラダにイイ菌をたっぷりゲ
ット!/注目の腸活食材? サラダや揚げ物などアレンジ豊富な“テンペ”

食べたいものを我慢しない! **食べ方の新ルール** Part3 30

糖質オフや炭水化物抜きより「黄金トリオ」で糖化予防!/偏りやすい炭水化物には+α食材で血糖値上昇
をゆるやかに/“唐揚げにレモン”は老けないの大正解だった!!/醤油は薄口よりも濃口を選んで!

Part4 38

巡らせてデトックス 腸いきいき アンチエイジング

からだをいたわる **鍋活のススメ**

[Special Column]

不腸に悩む3人が**最新腸活習慣チャレンジ**でわかったこと! 28

我慢しなくてOK! チョコでおいしく健康習慣つくる! 48

カラダにうれしいチョコレート

