

老けない 食べ方 BOOK CONTENTS

はじめにお読みください
本誌は主に月刊「LDK」と月刊「LDK the Beauty」の内容を再編集したものです。掲載商品に関しては、すでに販売していない、実勢価格が異なるなどの場合がございます。価格についてはすべて税込みの価格です。また、本誌で紹介している情報やデータはすべて2026年4月時点のもので、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

PART 1 栄養学編

1 たんぱく質の真実、
暴きます！ 08

たんぱく質のキホン
たんぱく質のギモン 10 08

2 体がよみがえる
すごい栄養学 14

糖質
たんぱく質
鉄
ビタミンD
ビタミンC
ビタミンB群
亜鉛/ビタミンA
マグネシウム/クエン酸 14 15 16 18 20 22 24 25

まだまだある！すごい栄養学 番外編
忙しいときに頼りたい！
おいしくて
機能的な栄養食品 26

3 美肌をつくる
栄養素図鑑 28

たんぱく質
ビタミンC
脂質
コラーゲン/ビタミンE
ビタミンB₂・B₆/亜鉛
カラダの内側から若返る栄養図鑑
サプリメントの基本 28 29 30 31 32 33

PART 2 食習慣編

4 「朝たんぱく」で
老けない！ 36

5 今日からはじめる
「ジン・腸活習慣」 46

6 老けない食べ方の
新ルール23 54

PART 3 若返り食材編

7 お疲れ腸を救う
発酵食材ジャッジ 64

発酵の力
1日ひとつはよい菌を取り入れよう！
おいしい発酵食品
Best 4 65

麹菌チャージ
みそ汁
冷や汁/甘酒
トッピング&混ぜる
かつお節
塩こうじ
発酵おやつ&おつまみ
ヨーグルト
ピクルス 66 66 67 68 68 69 70 70 71

PART 4 ヨーグルトで 美腸活

8 ヨーグルトで
美腸活
はじめませんか？ 72

おいしい美ヨーグルト
見つけました！
食べるタイプ
飲むタイプ 76 76 77

9 豆乳生活のススメ 78

10 老けない人の
オイルの便利帖 84

知っておきたい油の真実 84

体にいい油① えごま油
体にいい油② 米油
体にいい油③ オリーブオイル 86 88 90

11 美容にうれしい
チョコレート 92

ハイカカオ
糖質オフ/
糖質オフ&ナッツ
サポート系チョコ
おいしく健康に摂れる！
チョコ活のギモンQ&A 92 94 95 96

