



CONTENTS



LDK オトナ女子の 不調ケア まるわかりBOOK

Otona Joshi no Fuchou Care Maruwakari Book

はじめにお読みください

本誌は普通会刊行の月刊「LDK」の記事を再編集したものです。掲載内容は原則的に2026年5月時点のものです。掲載している製品の価格は編集部による購入時の税込価格となります。現在は販売が終了していたり、仕様・デザインなどが異なる場合があります。あらかじめご了承ください。本誌の記事には編集部による検証結果や使用者個人の感想が含まれます。すべての方に同様の効果を保証するものではありません。また、記事中の不調を改善する方法はすべての方に効果があるとは限りません。効果には個人差があります。妊娠中、妊娠していると思われる方、高齢者、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方や、本誌の内容を実行して体に異常を感じたり気分が悪くなったたりの方は、すぐに中断してかかりつけ医に相談してください。

- P188 不安・ドキドキ 心の安心の育て方
- P178 不眠 高さ調整枕10製品テスト
- P170 寝起きが悪い 快眠のための新習慣
- P160 更年期 豆乳生活のススメ
- P156 更年期 プレ更年期の真実
- P148 脳の疲れ 脳にやさしい新ルーティン

P146 PART 3 ココロの悩み編

オトナ女子の不調ケアまるわかり

- P138 髪の悩み おうち白髪染めデビューしませんか？
- P130 髪の悩み 頭皮ケアの真実
- P122 肌の悩み 30歳から始める極上肌のつくり方。
- P114 老け見え 老けない食べ活 食べ方の新ルール
- P104 老け見え 老けない食べ活 朝たんぱく
- P84 やせられない ズル痩せの真実

P82 PART 2 エイジングの悩み編

オトナ女子の不調ケアまるわかり

- P74 便秘と腸活 腸活になる食品ジャッジ
- P64 便秘と腸活 一周回って知らないシン・腸活習慣
- P56 血行不良 プチ不調をスッキリ！ツボ押しグッズ採点簿
- P48 血行不良 HOTTなお茶活で体にイイこと
- P40 目がかすむ 今すぐできる！目の不調スッキリ対策
- P24 だるい・疲れる 体がととのう すごい栄養学
- P12 だるい・疲れる ちりつも疲れリセットバイブル

P10 PART 1 カラダの悩み編

オトナ女子の不調ケアまるわかり

- P4 巻頭企画
あなたのお悩み別 不調ケアグッズカタログ

