



99 特別とじこみ付録●食べて体と心をととのえる  
**二十四節気の漢方食材 春・夏Ver.**

42 第2特集●「CM」「値下げ」「SNS」効果で、注目アイテム続々登場中!  
**ニトリ&カインズ**  
**“バスグッズ”辛口採点簿**

60 有名メーカーからドラスト・100均まで27製品をたっぷりテスト!  
**不織布マスク～最新ランキング～**

68 焼くから煮るまで毎日の料理に本当に使える!  
**取っ手がとれる セットフライパンBest決定戦**

80 安くてイイ本を探しました!  
**ドラスト&ネットで買える プチプラ**  
**シワ改善クリーム&美容液テスト**

86 忙しい朝の救世主を探しました!  
**同時調理&ほったらかしができる 時短キッチンツール**

132 第3特集●広がり・うねり・バサつき 髪の毛を解決するカギは夜にあり!  
**美髪に近づく夜のヘアケア**

[連載コーナー]

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 38 一緒に暮らしたいキッチン家電探し           | 96 新商品さきどりウォッチャー                |
| 76 トレーナー深井の甘ロスボラストレッチ部        | 98 第43回 和歌山県の逸品 菅原佳己ご当地スーパー探検隊! |
| 78 LDKカルチャー 松たか子              | 144 良品百貨                        |
| 94 LDK推し調査隊 Vol.3 ONE N' ONLY | 148 LDK cafe                    |
|                               | 150 読者プレゼント                     |
|                               | 154 奥付&次号予告                     |

[連載コミックエッセイ] LDK comics  
 146 LDKって本当にテストしてるんですか?/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●朝からラク～に取り入れられる! 06

# 老けないカラダをつくる たんぱく新習慣

**朝食編** ..... 12

進化したオートミールや玄米で置き換え! プロテインごはんに大注目/インスタントで手軽! 濃厚コンポタや具たくさんミネストローネが朝のお供/プロテイン苦手……って人でも飲みやすい/ディアナチュラのソイプロテインはもはや普通のココア/いつもの牛乳みたいに飲みやすい! 置き換えにもピッタリな高たんぱく牛乳

**レシピ編** ..... 18

野菜&きのこを合わせた瞬食スープで代謝UP/たんぱく食材に麴ひとさじをプラスするだけの腸活食で免疫力を上げる!/彩り野菜と炒め合わせるだけのつくり置きがあれば即出できて肌ハリもUP

**昼食編** ..... 24

いつものパスタ麺&レトルトカレーを高たんぱくVer.にチェンジでたんぱく一気に20g摂り/プロセスチーズ×たんぱく食材を混ぜるだけでお手軽おにぎり/今やカップ麺も高たんぱくな時代! どん兵衛PROは麺もっちり定番に劣らず美味!/一本でたんぱく9.8g! 食べ応えバッチリなウエルシアの魚肉ソーセージ

**おやつ編** ..... 28

おいしく進化した最新高たんぱくおやつの実力を検証!/まるでジュース!?なプロテインドリンクで卵2個分のたんぱく質を補給/1袋食べきっても罪悪感ゼロな超高たんぱくスナック

**より高たんぱくなのはどっち? たんぱくクイズ編** ..... 30

スーパーで安いのに高たんぱくな食材をGETする方法/たんぱくを生かす調理法&ダメにする調理法/コンビニで実践できる高たんぱく表示の正しい読み解き方/外食先で戸惑わないベストチョイスを見抜くコツ

[Special column]

たんぱくを最大限生かせば最短ルートで叶う!  
**毎食20g たんぱくと 2~3日に1回 ちょいトレで**  
**理想のカラダに近付ける! 3週間チャレンジ**

Contents



**LDK**  
 Living Dining Kitchen  
 March



cover design/  
 Yukihiro Yamada (primary inc.)



**LDK**  
 Living Dining Kitchen  
 March

