

料理からはじまる暮らしのマガジン誕生! 付録はリサ・ラーソンの超特大キャンバストート [クックパッド プラス]



COOKPAD

plus

定価880円

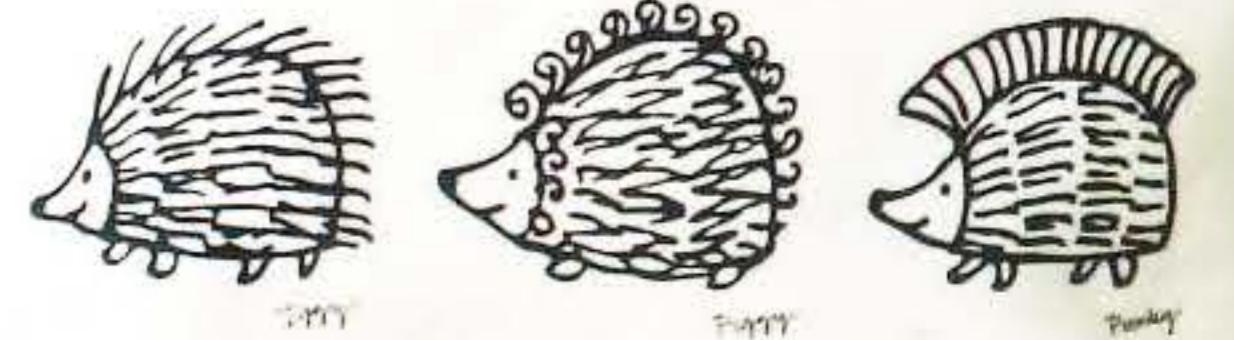
saita 7月号増刊

「おいしい」がつくる、
きょう、あした。

誕生号

まっすぐな人 榮倉奈々さん

雑誌付録史上最大級の
厚手キャンバストート



プレミアム会員だけが検索できる

殿堂入りの おかず&ごはん

大特集!

鶏むね肉/鶏もも肉/ひき肉/豚こま肉/牛肉/魚介/豆腐/野菜
ごはん/麺/お菓子... “何度食べてもおいしい” 人気レシピが満載

特別付録

リサ・ラーソン
ハリネズミ3兄弟
超BIGトートバッグ

© LISA LARSON



ファスナーつきで
マチもたっぷり!
A3サイズまで入る

サイズ(約): 幅(上部56、底部40)
× 高さ32×マチ15cm



かわいい
ハリネズミのタグつき



スマホも入る
内ポケットが便利

基本から応用まで
万能! 卵レシピ

ゲッターズ飯田
2018年下半期五星三心占い

おさよさん流
風通しのいいキッチン

食べること演じること 鈴木亮平さん



FILE.07

読者モデル

土屋香織さん

PROFILE

女性誌やWEB、広告などで活動する読者ママモデル。美容にも造詣が深くブログでもたびたび披露。https://lineblog.me/tsuchiyaakaori/



憧れは自然な美しさ。コンデイションを見極めコスメを選択

皮膚が薄く敏感肌なので、コスメは機能性とやさしさを両立しているものをセレクト。憧れは自然に美しい年相応の肌。肌状態を見ながら美白が中心だったり保湿を重視したりと、合ったものを使うようにしています。

また体を動かして汗をかくことは大切。今はジムとキックボクシングに通っています。ストレッチ発散にもなり、お肌の活性化に一役買っているのかも！と感じています。



クレンジング&洗顔料は何年も愛用

右：「しっかりメイクが落ちるのに肌にやさしく乾燥しません」。MT クレンジング・ジェル 200ml ¥5,000 左：「爽快感があるのに洗い上がりはしっとり」。MT フェイシャル・フォアミング・ウォッシュ 120g ¥4,800 /ともにMTコスメティクス

ミノンの保湿コスメはコスパ◎！



右：ミノン アミノモイスト モイストチャージ ローション | しっとりタイプ 150ml ¥1,900 (編集部調べ) /第一三共ヘルスケア 中：「大好きな美白美容液」。MT プロミネントエッセンス 100ml ¥10,000 / MTコスメティクス 左：「潤いを閉じ込めます」。ミノン アミノモイスト ぶるぶるリペアジェルパック 60g ¥2,000 (編集部調べ) /第一三共ヘルスケア



肌の調子がみるみる上がるパウダー

「手持ちの化粧水などにまぜて使うパウダー。日焼けの前後にもおすすめです」。ジュランツ ホワイトパウダー EX 30個入り ¥6,000 /ジュランツ



amaneのシャワーヘッド

「シャワーヘッドをamaneにかえてからお湯の肌あたりがやわらかくなって、肌や髪がすごくしっとりするようになりました。娘も乾燥肌なのでうれしい♪」



発酵食品や乳酸菌を積極的に！

「キムチや納豆などの発酵食品や、R-1やヤクルトといった乳酸菌が摂れるものは、毎日欠かさないように。そのおかげか、これまで便秘になったことはなく、お肌も健康に。」



美白には内側からのケアも重要！

「肌がワントーン明るくなりました」。トランシーノ ホワイトCクリア [第3類医薬品] 120錠 ¥2,600 /第一三共ヘルスケア

FILE.06

ローカーボ料理研究家

藤本なおよさん

PROFILE

料理教室を開催するほか、フードコーディネーターや栄養医学指導者として、本のレシピ提供や企業のレシピ開発、セミナー講演などで活動。



食をローカーボにしているから、肌がみるみる改善

肌にはとにかく“食”が大事。私は生まれつきアトピー肌でしたが、食事をローカーボにしたから肌状態が改善されました。糖質を摂りすぎないように心がけて、かわりにお肉や魚、卵などのタンパク質や脂質を積極的に摂取。肌は内臓を表す鏡とも言われているので、口から入るものはなるべく質のいい物を選ぶようにしています。とはいえ、ストレスにならない程度にすることが大切です！



毎朝、飲んでいるのが大好きなバターコーヒー

「朝食はあまり食べないので、かわりにバターコーヒーを飲んでいます。バターとMCTオイル、シナモンを加えて代謝もアップ。美肌効果はもちろん、ダイエットにもおすすめです。バターコーヒーを含め良質なオイルを摂ることが重要。」



甘い物を食べたいときはラカントで罪恶感ゼロに

「自然由来の甘味料『ラカントS』を使ったスイーツをよく作っています。写真は苺のムース。苺でビタミンCを、クリームチーズで良質な脂質を補給するのがポイントです。」

天然素材でカロリーゼロ。砂糖と同じ甘さなので使いやすく、加熱しても甘さはそのまま。ラカントS 顆粒 150g ¥570 /サラヤ



素材を生かした美肌料理が定番です

右：「鍋はお肉も野菜もたっぷりと摂れて、時短レシピなので私の定番メニュー。この鍋はコラーゲン豊富な沖縄の豚皮がポイント。最高の“美肌鍋”です。 左：「こちらはサーモンとアボカドのサラダ。どちらも抗酸化力に優れていて、美容にも健康にも効果絶大。」

SKIN CARE

INNER CARE

INNER CARE