

藤原美智子ビューティライフ 大人のやせ活 手の痛み、しびれ、こわばりを治したい!

美&元気を
あきらめない!

MyAge

マイエイジ

Book in Book
更年期世代の
睡眠トラブル
を改善!

2017 夏号 Vol.12



三田寛子さん

立体大特集

目の不調を一気に解消!

今、買うべきリーディンググラス／賢い人の遠近コンタクト使い分け
40代、50代が知っておきたい「目の病気」／衰えた目ヂカラ、美まつ毛を取り戻す

中特集 大調査! 巷で話題の食トレンド10

グルテンフリー、糖質オフ麺、酵素ドリンク…もっと健康になるために賢く取り入れたい