

30代女性誌No.1

特別付録 ビームス ライツのキルティングバッグ

[インレッド]
InRed

空前絶後の
豪華すぎる付録!

約97
グラムの
軽さ!

1 JAN. 2013
特別定価
680YEN

COVER WOMAN
麻生久美子

美容のプロと読者が選ぶ!
発表!! InRed
ベストコスメ大賞

ほどよく“女っぽい”が女子モテ+男子モテ

30代女子の モテるッ! カジュアル

人気モデル理衣のワードローブはほどよくフェミニン
いつものパンツスタイルを女っぽくアップグレード
ストール、アクセほかフェミ小物でビフォーアフター



軽い! ヒョウ柄
大型トート

サイズ約 高さ29x
横幅28xマチ11cm

スナップ
ボタン付き!



外側に大きな
ポケットが2つ!



別冊
付録



ハイブランドからお手頃プライスまで。
運気の上がるサイフを一挙見せ♥

ハッピーを呼び込む
「開運サイフ」BOOK

メディアム&セミロング 2人の10daysを実況!
時短! 簡単! ヘアアレンジ

ユニクロとザラで
大人の着まわし14days

ALL19,999円以下のロープライス
冬のトレンド「靴&バッグ」

ダイヤ付き、パワーストーン、クロス、ハート…
お守りジュエリー&ウオッチ

狭い部屋のすっきりインテリア術

InRed 1月号

2013年1月17日発行(発売)1月18日発行(印刷)11号 定価1,100円(税込)5/252313 三井物産出版

ホルモン活性化エイジングケア

美しさ、健康を維持する上で欠かせないホルモン

老化の原因と切っても切り離せないのが「ホルモンレベルの低下」です。ホルモンは、いろいろな種類がありますが、特に女性にとって重要なのが「女性ホルモン」です。この女性ホルモンは、20代をピークにして少しずつ分泌量が減り始めるので、InRed時代の私たちは、今まさに下降線をたどっているところ。女性ホルモンは、女性の卵巣から分泌されるホルモンで、生殖機能だけでなく、肌や髪の毛の潤いを保つたり、悪玉コレステロールを抑えて善玉コレステロールを増やしたり、骨密度をキープして、骨を強くするなど、さまざまなアンチエイジングに欠かせない要素があります。つまり、女性ホルモンを活性化することは、美しさをキープしていくだけでなく、健康を維持する上でも大切なことなんです。大豆をはじめとしたイソフラボンを含んだ食材を食べたり、体を冷やさないようにするなど、日々のケアを心がけて、ホルモン活性化を!!

ホルモン活性化 する食材

- 大豆
- アーモンド
- えんどう豆
- かぼちゃ

イソフラボン豊富な お豆腐がおいしい店

東京・芝 とうふ屋うかい



名物「豆水とうふ」が絶品!

素晴らしい日本庭園を眺めながら、自慢のとうふ料理をいただける。厳選されたこだわりの国産大豆を使用。④東京都港区芝公園4-4-13 ☎03-3436-1028 ⑤11:00~22:00(受付終了20:00) 無休(年末年始を除く)

空ノ庭 恵比寿店



豆乳を生かした豆腐・湯葉料理の数々

北海道十勝産のトヨサリを高濃度に抽出した豆乳と天然にがりを使用。④東京都渋谷区恵比寿4-7-2 シーズエビス ☎03-5798-7331 ⑤月~土・祝前日17:00~23:30(L.O.23:00)、日・祝17:00~23:00(L.O.22:30) 無休

切干し大根と豆の ごまみそ和え

材料(2人分)

にんじん10g、乾燥切干し大根20g、油揚げ1/3枚、青大豆20粒程度。
調味料: ねりごま: 大さじ2、しょうゆ: 大さじ1、砂糖: 小さじ2、おろしにんにく: 少々、好みで七味やラー油

つくり方

- 1 青大豆は一晩水で戻し、少々固めにゆでる(5~10分程度)。
- 2 少し大きめのボウルに調味料をすべて合わせる。
- 3 熱湯で切干し大根を戻す。(しゃきしゃきの歯ごたえを残すため、5分程度がよい)
- 4 油揚げを熱湯にくぐらせ、油抜きをする。粗熱を飛ばしたあと、食べやすい大きさに切る。
- 5 切干し大根、油揚げ、千切りしたにんじんの水気をしっかりと切り、2と和える。



美容のプロの習慣

イソフラボン高 食材で活性化

大豆に秘められたイソフラボンフルに活用するために、豆腐料理を取り入れて、ホルモンをぐん

美容ライター
森木あずささん
が注目

ハナムスピ



「お豆」の優れたパワーで健

お肉、お魚ではなく、お豆を主菜にするの提案。発酵食のメニューも豊富に揃った川西西五反田5-12-3 TOビル1F ☎9997 ⑥11:30~14:00(月、火、00~23:00L.O(日曜のみ22:00L.O

ホルモン に着目したコスメ!!

乾燥、ハリのなさなど、エイジングのサインにしっかり働きかける、頼もしい味方!



1 大人の肌ゆらぎにアプローチ。アユラ センシエンス バランシングプライマー 100ml ¥6,300(アユララボラトリーズ) 2 ホルモン分泌を調整する、ダマスクバラ花油を配合。エフェクティブオーガニック ヘルシアン WR トナー 100ml ¥7,875(ソフィス) 3 女性ホルモンに着目。プラセンエクストラックスクリーム 30g ¥12,600(ビービーラボラトリーズ)

美容のプロの習慣 3

体を温めて ホルモンケア

やはり外せない食材が「しょうが」。体の芯からほっこり温めることで、つらい冷え症も改善できます。



1 1本あたりショウガ200gを使用。大さじ1杯でしょうが10gがとれる。ヴェーダヴィンジャーシロップ 380g ¥2,940(ヴェーダヴィ) 2 ポーラオリジナルの和漢植物エキスがたっぷり。温美活 30袋入 ¥5,040(ポーラ) 3 しょうががほのかに香るタブレット。白湯で飲むのがオススメ。トゥーラ デトックス系ハーブティーバナム 48g ¥7,000(アユルベータ・インク)

美容のプロの習慣 2

卵巣ヒーリングで アプローチ

卵巣は、脳からの指令によって女性ホルモンを分泌させる大切な場所。「卵巣ヒーリング」(¥21,000)は、卵巣の機能を強化することで、女性特有の体の不調にアプローチ。

美容ライター
宇野ナミコさん
ご用達



BHY表参道店



自然治癒力を高める!!

ホリスティック医学の概念に基づいた経絡・ツボに直接働きかける。④東京都港区南青山3-18-20 南青山松本ビル7F ☎03-6447-0585(電話受付13:00~21:00) ⑤13:00~21:00 無休(年末年始を除く)

