



2021年1月27日発売 2235号

おうちでカラダを強くする。 冬の体内美容。

腸活、脳活、血管力…。いま、カラダを守るために一番しておきたいこと。

- < 唾液 > 唾液のチカラ
～唾液の重要性、唾液の分泌を増やすためには？など～
- < 呼吸 > “隠れ酸欠”にさようなら！呼吸の力
～呼吸法、姿勢改善からアプローチするなど、新鮮な酸素をたっぷり取り込む方法など～
- < 腸 > 冬の温め腸活
～あったかレシピや入浴で叶える腸活、など～
腸も喜ぶ、冬のオイル活
～オイル別の効能とベストマッチングな料理レシピのご紹介など～
- < 免疫 > 冬に気を付けたい、足りてますか？マグネシウム、ビタミンD、亜鉛
～3栄養素の役割と、多く含む食品の紹介、食品で補う以外の方法など～
万能、カラダからきれいになる野菜スープ
冬の健康のための情報ワイド

……etc.

(企画内容は変更する場合があります。詳細はお問合せください)

anan Beauty+

anan Beauty+ サイトオープン！

いまわたしたちにできること

～美容・健康・環境も～

<https://plus.ananweb.jp/>

マガジンハウス メディアプロモーション部

アンアン広告担当

小坂橋、大塚、佐藤（真）、横井、安池、梶谷、長友

Tel : 03-354-7100 mail : ahh@magazine.co.jp

広告Webサイト: ad.magazine.co.jp/