

気のオススメ!



ちん

飼い主さんを
真っ直ぐ見る
この視線に
惚れる!

ふわふわロングヘアの黒猫こ
ちゃん。からだの形を自由自
在に変化させて見ていること
を驚かせているみたい。

もんた



編集
Y.M

SNSで発見した スター猫ちゃん達

自分の家にこのコ達がいたらどうしようって思
いながら愛でています。無意識にスマホを眺めて
いてハッとします。私にとって猫はもはや酸素。

もんたの日常

始めてSNSで出会ったときの衝
撃。このルックスとこのお名前。
見れば見るほど猫ではない何か
に見えてくる爆発的可愛さ。

Twitter & Instagram
@montanonichijo
独特な魅力を放つ、まある
いシルエットのもんたさん。

ゆっくり散歩
したり、家で
ごろごろする
姿を堪能して



ume。

おまめさん(オス)と、お姫様気質
のこまめさん(メス)は羨ましい
ほど仲がよい。ぴったりくっつ
いている間にダイブしたい!

Instagram @u_m_e_c_o
おまめさんの流石と、ツンツレのこ
まめさんに惚れました。



おまめ

こまめ



へる

へるさんといえば、「お水出して」のお水猫
さんで有名ですが、おもちゃをキャッチしよ
うとキレッキレに動いている瞬間も好き!

Twitter @heltune

"牛"さんと"お水猫"さんは通称。猫ってこんな表
情もするのわっていうニッチな写真の宝庫です。

お水猫



ZARAっ娘の ヨコーデ

ZARAのS.Fは365日、どこかに
着られている生粋のZARAっ娘。
毎日コーデをババラッチ。



週末で
SHOPに
行って
最新作を
チェック!

ボアとブーツで作る あったか旬コーデ

ボアコートは大きなボタンと襟
のレトロっぽさに一目惚れ。ト
レンドを取り入れやすいシュー
ズはZARAを愛用。今季はロン
グブーツが豊作でした!



着まわしに便利な 大人っぽドレス

1枚でもレイヤードでも使える
キャミドレス。シンプルなモノ
も形や色で高見えするからZA
RA買いはやめられない!

定番のデニムは キレイ色ニットをON

ハイウエストで脚長効果がある
ワイドデニム。パステルグリー
ンのニットを差し色にして冬コ
ーデも新鮮にアレンジ。



90sなテイストが 気分なカラーコーデ

トレンドのアイスブルーの同色
コーデ。トップスとワンショル
バッグは、90sっぽいクセあり
デザインがお気に入り。



デニムにマッチする 個性派ニットを発見!

形がキレイで丈も長めなので、
手持ちのデニムはほとんどZA
RAで購入。レトロポップなニッ
トは編集部で褒められ率No.1。

「ツボ」の果*に弱い私
です。美肌ケアに必須で
す!!クレオパトラのおや
つ 28個入り ¥13,500
(RIA RASA)
カモミールには不眠
の緩和、リラックス
効果も。ヨギティ
カモミール 16/ツ
ク入り ¥700(オー
バーサイズ)

1
おやつも
美肌を意識!
ゼリーだから
食べやすい

2
Celvoke
INNER RESURGENCE
LIQUID

3
アナンパム果糖醇液
に漢方ハーブを独
自ブレンド。インナ
ーリサーチエッセ
ンス 30mL ¥2,600(セルブオーク)

4
COSME KITCHEN
HERBORISTERIE
ST. LOUIS INTERNATIONAL
5-1-10, Daisakayama Shiba-ya-ko
630002 TOKYO 03 54 23 27 27

5
過労に疲労。
校了間際
のお助け
アイテム

6
ミネラル豊富。コップ1杯
に小さじ1杯を混ぜて飲
む。Cosme Kitchen HER
BORISTERIE タンチュメ
ール ホーステール 100g
¥2,600(コスメキッチン)

7
身熱なオイルをたつ
ぷりブレンド。リズム
ムビューティー コ
ールドプレスド プ
レンドオイル 180
粒 ¥5,800(THREE)

編集
A.K

内側から キレイになる インナーケアLIST

美肌のために費やしてきた時間と金額はプライ
スレスス。スキンケア命の私がここ数年、ハマ
っている「インナーケア」事情を紹介します!

キレイはからだの内側から! 美と健康はつながっている

「インナーケアの中でも、一番安上がりで効果があると思うのは
水。普段、飲むモノを清涼飲料水から水に変えるだけで、お通じも体
調もよくなります。好きなのは硬水の中でも飲みやすいソラン・テ
カプラス(8)。ルーティンにしているインナーケアもご紹介します
ね。朝はヨーグルトに**サンフートのグリーンパウダー(9)**を入れて
食べ、**八海醸造のあまさけ(4)**を少量飲んで腸活を意識。お通じの調
子がいい=肌の調子がいい、と思うからです。職場では**RIA RASAの
ゼリー(1)**で小腹を満たしつつ、美肌力を底上げ。帰宅して夜ご飯を
食べた後、ノンカフェインが嬉しい**ヨギティのカモミールティ
(5)**でホッとひと息。寝る前に**THREEのサプリ(7)**で肌の透明感
アップを狙いつつ、**エルボリスティアのタンチュメール ホーステ
ール(6)**で美髪ケアも欠かせません。ここぞ!というときは、**セルヴ
オークの美容ドリンク(2)**を飲んで翌朝に期待♡こんな感じです。ス
テイホーム期間中は、**サンシャインジュースのゴールドプレスジュ
ース(3)**でブチファスティングも。最近は「愛に溢れる人になりたい
」と言って選んでいた**ヒマラヤンフラワーエンハンサーズ
のエッセンス(10)**も愛飲中。心なしか、「激おこ」が「おこ」くらいに
なったような。内側から働きかければ、変わります。皆さんもぜひ!!」



3
冷凍ゴールドプレスジュース キキコ
レモン、スイートケール 各6本入り ¥
4,667(サンシャインジュース恵比寿店)

8
スペイン産のプレミアム
ウォーター。ソラン・テ
カプラス 330mL ¥120
※ピンクボトルは数量
限定(スリーポンド貿易)

9
19種のスーパーフード
をブレンド。サンフ
ード スーパーグリーンズ 22
7g ¥7,800(アリエルト
レーディング)

10
毎日
の食事に
加えて
キレイを
キープ!

11
ハートチャクラを癒
やす。ヒマラヤンフ
ラワーエンハンサー
ズ エクスタシー 1
5mL ¥3,200(ネ
イチャーランド)

新しいお店で買った 手土産は会話も弾む!

豆乳ベースのクリームだから罪悪感
もナシ。山脇道子さんがクリエイテ
イブディレクションを担当するヴィ
ーガンフルーツサンド専門店。

「fruits and season」
東京都渋谷区恵比寿西1-10-1
クリーンパレス1F
https://fruitsandseason.com/

手土産の基本は、 近所の美味しいモノ

TVでもよく紹介されるチーズ
フォンデュケーキはキッズもい
るホームパに持参します。マスカ
ルポーネチーズやクリームなど
北海道産の食材だけを使用。

「ラ・テール洋菓子」
東京都世田谷区池尻3-27-10
☎03-5486-5489
https://www.laterre.com/patisserie/



ダイナミック
なフルーツの
断面に
どよめく!

食後のスイーツは 別腹だから喜ばれる!

お酒やおつまみ系を持っていくことが多い
けれど、あると嬉しいのが美味しいスイ
ーツ。普段甘いものを食べない人にも喜ばれ
る。薬と発酵バター、胡桃を合わせた逸品。
「HIGASHIYA」
東京都中央区銀座1-7-7 ポーラ銀座ビル2F
https://www.higashiya.com/



編集長
Y.K

ホームパーティの おもたせBEST

週末はホームパが習慣。近所の人気店や取り寄せ
た美味しいモノを食べたり飲んだりしながら友
人と過ごす時間が私のパワーチャージ方法!

近所住民が群がる イタリア食材店

その場でスライスしてくれる絶
品生ハムが名物。チーズやウ
ィンなど手土産にベストな品揃え
なのでオススメ。袋もイタリア
から輸入しているんです!

「ピアッティ」
東京都目黒区駒場4-2-17
☎03-3468-6542



「おうちカフェ」に! 焼き菓子なら日持ちも ナチュラルワインを 常に家にキープ!

鎌倉にあるお気に入りのケーキ屋
さんですが、ホームパのためにわざ
とわざわざ行かない距離なので、少し日
持ちする焼き菓子をゲットして手
土産にすればリア感もあって◎。

「POMPON CAKES」
神奈川県鎌倉市梶原4-1-6助川ビル
☎0467-33-4746
https://pomponcakes.stores.jp/

突然のお誘いにも美味しいお酒
を持参できるように定期的にオー
ダーしています。好みを伝え
てアソートで選んでくれるセレ
クトはワイン通でも唸らせる!

「エスポアしんかわ」
横浜市青葉区榎が丘13-10
☎045-981-0554
shinkawa@msj.biglobe.ne.jp



飲み比べを楽しむ クラフトビール

ホームパならいつものビールよりレ
ア感のあるクラフトビール。奥多
摩の「VERTERE」は美味しいのは
もちろん、パッケージも素敵!

「VERTERE」
東京都西多摩郡群衆多摩町水川1212
☎0428-85-8590
http://verterebrew.com/

