妊娠率100%と話題のウミヨガDVDつき!

がんばるのやめて☺で行こう! 大特集

赤ちゃんが欲しい

2018 秋
Autumn

特別
第1付録

驚異の妊娠率!

ウミヨガDVD
Special Edition!

特別
第2付録

おすすめ
体質改善
施設

特別
第3付録

ナイス☆
ドクター
ガイド

あのママかわいい♥と思われた人勝ち!
赤ちゃんが好きな秋の服♥

妊活歴は? 治療はしてる?
妊活費用は? 夫婦仲は?
今どき女子のベビ待ち白書

家でも職場でも
押してすえて!
ツボ子とキュー子は
24時間
妊活モード♥

cover
吉木りささん

この秋、
東京ディズニーリゾート行って
妊娠したい!
Tour2018

そろそろ

[大特集]
お休みしたら妊娠した! には
ちゃんと理由があるんです♥

がんばるの、やめませんか?

♥ねえ今の自分、愛せてる? 感動・トキメキ・ワクワクで細胞レベルで元気に!
♥「子どもができなきゃダメになる」って思っていませんか? ダメになりません
♥カナコ先生の名言「がんばるのはあなたじゃないでしょ。ドクターでしょ」 and more…

ウソ情報に惑わされずに
いいとこどりする秋が来る♥
大切なことはすべて布ナプが教えてくれた!

妊娠率は? 痛みは? 費用は?
体外受精のすべて

内膜症、チョコレート嚢胞etc.…
子宮のトラブルがある人の妊活・治療の始め方

義母・夫・友人に何言われてもへっちゃら!
この秋、もっともっとリラックスじょうず!

チャンス日を探る
リマーナすずの妊活占い

主婦の友生活シリーズ

妊娠した先輩イチオシ♪

カラダが喜ぶもの

Vol.09

Autumn

季節の変わり目だから意識して体のリセットを

季節の変わり目は体内リズムが変化。疲れも出やすいので、睡眠時間、食事の量・バランスに気を配り、体をリセットして。また、夜のネットは自律神経のバランスをくずす原因に。就寝2時間前までにセーブしましょう。

体、そして心の栄養にはいつだって「おいしいもの」が欠かせない！
厳選素材で作られた卒業生のおすすめは、
忙しいあなたの毎日にもきっと幸せを呼んでくれるはず♪

すべてネットあるいは電話での購入が可能です。掲載価格には送料は含まれていません。

濃厚な甘さがうれしいビューティースイーツ ★★★

Makiさん口コミ！

Sno:laのオーガニック・フローズンヨーグルト

生乳、乳酸菌、水といった原材料のすべてを厳選して作られた、アメリカ・LA生まれのこだわりデザート。「ヘルシーなのに味わいは濃厚♡　別添えのオリジナルソースはフルーツやアロエが入っていたり。いろいろと組み合わせて楽しめます」（Makiさん）。フローズンヨーグルト・ハーフ　6本セット　1926円＋税／Sno：la

●https://www.snola.co.jp/

マスカットのような香りでリラックス ★★★

Kororoさん口コミ！

ユウキ食品の有機コーディアルエルダーフラワー

ヨーロッパで古くから薬用とされてきたハーブ、エルダーフラワーの有機シロップ。「リラックス効果があるので眠る前にお湯で割って飲むのがおすすめ！　暑いときは炭酸水にまぜてもスッキリ楽しめます」（Kororoさん）。有機コーディアルエルダーフラワー　500mℓ　1650円＋税／ユウキ食品株式会社

●http://www.youki.co.jp/

まるで野菜そのままのようなドレッシング ★★★

りなさん口コミ！

喜多屋の野菜をかけるドレッシング“KaKe Vegee”

たっぷりの野菜をかける感覚で使える、野菜ソースのようなドレッシング。「油分も極力抑えられているので、サラダ以外の料理の野菜ソースとしてもおすすめ！」（りなさん）。動物性素材・化学調味料不使用。KaKe Vegee　200mℓ　左からジャポネ風味、胡麻だれ風味、フレンチ風味　各756円＋税／喜多屋

●http://www.kita-ya.net/

日本独自のスーパーフードが手軽にとれる♪ ★★★

佳織さん口コミ！

インタートレードのITはなびらたけふりかけ

日本のスーパーフードとして認定を受けたITはなびらたけが毎日手軽にとれるふりかけ。「卵胞ホルモンであるエストロゲンに似た活性があると聞いて購入。パンや肉料理にも使える味です」（佳織さん）。ITはなびらたけふりかけ　98g　左から胡麻みそ、イタリアン、インドカレー　各1480円＋税／インタートレード

●http://www.mammys-store.com/

鉄分や葉酸など、女性のための栄養がたっぷり ★★★

のんさん口コミ！

なつめいろのなつめチップ

「1日3粒食べれば老いない」と中国に伝わるなつめ。その果実の栄養をまるごといただけるチップ。「着色料、保存料、人工甘味料不使用。しかもノンフライでカロリーを気にせずつまめるのもうれしい♪」（のんさん）。FOODEX美食女子グランプリ2018受賞。定期購売もあり。なつめチップ　24g　538円＋税／なつめいろ

●https://natsumeiro.jp

ひと振りで味に深みを出して塩分も抑える ★★★

モモさん口コミ！

うね乃の粉だし

妊活中におすすめといえば和食。そのおだしのチカラを凝縮した、だしパウダー。「国内の厳選素材が粉状になっていて、しかも化学調味料はもちろん塩分も無添加。いため物にあとひと味プラスしたいときにとってもおすすめです」（モモさん）。粉だし（かつお）　40g　710円＋税／うね乃

●http://odashi.com/#top

デザイン／ STUDIO pas mal