



COVER TALK

今号の表紙の黒田知永子さんは、爽やかな秋の風を感じさせる鮮やかなオレンジ色のブラウス。巻頭ファッション特集では、自粛期間中に改めて考えた「自分が今着たい服・心地よいスタイル」についてじっくり語ってくれました。ブラウス¥62,000 アバルトモモン青山店(インドレス) スカーフ¥14,500 /リガ インターナショナル ジャパン(キャッシュフリー)

表紙ロゴ&表紙デザイン/村沢尚美
表紙の人/黒田知永子 撮影/浅井佳代子 ヘア&メイク/福沢京子
スタイリスト/小倉真希

BOOK in BOOK

免疫を整え、病気を予防。今こそ活用したいスーパー調味料



元気になる！最強の「お酢レシピ」

[連載]

- 6 編集部の本気推し! MyAge Picks!
- 95 ちょっと気になる病気 教えてDr. Vol.7 線維筋痛症
- 149 松本千登世 もう一度、大人磨き Vol.14
- 165 ちょっと気になる病気 教えてDr. Vol.8 パニック症
- 182 毎日Y.O.J.O 第21回 岸山沙代子さん
- 193 editor's file
 - 01 from NY ミツバチの力と微生物を味方に!
 - 02 京都の最新ホテルは大人が嬉しい!
 - 03 敏感になって弱った肌を「優しく」ケアしたい

- 04 賢くキレイを手に入れるなら「定額制サロン」に注目!
- 05 最新インナーケアで、おいしく便利に免疫力強化!
- 06 化粧品選びの新指標。日本初の「ナチュラルコスメ認証制度」が誕生!
- 07 Books 佐藤アノン貴子さん インタビュー ほか
- 148 SHOP LIST
 - 204 OurAge「グッドエイジングセミナー」
 - 206 話題のグッスプレゼント!
 - 208 TIPS カラーゲンの泡洗顔&オールインワンのふたつだけでハリ肌にアプローチOK! /ニッヒコラーゲン化粧品

- 209 MyAgeバックナンバー
- 210 年間定期購読特別セットのご案内
- 211 2020 冬号予告
- 212 アンケート懸賞
- 84 天然シリカ微細針「イノシビキール」配合コスメでハリ肌に/プレジスト
- (本誌構成デザイナー) 村沢尚美・宮崎萌子(NDA) &Y design ワタナベデザイン
- 本誌に掲載した価格は、特に記載のない限り本体価格(税抜き)です。©集英社 本誌掲載の記事・写真等の無断複製、複製、転載を禁じます。

「髪が衰えてきた!」と思ったら 今すぐすべき4つの対策

52 つくらないために。できちゃったあとを。

しみ&シワに今すぐできること全部!

- 54 「今、シワは消せる時代です!」
あなたのその「クセ」がシワを生む! /簡単「指プレス」で悩みシワが薄くなる! ほか
- 72 「しみ消し」で目指せ10歳!
美肌美人の鉄板!「UV&しみケアコスメ」/「しみ隠し」コンシーラーの達人になる! ほか
- 82 50代からは、インナーケア抜きの若さ美しさなどありえない! by 齋藤 薫
- 88 しじみ解決! 「目もとと印象」強化塾
- 96 大人の新常識は「毎日、薄色サングラス」!
- 102 ダイエット倶楽部 お腹ポッコリを解消して、「若見えボディ」に!
- 109 S-Joy 素敵女医シリーズ Vol.21
素敵女医が「太らない体」のためにしていること
- 133 更年期、キツイのは体だけじゃない。だから
心の曲がり角に効くことば
- 150 ハーバード大学 Dr.根来の「体年齢」向上プロジェクト 対談編
根来秀行さん × 名越康文さん
- 172 更年期女性の医療知識アップデート講座 Special
増田美加さん × 市川 衛さん
- 176 「逆トレ」でたれない! たるまない!
- 184 家で味わう旅気分!
「行きたい宿」のお取り寄せ

マイエイジ MyAge [CONTENTS]

2020 秋号 Vol.21

8 黒田知永子さん 今、心地よいスタイル

HEALTH 総力特集

18 まずは正しい診断から。セルフケアも味方につけて!

「なんとなく不調」をほっとかない!

- Part 1 「更年期不調」は治せます!
- Part 2 「甲状腺の病気」に要注意!
- Part 3 その「なんとなく不調」、もしかして…!?
- Part 4 「頭痛をあきらめない!」処方箋
- Part 5 「なんとなく不調」にこれが効く! 「手もみ」ケア

140 タンパク質のとり方 これが新常識!

154 免疫の基本から、今とるべき栄養素まで完全ガイド

ウイルスに負けない体になる!

160 実録 初めての「HRT」やってみた!

166 更年期からの準備が肝心!

死ぬまで歩ける「骨」になる!