キレイも元気も腸で作られる！

FYTTE

26th Anniversary

理想のカラダに近づける！
フィッテ

12 2015 December
特別定価590円(税込)
http://fytte.jp

どこよりも早くお届け!

綴込付録
1か月で−5kgがかなう!
家でできる「ライザップ」式ダイエット

SK-Ⅱ、クラランス、RMK…
人気18ブランド集合
Xmasコフレ大プレゼント♥

"スリムパスタ"が世界の美女に大人気
「しらたきヌードル」レシピ

「老けポイント」ケアで変わる!
−5歳肌をつくるパーフェクト保湿

中村アン
"月4のトレーニングで高代謝な体に"

やせ体質もツヤ肌も
不調知らずの体も手に入る!

腸を温めればすべて解決!

中から温め3大レシピ

- オメガ3オイルカレー
- 焼きヨーグルト&フルーツ
- 甘酒&ココアドリンク

下腹ぽっこりに効果てきめん!
冷えとり「腸内デトックスヨガ」

熱と刺激で腸が動き出す!
「温かっさ」で巡りをアップ!

セレブ愛用アイテムを家で!
手づくり「エプソムソルト入浴剤」

レンジでチン!熱が深部に届く
「こんにゃく灸」で簡単ツボ温め

"私にピッタリ"がわかる
「置き換えダイエット食品」図鑑

祝!ボージョレー解禁
美人になれるワイン8選

疲れた心を気軽に癒そう
カウンセリングのススメ

Special Interview
鈴木亮平

3大温めドリンク フィッテ ういちおし♥カタログ

しょうがにさまざまなフレーバーを組み合わせた商品も人気です。手軽に楽しめるものから、上質の材料を使ったものまで、気分やシーンに合わせて選んで。

AMAZAKE

甘酒には米麹からつくられたものと、酒粕からつくられたものの2種類があります。麹は「糀」という表記もあり、この漢字は米麹のみを表すともいわれています。

歴史ある酒蔵がつくった
こだわりの糀甘酒

酒蔵仕込み 純米 糀甘酒

白山を源流とする百年水と、良質な国産米を100%使用。自然のやさしい甘さです。ノンアルコールで添加物、砂糖、食塩は不使用。キュートなピンクのラベルは贈り物にもぴったり。

500㎖ ￥848／福光屋
☎0120-293-285

さわやかな酸味と甘みで
毎日続けられるおいしさ

一日一糀

玄米と米糀だけでつくられた生玄米甘酒。糀菌の力でつくられたクエン酸が1本770㎎も入っています。糀の自然な甘みと酸味でスッキリとした飲み口。朝食にもオススメです。

140㎖ ￥280／ヤマト醤油味噌
☎076-268-1248

とろっとしたのど越しと
やさしい甘みが絶品!

瓶詰め「糀」

米どころ新潟発、国産の米と米糀だけを使った糀ドリンク。とろみのある、なめらかな口あたりで、米と米糀本来の甘みをじっくりと味わえます。モダンでおしゃれなボトルも◎。

300㎖ ￥880／古町糀製造所
http://furumachi-kouji.net/

手軽に楽しめる
昔なつかしい甘酒

甘酒

酒粕を使用した昔ながらの甘酒です。添加物不使用でさらっとした飲み心地なので子どもから大人までおいしく楽しめます。手軽な飲みきりサイズなのもうれしい。

195ｇ ￥120／メロディアン
お客様相談室 0120-328750

COCOA

砂糖やミルクを含まない「純ココア」「ピュアココア」と呼ばれるものがオススメ。甘みを加えるときは、はちみつやオリゴ糖を使うと、さらに腸にうれしい。

愛され続けている
日本の代表的なココア

森永 純ココア

日本初のココアをつくった森永製菓の純ココア。徹底した品質管理のもと国内で製造されています。厳選したカカオ豆を絶妙にブレンドすることで豊かな味わいと香りのココアに。

110ｇ ￥365／森永製菓
お客様相談室 0120-560-162

プロも認める
リッチな味わいが魅力

バンホーテン ピュア ココア

世界中のパティシエも愛用するバンホーテンのココアパウダー。選び抜かれた良質のカカオ豆のみを使用しています。きめ細かく、深い色合いの芳醇なココアです。

100g ￥430／片岡物産
お客様相談室 0120-941440

チョコレートチップ入りで
濃厚なカカオが味わえる

DAGOBA オーガニック 無糖 チョコレートドリンク

オーガニック専門のチョコレートメーカー・DAGOBA（ダゴバ）のチョコレートドリンクパウダー。無糖のチョコレートチップが入った、大人の味わいのオーガニックココアです。

8オンス（226ｇ） ￥3160／All Organic Life http://www.allorganiclife.com/

カカオの栄養がたっぷりの
オーガニックココアパウダー

ナビタス ナチュラルズ オーガニック ロー カカオパウダー

アメリカで大注目のスーパーフード専門店のオーガニックカカオパウダー。コールドプレス製法により、カカオが本来持っている豊富な栄養を壊さずにぎゅっと濃縮しています。

454ｇ ￥4073／LIVING LIFE MARKETPLACE http://www.livinglifemarketplace.com/

GINGER

しょうがにさまざまなフレーバーを組み合わせた商品も人気です。手軽に楽しめるものから、上質の材料を使ったものまで、気分やシーンに合わせて選んで。

柚子　プレーン　レモン

しょうがと一緒に
フレーバーも楽しんで

はじめてさんジンジャーシロップ3本セット（柚子・プレーン・レモン）

しょうがの専門店のジンジャーシロップお試しセット。漢方薬にも使われるしょうがとスパイスを独自のレシピでブレンド。飲みやすくて人気の柚子、プレーン、レモンがセットに。

各200㎖×3本 ￥2100／銀座のジンジャー
銀座本店 ☎03-3538-5011

アレンジは自由自在!
とろーり濃厚ペースト

ヴェーダヴィ ジンジャーペースト

加熱したしょうがに多く含まれ、代謝を活性する"ショウガオール"がたっぷり入った高濃度しょうがペースト。少量でも効率的にしょうがパワーを摂取できて、体の内側からポカポカに。

336ｇ ￥3500／ヴェーダヴィ
カスタマーセンター 0120-828228

とにかく飲みやすい
人気シリーズのしょうが湯

「冷え知らず」さんの生姜湯シリーズ（チャイ風・はちみつりんご）

「『冷え知らず』さんの生姜シリーズ」の粉末タイプのしょうが湯。インド生まれのミルクティー「チャイ風」とはちみつとりんごが絶妙にマッチした「はちみつりんご」の2種類があります。

左から26ｇ（13ｇ×2袋入り）、31.2ｇ（15.6ｇ×2袋入り）各¥122／永谷園
お客様相談室 0120-919-454

飲んで温活!
内側からポカポカ美人に

エンナチュラル ハニージンジャースムージー

インナービューティとともに「温活」もサポートしてくれるスムージー。植物発酵エキスと活性型酵素、2種類のしょうが、30種類の複合スパイス、温め野菜と女性にうれしい自然派食物繊維を配合。

170ｇ ￥2000／メタボリック
お客様相談室 ☎03-5333-0133