

守るために、いま手に入れたい免疫の力。

anan

anan
カラダに
いいもの大賞
春のメンテナンス
特別編

Cover
木村拓哉
ブレない精神
マインド

旬の子カブでカラダをガード、
春野菜の常備菜。

健は腸にあり！
発酵パワー全開レシピ。

カラダにうれしい
食材活用術。

ヨガ、ストレッチ…
免疫力を整えるTO DO集。

ここに効く
エンタメリスト。

CLOSE UP

加藤シゲアキ

今、言葉を手に取り立っていく。

京本大我

(SixTONES)
ノブールな清感。

なにわ男子

笑いの春、涙の光。



防災・防犯
もしも…のときに備える
ライフスタイル入門。

日々の食生活、ストレッチ、
メンタルケアで、負けないカラダに。

高めよう！ 免疫力。

2020.4.22 anan No.2197 ¥650 1冊2冊

2020年4月22日発行(発売)2020年4月17日印刷 第1197号(19号) 定価400円(税込) 日本郵政株式会社