

新ヨーグルト生活大特集

表紙 波瑠さん「はじめまして！」

# Saita

咲いた

4 April 2017 定価 500円

カラダにいいから、  
おいしいから、  
みんなが夢中!

## 私たちの 新ヨーグルト生活

ここまで進化! ヨーグルト最新事情

なぜカラダにいいか、が丸わかり!

腸に届く食べ方、この方法

漬け込む、混ぜ込む、たれソースに  
塩ヨーグルト、水きりヨーグルト1週間

ドライフルーツinヨーグルト

乾物は「ヨーグルトでもどす」と最強!

Book in Book

ご飯を  
食べても  
やせる!

「1食糖質40g」の  
糖質制限

雑誌初登場! 「作り置き」超ブロッガー・スガさんの「作りたて」献立

春、自転車に乗るから着たい服

創刊号企画復刻版「100円トマト缶の底力」

Saita 「咲いた」 4 April 2017

カラダにいいから、おいしいから、みんなが夢中!

私たちの新ヨーグルト生活



DMS-055 (naughty) BLACK / M(20号) ¥14,500+tax / L(25号) ¥16,500+tax  
全国のdecorateお取扱店舗にて好評発売中♪

たくさん自由なキッズバッグ [デコレート]

## decorate

Tel. 03-5457-3688

decorate. は子どもたちの笑顔を応援しています

saita(咲いた) 平成29年3月7日発行・発売(毎月1回7日発行・発売) 第23巻第4号通巻343号 平成8年1月23日第三種郵便物認可  
株式会社セブン&アイ出版発行 発行人/沢田 浩 編集人/若杉美奈子  
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-7-2 麹町M-SQUAREビル5F ☎03-6238-2882(編集) ☎03-6238-2885(広告) ☎03-6238-2886(販売) <http://saita.jp>

定価500円 本体463円

雑誌 14021-04 ©SEVEN&i 2017 Printed in Japan 印刷/凸版印刷株式会社

