

リンネル

L'Intégral

3 特別定価 1000円
March | 2020



COVER LADY 高畠充希さん

防寒とおしゃれを同時に叶える
冬の重ね着

高松由佳さんに教わる!
素肌までキレイに見える
春色メイク

意識/ふるまい/言葉
内面から美しい人になる
練習帖

今年は「賢い家事」に
切り替えを

心地よく暮らしながら
地球=私のためにできること

今年こそ見つけたい!

今の自分に似合う月

Interview_「わたしが似合う服に出会うまで」高山都さん/平澤まりこさん

Special Interview 竹内涼真

2020年はスクワットとウォ^ー
“疲れない”身体づくり

肌や身体を整えたいなら
今年から始めた
毎食タンパク質



A trip to Gotland - Sweden
北欧
スウェーデン
ゴットランド島を
巡る旅



[別冊付録] 春待ち美容



13:00
水の使いすぎに注意して

限りある資源を無駄にしないために、水の使いすぎにも要注意。手を洗うときに、蛇口をひねったままにしないということはもちろん、落切れのいい石鹼や洗剤も出ているので、チェックしてみて。ナチュラルなものは環境だけでなく、肌にもやさしいのがうれしい。「液体石鹼は詰め替え用を使っています(高畠さん)」「肌の汚れや余分な角質をしっかりと吸着する、世界的にも稀少なニュージーランド産「ゼオライト」を配合したハンド・ボディソープは洗い流したあとも吸着力が続くので、そのまま流しても排水溝や川・海を汚さない地球にもやさしいアイテムです(コスメキッチン 香里さん)」

□ 石鹼の原料に着目

(ウォッシュポン)は表面、消毒ができる、ヤシの実由来の植物性泡ハンドソープ。イランイランとラベンダーの天然精油100%の香りがやさしく包んでくれる。バーム油を使った商品は、持続可能なバーム油の生産と利用を促進する「RSPO」マークがあるかどうかぜひ着目してみて。

ウォッシュポン ハーバル 泡用泡ハンドソープ310mL¥300/サラヤ

□ オーガニックコットンや竹のタオルで

面倒に配慮するなら、農薬や化学肥料を使わず栽培されたオーガニックコットンや竹の素材を。(TAKEFU)のように、竹を使用したものは、抗菌性、消臭性、保湿性などのうれしい特徴も。

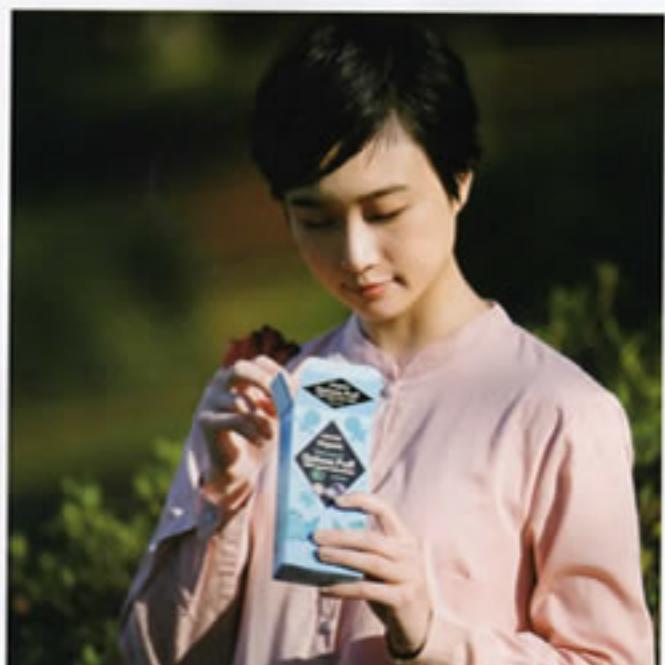
左:竹のタオルハンカチ¥550/TAKEFU(タフア生活研究所)、右:オーガニックコットンタオルハンカチ¥1,400/チホリーナ



15:00
おやつを購入するなら

ちょっと小腹が空いたとき、軽くつまめるおやつが有機JASマーク付きだとなんだかうれしい。素材そのものを味わうドライフルーツをおやつにしたり、加工品なら製造過程の見えるものや添加物の有無にも気を配って。「バーム油を使用している食品はなるべく避け、ポテトチップスも米油のものを選んだりしています(リリアンさん)」

フェアトレード有機アガベチョコボール デーク キヌア/¥450/アルマテラ、フェアトレードオーガニックコットンパンビース¥31,000/Kowtow(シナリービラン)



RSPO

世界各地で行なわれて
バーム油の生産が、無害
全や、そこに生息する生
活性、森林に依存する
暮らしに深刻な悪影響
すことのないようにすす
「持続可能なバーム油」
と利用を促進する「
table on Sustainable
Oil+持続可能なバーム
油の円卓会議(ラウンド
ル」が設立された。



OCS

オーガニックテキスト
ためのOrganic Content
Standard認証は、オーガニ
ックを含む製品の生産・
対する認証。OCSは
100パーセントの有機生
産食品以外のすべてに
に適用され、農林製品
の有機原料の存在と保
し、生産から農林製品
材料の流れを追跡するも



JAS

有機JASマークは、米穀と
穀物をイメージしたマー
ク農業や化学生糞などの化
質に統一。自然界の方で
された食品を表示しており
、加工食品、肥料及び農
用具に付けられている。有機
のJAS規格に適合した生
産実績が検査し、その結果
された事業者のみが有機
マークを記することができます。