

年	月号	テーマ	タイトル
2019	8	<b>㊄ ハルメクオリジナル商品</b> ① 「グルラボ」 ② 「ぬか漬け名人」 ③ 「ねぎっ庫」  <b>㊄ 生姜の力、道具でパワーアップ！</b>	ハルメク 健康と暮らし
2020	2	<b>「ムダが減って、おいしいが増える！50代からのがんばらない台所」</b> ① 岩谷サイレントミルサー ② グルラボ ③ ひとり土鍋 ④ ぬか漬け名人 ⑤ ヨーグルティア	ハルメク 健康と暮らし
2020	8	<b>「暑い夏も、外出自粛で家ごはんが増えても、頑張らない台所」</b> ① 「見える化」されたシンプルキッチンの作り方 ② 暑い夏、スーパーでの買い物の工夫新型コロナウイルスの影響で暮らしに変化があったか、またはなかったか ③ サイレントミルサー ④ ヨーグルティアで作った納豆を使って朝に食べたいレシピ ⑤ ホットサンドメーカー	ハルメク 健康と暮らし
2020	12	<b>特集：思い込みを手放せば料理の手間はもっと減らせる</b>	ハルメク 健康と暮らし
2021	4	<b>特集「小さな暮らし」</b>	ハルメク 健康と暮らし