

野菜摂取は、最強のカラダ

投資だ

Tarzan[®]

1日約70g
足りてない!

野菜不足

を解消する
バイブル

佐久間大介

(Snow Man)

「**活**」

はじめてみる

第2特集

野菜、作ってみない?

「**農活**」A to Z

9/14 2023 Tarzan No.863 ¥750 特別定価



FEATURES

ベジ活 はじめよう!

10

12

WHY ベジ活?

1食 over 70g。

18

常備菜で足りない野菜を補う!

ひと皿で大満足。

26

野菜が主役のご馳走サラダ。

28

最強のドレッシングを作ろう!

31

野菜と人 vol. 1 〈野菜屋 Gg's〉主宰 角谷香織

32

見て麗し、食べて旨し。
美しいマニア野菜の世界。

野菜をもっと食べたいくなる?

36

ヴィーガンのこと、ちゃんと知りたい!

NOT野菜類

40

果物、きのこ、海藻、
豆、芋類も摂るべき理由。

43

野菜と人 vol. 2 ダンサー、表現者 アオイヤマダ

食後血糖値にも働く!?

44

2023最新「カカオ活!」備忘録。

野菜もタンパク質も包み込む。

51

鍛えるシェフ競演、本気の味噌汁。

59

第2特集 農活、はじめよう!

64

はじめての農活AtoZ

Snow Man

70

佐久間大介 野菜食べて、
カラダ鍛えて。



