

# pumpkin

パンプキン  
July 2013 No.26

涼しく節電  
エコな暮らし

酵素の力で腸もスッキリ  
野菜スムージー

“また来てほしい”と思われる  
夏の「訪問美人」マナー

特集

# スピード家事のコツ

気づいたら、手早く小掃除、小洗濯  
缶詰を使用したスピード料理

ヘルス&ビューティ  
紫外線から瞳を守る

整形外科医・中村格子さんの  
おなかと背中  
スッキリエクササイズ

ダウンロードできる  
暑中お見舞い  
美文字の書き方レッスン

忘れ得ぬ旅  
沖繩  
命どう宝——  
平和の色彩  
池田大作

太陽の心で

インタビュー  
田中裕二(爆笑問題)

連載  
データで学ぶ  
『新・人間革命』

