

三洋薬品HBC新聞

2021年

3・4月号

SANYO YAKUHIN HBC
NEWS PAPER

2021.3-4

創業90年

三洋薬品HBC <https://sanyoyakuhin-hbc.com/>

「健康」「美容」に関する製品、情報、サービスをマルチメディア・オムニチャネルでお届けいたします

■配置薬営業部 ■テレマ営業部 ■Eコマース営業部 ■海外事業部

ご相談窓口

【受付時間】

平日 9:00～20:00

ハロー サンヨー サンヨー
☎ 0120-86-3434

商品の売り込みは行いません。
お問い合わせ専用の回答窓口です。
お気軽にお電話ください。

特集 ～ 新商品!『セサミンプラス三洋』!! ～

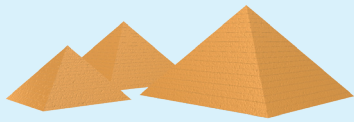
ゴマの中に1%しかない成分!?

ゴマの中には、栄養成分として、脂質、たんぱく質、食物繊維、ビタミンE、鉄等が含まれていますが、ゴマにしか含まれていない栄養成分として、ゴマリグナンがあります。

ゴマリグナンは、ゴマの中に約1%しか含まれておらず、ゴマ100粒の中で、1粒分しか含まれておりません。このゴマリグナンは抗酸化の成分として知られており、食品のゴマが酸化しにくいのは、このゴマリグナンの働きであると言われています。

この健康成分のゴマの起源は、アフリカ大陸とされており、紀元前約3,000年くらいから、エジプト等で一般的に栽培されはじめて、あのクレオパトラも美しさ維持のために利用していたと言われています。

人々の美と若さの秘訣、長寿食として、親しまれてきました。



アルコール好きの方におすすめ!

そのゴマリグナンの中の一部分にある希少成分「セサミン」という成分が、数十年前から注目を集めてきました。

近年、この「セサミン」を使って、大学や研究機関等の実験にて、「セサミン」を摂取することで、体内の過酸化脂質(酸化された脂質)に対して、抵抗性があることがわかってきました。

また、抗酸化という機能で知られる成分「ビタミンC」や「ビタミンE」などは、体内へ取り込まれると体の隅々で利用されますが、この「セサミン」が優れている点は、主に「肝」の部分で作用を発揮するからと言われています。

活性酸素とは、酸素の一部が変化して発生する「サビ」のことで、大半がこの「肝」の部分で発生されます。そのため、「肝」で作用する「セサミン」の高い有用性に期待が寄せられています。

健康食品では中高年の悩みの一つである継続性のある「疲れ」や、晩酌や飲み会等の参加の回数が多い方、アルコール好きの方の日頃のケアの健康成分としてもお勧めです。

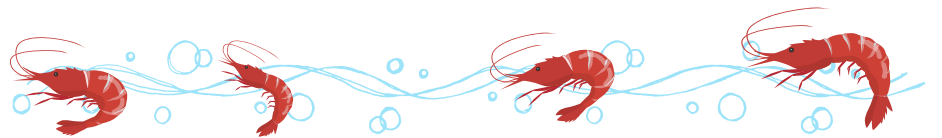


“海のルビー”クリルオイルって?

クリルオイル(Krill oil)は、南極海域に生息するプランクトンの一種で、その含有成分であるアスタキサンチンの赤い色から「海のルビー」とも称される「南極オキアミ」から抽出される天然オイルです。

水と馴染みやすいリン脂質という成分が、天然の形でDHA・EPA等のオメガ3脂肪酸と結合し含有されており、次世代のオメガ3脂肪酸含有の天然オイルと称されています。

その健康への有用性の高さから昨今、注目を集めています。



地球上で最も水質が良いとされる南極海域に生息する「南極オキアミ」を原料とした天然オイルが抽出されます。このクリルオイルは油分でありながら、リン脂質が含有されていることで、水への親和性が高く、吸収性が良いことから、同じDHA・EPAを含有するイワシやさんま等から採られる魚油と比較して、少量の摂取でも確かな健康作用が得られることでここ数年、健康素材として、注目を浴びています。

中高年の気になる血液のサラサラ作用の他、定期的にスポーツをしたり、体を動かす機会が多い方の日常のふしぶしのケア、女性特有の悩み等にも良い作用が期待できます。



新商品『セサミンプラス三洋』のご紹介!

今回、この紀元前から人々の美と健康の秘訣として愛されてきた、天然植物の伝統素材「ゴマ」の有用成分「セサミン」と、「南極オキアミ」から抽出された天然オイル「クリルオイル」を着色料・香料・保存料等を一切配合することなくソフトカプセルと一緒に詰め込みました。

三洋薬品HBCオリジナルの健康食品として、発売開始を致します。



三洋薬品HBC健康研究室 ～睡眠負債 対策～

今回のお悩み相談 仕事中にぼんやり…頭の疲れが抜けない…その原因の正体は？



浜松さん
(52歳男性)
自営業

どうも最近、もの覚えが悪くなってきたなあ…。仕事でもぼんやりすることが多くなってきたし、頭の疲れが抜けない感じがするし…。歳のせいかなあ。

浜松さん、しっかり眠れていますか？もしかすると、その不調の原因、「睡眠負債」が溜まっているせいかもしれませんよ。



長谷川先生
(日本臨床栄養協会)
NRサプリメント
アドバイザー

◆「睡眠負債」とは？

睡眠不足…睡眠が一時的に不足していて、日中に「眠たい」「眠りが足りない」などの自覚がある状態

睡眠負債…睡眠不足が日常的に続き、負債のように脳の疲労が蓄積され、認知症やうつ、肥満、生活習慣病のリスクが高まる。**6時間未満の睡眠を2週間続けると、2日間徹夜した状態と同じくらい脳の働きが落ちると言われる。**

！睡眠負債の三大兆候(1つでも当てはまれば要注意！)

- ①朝、目覚めたときにだるくてスッキリしない。
- ②午前中や昼前に眠くなる。
- ③夜ふとんに入ると、数分で眠りに落ちる。

6時間未満の睡眠習慣を続けると、6～7時間の睡眠習慣と比べ、**心血管疾患のリスクが4～5倍に高まります。**



体の疲れはそんなに溜まっていないんだけど、それでも睡眠不足が影響しているのかなあ？

睡眠の役割は2つありますが、睡眠が不足すると、役割の1つが機能しにくくなるんです。

◆休んでいるのは、脳と体のどっち？

私たちが眠っている間、体内では2種類の睡眠が交互に繰り返されています。

レム睡眠…体の疲れを休めている状態。眠りが浅く、目覚めるとスッキリ起きられる。



ノンレム睡眠…脳の疲れを休めている状態。眠りが深く、脳内で情報を整理したり、脳の老廃物を捨てる作業を担っている。

- ・スマホやパソコンは就寝1時間前には見ないようにしましょう。
- ・就寝1時間前の入浴で、体の中心を温めておきましょう。
- ・アルコールやカフェインは夕方以降はほどほどに控えましょう。



！ノンレム睡眠が「睡眠の質」を左右する

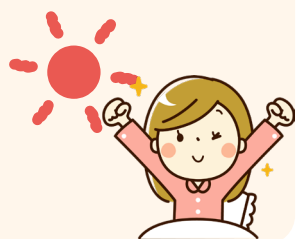
十分に睡眠時間を取っていても寝足りない、スッキリしないという方は、ノンレム睡眠がしっかり取れていない恐れがあります。**ノンレム睡眠は、最初の90分の眠りの深さが大切**と言われており、就寝前になるべく脳はリラックスした状態を保ち、スムーズに眠りに入る準備を整えておくことが重要です。

睡眠負債を解消するには、どうしたら良いんですか？

起きている間(日中)の生活改善もポイントですよ。

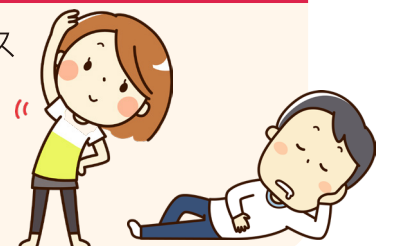
朝起きたらおこなうこと

- ①いつも起きる時間は一定に(休日の寝坊も1時間以内に)
- ②朝日を浴びて体内時計をリセット
- ③朝食はしっかり(特にたんぱく質を十分に摂りましょう)



日中のすごし方のポイント

- ①20分程度の仮眠で午後のパフォーマンスアップ
- ②運動とストレッチで代謝と体温をアップ



※病気は自己判断せず、必ずかかりつけ医や専門医へご相談ください。

三洋薬品HBCのふくらはぎの健康に役立つ おすすめ商品

まるごとスッポン100%粒



スッポンはカルシウムやビタミン、たんぱく質が豊富で、滋養強壮や疲労回復に効くことで伝統的な健康食材として愛用されてきました。本品は品質改良されたスッポンを100%使用しております。

■1本 90粒入(1日3粒目安/約30日分)

4,104円 (税抜価格3,800円)

メガキューテン300



コエンザイムQ10は、生命エネルギーを作るうえで欠かせない栄養素です。1日300mgのコエンザイムQ10が、疲労の回復いびき改善による睡眠の質を向上させ、気持ちよい目覚めをサポートします。

■1本 90粒入(1日3粒目安/約30日分)

7,020円 (税抜価格6,500円)

ニュートラ Sprey メラトニン



オレンジ風味で飲みやすいスプレータイプのメラトニン。スプレー式で必要なときにサッと補給できるため、タブレットなどが苦手な方にもおすすめです。舌の下へスプレーするので吸収面も優れています。

■1本 59.14ml(1日1～3回目目安/約26～80日分)

1,480円 **非課税** ※海外からの発送です

※表示価格は希望小売価格です。価格はキャンペーン等により予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

健康豆知識 ～目に力入りすぎていませんか?～

スマートフォンやタブレット端末、1日にどれくらい使用していますか? スマホやタブレット端末を使っていて、何となく遠くの見え方がぼんやりする…もしかすると、「**スマホ老眼**」になっているかもしれませんよ。



「スマホ老眼」の原因はスマホにあり!?

「スマホ老眼」、聞き慣れないかもしれませんが、「**遠くの物が見えにくい**」という近視のような症状が特徴で、目の筋肉の使い過ぎにより起こります。

普通の老眼とは真逆ですが、スマホの使い過ぎ等で目の組織が弱ってくるという意味では、老眼と同じです。

老眼と違い、20～30代の若年層でも起こりやすく、**目のかすみや眼精疲労、頭痛、肩こり、吐き気**を伴うことも。「スマホ老眼」が起こる原因は、ずばりスマートフォンにあります。

- 原因 1 画面と目の距離が近い
- 原因 2 目に入ってくる情報量が多い
- 原因 3 画面や文字が小さい
- 原因 4 ブルーライトが集中して目に入る

ただ「スマホ老眼」は老眼と違い、症状は一時的で回復できます。では予防するにはどうしたらよいでしょうか。

目を労わる「スマホ老眼」予防法8選をご紹介します!!

スマホを使うとき

- ① 画面から顔を**30～40cm以上**、離して見ましょう
- ② **1時間に2～3回**、外の風景や遠くの文字を見つめましょう
- ③ 画面の**明るさを抑えめ**に設定しましょう
- ④ 近くを見るときは、老眼鏡を使うのも目の負担を軽くします



スマホを使ったあと

- ⑤ **温めたタオル**などで、目の周囲を温めましょう
- ⑥ 入浴、睡眠時間でしっかりとリラックス!



スマホを使ってないとき

- ⑦ スマホ専用の(**ブルーライトカット**)メガネをかけましょう
- ⑧ 色とりどりの野菜と、目に良い栄養を摂りましょう

- β_カロテン** …… 体内でビタミンAに変換される栄養素
- ルテイン** …… 目の内側のサングラスの働きを持つ色素成分
- アントシアニン** …… 目の見えやすさをサポートする成分
- アスタキサンチン** …… 目の酸化をふせぐ成分

いかがでしょうか? 目は、外からの刺激を一番受けやすい臓器の一つ。たまには目の力を抜いて、労わってあげましょう。

三洋薬品HBCの拠点を紹介いたします



松本営業所

住所 〒390-0221
長野県松本市里山辺4294
電話 0263-44-5551 従業員数 2名

スタッフより 松本市は長野県の中央に位置し、四方をアルプス山脈に囲まれた自然あふれる街です。松本市のシンボルといえば、松本城です。安土桃山の時代に建てられたといわれ、幾度も解体の危機を迎えましたが、松本市の住民たちの努力のおかげで現在も国宝として残り続けています。そんな地域愛あふれる皆さまを支えられるよう、健康サポートしてまいります。



津営業所

住所 514-2103
三重県津市美里町日南田307番地1
電話 059-291-6900 従業員数 4名

スタッフより 三重県には、伊勢神宮、熊野古道、伊賀の忍者など、海あり山ありの歴史情緒あふれる観光スポットが目白押しで、国民栄誉賞の吉田沙保里さんの出身地でもあります。グルメにおいても伊勢えび、松坂牛など日本全国で知られている名産品がたくさんあります。皆さまがいつも笑顔でいられるように、健康サポートに取り組んでいます。

元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

春野菜で疲労回復!

豚しゃぶと春野菜の梅あえ



材料(2人分)

- 豚しゃぶしゃぶ用肉 … 180g
 - グリーンアスパラガス … 5本
 - 新玉ねぎ … 150g
 - 梅干し … 2個
 - 貝割れ菜 … 適量
 - 水菜 … 2株
- 合わせ調味料**
- 白いりごま …… 大さじ1/2
 - ごま油 …… 大さじ1
 - めんつゆ(3倍濃縮) … 小さじ1
 - はちみつ …… 小さじ1/2
- 塩、酒 …… 適量

作り方

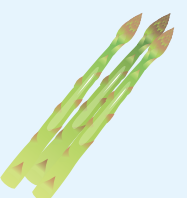
- 1 アスパラガスは根元のかたい部分の皮を皮むき器でむく。玉ねぎは縦薄切りにして水に約3分さらし、ざるに上げて水けをきる。梅干しは種を除き、包丁でたたいて細かくする。
- 2 鍋に湯を沸かして塩を加え、アスパラガスを入れて約1分ゆで、取り出して湯をきる。粗熱がとれたら5mm幅の斜め切りにする。続けて、酒少々と豚肉を3～4枚ずつ湯に入れる。色が変わったら取り出し、ペーパータオルで水けを拭く。
- 3 ボウルに玉ねぎ、梅干し、合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、2で調理した食材を加えてあえる。器に盛り、貝割れ菜を1～2cm長さに切ったのせる。

引用:レタスクラブ「豚しゃぶと春野菜の梅あえ」レシピ作成・調理:下条美緒 撮影:安井真喜子
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/22883/>

アスパラガスの栄養成分と効果!

栄養ドリンク並み!? 疲労回復に効果大の春野菜は!?

山菜や菜の花などの春野菜は苦味があるので、苦手意識を持っている方も多いでしょう。その点、みずみずしくてクセがないアスパラガスは食べやすい春野菜の一つです。さらにこの時期に嬉しい栄養成分を持っているのもポイント。それは**アスパラギン酸!** このアスパラギン酸には疲労回復作用があり、スタミナ強化をうたった栄養ドリンクにも使用されているほど! 新生活が始まって毎日クタクタ…という方は、献立にアスパラガスを取り入れてみましょう。**疲労回復やスタミナ強化が期待**できます。





60代

おでこや口元のシワに、 即効性があるって、面白い ほどシワが隠れます!

【ジュネスインスタントリーエイジレス】神奈川県/女性/Y.U様

お出かけの時は、欠かさず使用しています。おでこや口元のシワが、深くて気にしていたほうれい線が薄くなったり、消えたり... 即効性があるって、面白いほどシワが隠れるのでとても良いです。時代の進化は凄いなと思いました。これは便利で良いですね!



70代

『黒にんにく卵黄』の おかげで、70代でも農園で 働き、重い箱が担げます!

【黒にんにく卵黄】愛媛県/男性/M.K 様

3年愛飲しています。毎年果物を収穫する時期は忙しいですが、この年になっても重い箱が担げます。収穫の後は家に帰るとぐったりしますが、「黒にんにく卵黄」のおかげで、寝て翌日起たら疲れも吹飛び、元気になります。まだまだ頑張れます。



80代

『薔薇の香』を飲むように なって、全く体臭が 気になりません!

【薔薇の香】埼玉県/男性/T.F 様

50代半ばから体臭が気になり出したので、「薔薇の香」を飲むようになりました。今では全く体臭が気にならなくなりました。自分ではなかなか加齢臭、乙、わかんないものなので、これからは気をつけて続けたいです。



80代

「骨密度が高い」と 病院の先生も 驚いてました!

【ローヤルゼリーソフトカプセル】宮崎県/女性/H.A様

ローヤルゼリーソフトカプセルを飲んで、約15年経ちます。1日3粒を毎日飲んでいます。骨密度が高く、病院の先生が驚くほど健康で元気なままです。肌も潤い、シミも少なく、シワも少ないです。果年齢が若く見えます。このおかげが?!



50代

家族みんな一緒に 愛用している黒酢です!

【黒酢パーモント】東京都/女性/K.T 様

黒酢パーモントの原液をキャットに漬けて、家族全員で毎日食べています。漬けておいた酢を一箱に飲んでいます。最初は便秘改善を目的に飲んでいましたが、毎日1本飲み始める1年間経ってみると、私は血圧とコレステロール値が安定し、家族は体重が減り、おかげでみんなそろって健康状態も良くなりました。



40代

毛穴汚れ・鼻のポツポツ 気にならなくなりました! ボディソープにも◎

【ホワイトクレイウォッシュ】愛知県/女性/N.R様

1か月間使ったと、毛穴汚れが改善され、肌色も明るくなりました。鼻のポツポツも気にならなくなりました。洗顔で気に入って使っています。最近ではボディソープにも使っています。安いボディソープだと肌荒れがひどいので、ホワイトクレイウォッシュは肌も荒れず、使い心地も良いです。



※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。※写真はイメージです。

