

三洋薬品HBC新聞



2022年
9・10月号

創業92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。

■配置薬事業部 ■テレマ営業部 ■Eコマース事業部 ■海外事業部

■教育資格事業(サプリメントアドバイザー・医薬品登録販売士)

SANYO YAKUHIN HBC
NEWS PAPER
2022.9-10

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

～胃にも美味しい『食習慣』を目指そう!～



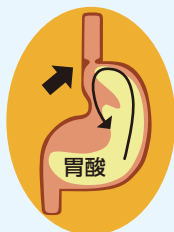
自然の恵あふれる食欲の秋、美味しく食事が楽しめることは、健康の証といえます。しかし、秋は食べることと切っても切り離せない、胃の不調が出やすいシーズンでもあります。胃にとっても美味しい食習慣をこころがけて、秋バテ知らずのグルメを楽しんでいきましょう。

現代を代表する2つの胃の病とは?

胃の病気と言えば、ひと昔前は胃がんや胃かいようでしたが、昨今、胃の病気の代表には「**逆流性食道炎**」や「**機能性ディスペプシア**」という病名が挙げられます。逆流性食道炎は、胃と食道をつなぐ「下部食道括約筋」と呼ばれる胃酸の逆流をおさえる部分の働きが弱り、**胃酸が食道にこみ上げて炎症を起こす**病気です。症状には、胸やけやげっぷ、胃痛、のどがつかえる、といったものがあります。

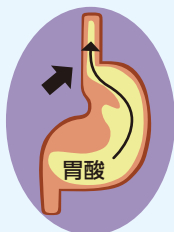
健康な胃

括約筋が締まることで、胃酸の逆流を防いでいる



逆流性食道炎

括約筋が衰えてくると、胃酸が食道に逆流してしまう



もう一つの難しい病名「機能性ディスペプシア」とは、炎症などの明らかな異常がないが、**慢性的に胃もたれや胃痛などの症状をおぼえる**のが特徴です。健診受診者の1～2割、自覚症状のある方の4～5割に見られる病気です。主な症状は①空腹時にみぞおち辺りが痛む②食べるとすぐ満腹感をおぼえる③食後に胃がもたれる、のいずれかが慢性的に起こります。胃の働きの不具合の他、ストレスや自律神経の乱れ、生活リズムの乱れなども原因となります。

生活習慣で気をつけたいこと

- ① 1日の食事の時間を決めておき、就寝3時間前に食事を済ませる
- ② 冷たい、甘い、辛い、脂っこい食事は程々に
- ③ 食後30分は横にならず、60分は入浴を控える

【機能性ディスペプシアの主な原因】

内容物を十二指腸に押し出す力が弱い

胃底部の膨らみが悪い

自律神経が乱れている

胃酸への感受性が高い

ストレスがある



食べ放題・飲み放題は「胃痛い放題」の元!?

食べすぎと飲みすぎは、逆流性食道炎、機能性ディスペプシアの原因の一つとなります。食物がパンパンの胃の中では、胃の壁に圧力がかかり、食道括約筋が緩んでしまいます。**一口ごとに30回以上噛むこと**を意識して、腹八分目の食事を心がけましょう。また、**脂の多い食事やチョコレート**は括約筋を緩める物質を分泌するので、摂り過ぎに注意です。そして、飲みすぎ(飲酒)は**アルコールそのものに食道括約筋を緩めてしまう作用**があるため、胃酸の逆流が起こりやすくなります。特に、炭酸系、柑橘系(酸味の強い飲料)のお酒は、げっぷや胃酸の分泌を促すので要注意です。

逆流性食道炎、放置すると・・・

逆流性食道炎には、炎症の度合いにより治療を要するかが判断されます。治療を要するまで炎症が広がると、週2回以上の胸やけを訴える方が多くなるそうです。逆流性食道炎を放置すると、逆流した胃酸の影響で**食道の粘膜組織が変性を起こし、食道がんリスクが高まります**。胸やけの自覚症状がある場合は、早めの検診、治療が肝心です。

通常の食道の壁面



食物が通過しても、摩擦で傷がつきにくい重層構造になっている。

胃酸で変性した食道の壁面



厚みが増し胃酸による傷はつきにくくなるが、食物の通過時の摩擦で、傷がつきやすくなる。

症状にあわせて選ぶ、胃腸薬一覧

胃腸薬成分の主な作用		三洋薬品HBC取扱商品例
胃痛 胸やけ 胃もたれ 膨満感 食欲不振	胃粘膜保護成分	
	制酸成分	
	消化促進成分	
	健胃成分(生薬)	

※急な痛みを覚える場合は、受診も検討してください。市販薬は一時的な症状を治める目的としてご使用ください。症状が治まらない、繰り返す場合は、医師にご相談ください。

三洋薬品HBC健康研究室 ～ フレイルに注意 ～

今回のお悩み相談 同居の親にフレイルの症状が…?



日暮さん
(56歳女性・会社員)

この前、介護士の娘が帰省したときに「おじいちゃん、フレイルじゃない?」と言ってたんですが、どういう意味なのでしょう?

フレイルとは「**か弱さ**」「**こわれやすさ**」を意味する言葉で、**健康と寝たきりの合間にある状態**を指しています。フレイルの進行を防ぐことは、健康寿命(医療や介護に依存せず、自立して暮らせる期間)を伸ばすうえで大切なんです。

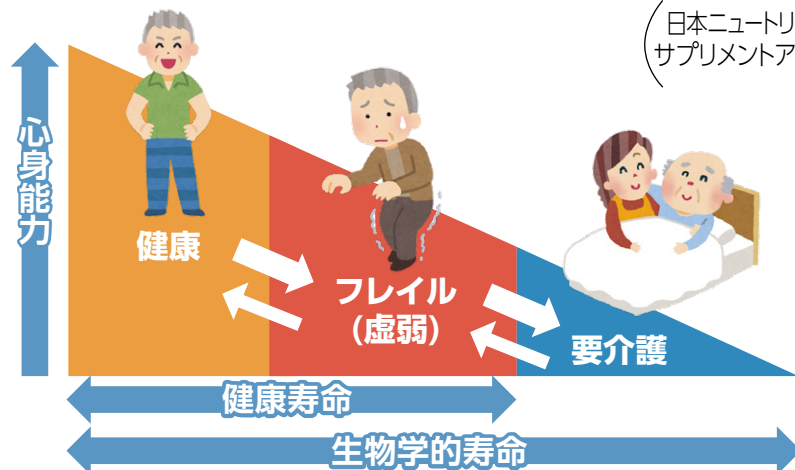


長谷川先生
(日本ニュートリション協会
サプリメントアドバイザー)

フレイルチェックリスト

- ☐ 青信号で横断歩道を渡り切れない
- ☐ 運動習慣がない、外出したがない
- ☐ タンパク質の摂取が少ない
- ☐ この半年以内に体重が2Kg以上減った
- ☐ しっかり噛んで食べられない、むせる
- ☐ 歯科健診や治療に行っていない

左のような症状はありますか?当てはまる数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。



けっこう当てはまります…!家族として、できることはありますか?

フレイルを予防しながら健康寿命を伸ばすポイントは、「**栄養(食・口腔)**」「**運動**」「**社会参加**」の3つです。



健康寿命を伸ばすポイント

栄養 (食・口腔機能)



- ① 3食バランスよく食べ、特にタンパク質を摂りましょう。

1日あたりのタンパク質摂取量目安
1.0~1.2g×体重(Kg)

☆夕食よりも朝食で摂るほうが、筋肉を増やせます。

- ② しっかり噛んで食べられるよう、年に1度は歯科受診しましょう。

身体活動 (運動や社会活動)



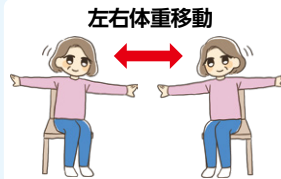
- ① 歩く時間を増やしてみましょう。

65歳以上の方の1日あたりの目標歩数
男性:7,000歩 女性:6,000歩

- ② 簡単な室内トレーニングをしてみましょう。

(1) 椅子の背もたれの後ろに立ち、2秒かけてかかとを上げ、2秒かけて下します(10回繰り返す)。

(2) 椅子に座った状態で右に体重を移動して左のお尻を浮かせ、次に左に体重移動して右のお尻を浮かせます(左右合わせて10回)。



社会参加



- ① 家族やお友達と外出・食事をし、よく笑いましょう。

☆手紙や電話、メールやSNSなども積極的に活用してみてください。

- ② 「人の集まり」や「活動」に参加してみましょう。

たとえば…**趣味のサークルや地域のイベント、ボランティア活動**など

フレイル対策では、**日常生活すべてが健康維持のカギ**となります。ご家族やご近所の方など身近な人たちの連携プレーで、ご本人を支えてあげてください。



※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。

フレイルサポート成分補給 三洋薬品HBCの健康に役立つおすすめ商品

HMB+VD3



HMBとビタミンD3を配合し、高齢者の筋力UP、骨量の維持に役立ちます。いつまでも元気に、自立した健康生活を続けていきたい方におすすめです!

■1袋 465粒入り (1日15粒目安/約31日分)

3,218円 (税込)

スーパーナノカルシウム



口コモのリスクとなる転倒、転倒しても無事で済むか、寝たきりになるかは、骨力に掛かっています。カルシウムで骨力を補いましょう。カルシウムは運動神経にも係るので、転倒予防にも一役買うかも?

■1箱 60包入 (1日2~3包目安/約20~30日分)

4,860円 (税込)

MREライト ストロベリーショートケーキ味



牛乳由来の成分を含まないので乳糖が無く消化も容易。牛肉、鮭、卵、鶏肉から作られたプロテインを配合。さらにライスやエンドウ豆といった植物製タンパク質に加え、元気の源MCTオイルを含んでいます。リアルフード由来のMREライトは食事が細くなった方のタンパク質補給源としてピッタリです。

■1本 870g (約30食分)

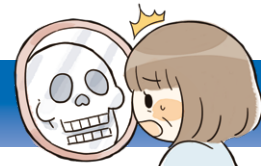
5,980円

個人輸入のため、関税及び消費税は一切かかりません

※免税範囲(16,500円)未満の場合
※1発送につき、輸入代行手数料が必要です。

※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 ～骨折り損は老け見えもうけ!?～



50代を過ぎてくると気になるのが、骨粗しょう症。骨密度が減ってくると、つまりただで骨折、左の記事にあるように寝たきり・要介護のリスクに直結します。でも、骨密度なんて検査に行かないと分からない…なんてことはなくて、実は**顔にも骨密度の低下の影響は表われてしまう**のです。そんな骨の老化と顔の老けの関係を探ってみましょう。

どうして骨密度が、老け顔と関係あるの？

顔面の骨は、脳を衝撃から守るという重要な役割を持ちます。外からの圧力に対し、骨自らがつぶれて衝撃を受け止める。つまり、元から顔の骨はくぼみやすいようにできているのです。

顔面の骨密度が低下してくると、骨そのものが縮んでいきます。すると、顔の筋肉は支えを失うので、ゆるみ、たるみが表れてくるのです。こうなると、いくらスキンケアにお金をかけても、毎日変顔をして表情筋を鍛えていても、言葉どおりのくたびれ儲けとなってしまいます。

特に影響を受けやすいのが、**目元・頬・あご**。これらの箇所の骨密度は、女性の場合、**40代からすでに減少が始まる**といわれています。

こんな人は要注意!

- ☒ 運動する習慣がない
- ☒ ダイエットで減食している
- ☒ 日光をあまり浴びない
- ☒ 喫煙の習慣がある

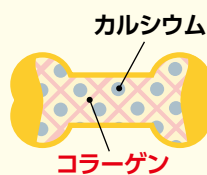
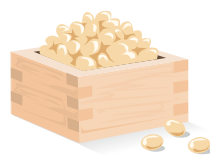
《顔の骨密度低下で表れる影響》



2種類のアプローチで、栄養面から骨の老化を防ごう!

栄養面での骨の健康維持には、2種類のアプローチが必要です。

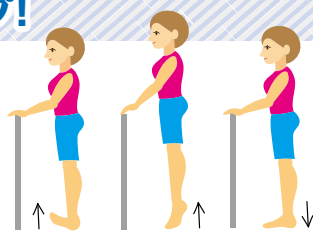
1つ目は、骨の代謝を維持すること。女性ホルモン・エストロゲンの分泌減少は、骨が崩れる＝骨の老化スピードを速める原因となります。そこで**大豆に含まれるイソフラボン**が、体内で女性ホルモンと似た働きを発揮し、骨の老化スピードを抑えてくれます。



2つ目は、骨そのものを強化すること。骨の強化といえば、カルシウム、マグネシウム、ビタミンD…だけでは足りません。ここで必要なのがコラーゲン。**コラーゲンは、肌ではハリ(張り)を保つ成分ですが、骨の中では梁(はり)となって骨の強度を保つ大切な役割を持ちます。**

秘技「かかと落とし」で骨密度アップ!

外から刺激を加えることで、骨を鍛えることもできます。その方法は「かかと落とし」(蹴り技ではありません)右図のように、**1日50回(数回に分けてもOK)**を目安に取り組んでみましょう。



ロサンゼルス駐在員『サム』のアメリカ製品・情報紹介



ロサンゼルス駐在員
サム

★ ハローみなさん!

またお目にかかれてうれしいです。今日はアメリカの夏(過ぎてしまいましたが)と歴史についてお話していこうと思います。

ご存知のように私はアメリカにいます。そして夏の時期には私たちは「**4th of July**」と呼ばれる特別な祝日をお祝いします。日本の皆さんには独立記念日として知られていますね。

どうして「4th of July (7月4日)」なのかというと、1776年7月4日に、大陸会議で**アメリカ独立宣言**が採択されたことを記念する祝日だからです。



この日は最もアメリカらしい祝日と言われ、「独立記念日」の一週間は「クリスマス」「感謝祭」と並んで全米が祝日モードになります!



今日ではこの祝日を友人や家族とパーティーをしてお祝いしています。このパーティーではバーベキューをしたり、ピクニックをしたりするのが一般的です。ビーチや近所の公園でこのようなイベントをする人も多いですね。



みなさんからのフィードバックをお待ちしています。もし何か質問がありましたらお気軽にご連絡くださいね。



そして日が落ち、夜になると、多くの都市で美しい花火が夜空を彩ります。壮観な体験ができるので、実際に見ることをお勧めします。

サムさんの連絡先はこちら!

vitamins@suplinx.com
sam@suplinx.com (英語のみ対応可)

元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

10分でできる♪簡単レシピ

さつまいものバター醤油煮



材料(2~3人分)

さつまいも …… 1~2本 (300g)
バター …… 10~15g
◎水 …… 1cup
◎しょうゆ、砂糖 …… 各大さじ1

甘めが苦手な方は、砂糖の量を半量にしてお試しください♪

作り方

- 1 さつまいもは、よく洗い、皮ごと一口サイズの乱切りにし、水にサッとさらす。
- 2 鍋に 1 と 水1cup、しょうゆ、砂糖各大さじ1を入れ、強火にかける。沸騰したら中火にし、そのまま10分ほど煮る。
- 3 さつまいもが柔らかくなり、水分がほとんどなくなったら弱火にし、バターを加える。優しく混ぜ合わせ、バターが溶けたら、できあがり。
- 4 器に盛り、お好みで、いり黒ごまをふって、お召し上がりください♪

引用:Nadia「お鍋に入れて10分♪おやつにも♪『さつまいものバター醤油煮』」
<https://oceans-nadia.com/user/22780/recipe/197317>

さつまいもの栄養成分と効果!

さつまいもに含まれるカリウムは米飯の18倍!

さつまいもに含まれるカリウムは米飯の18倍含まれています。このカリウムとは余分なナトリウムを体外に排出してくれるので、**むくみ対策に有効的**です。むくみ対策の習慣としては**温かいものを食べるようにして**、体を冷やさないことが基本です。そのため、温かいミルクと一緒にさつまいもラテなどにするとよりむくみの改善が期待できます。



お喜びの声がたくさん!!-その一部をご紹介します-

re:H(リエイチ)



1本 2,000mg/約1ヶ月分
(税込)

5,500円



80代 東京都/女性/F.K様

1本目でお肌にハリと
肌の色が明るくなった!

毎日朝晩1振りずつ美容液に混ぜて
使用しているが、もちりと濃厚な感じに
なり、テクスチャーが気に入っている。

1本目でお肌もちもちで、ハリが出てきて
調子が良いです。肌に明るみが
出てお気に入りです。

続けて使用したいと思ったので、
定期コースにしました!

セサミン30



1袋 31粒入り/約1ヶ月分

4,980円



70代 広島県/女性/J.A様

飲み始めて1ヶ月、
身体が楽に◎

飲み始めて1ヶ月くらいたち
ましたが、はじめに身体が疲れ
にくくなり、楽になりました。

そしてぐっすり眠れるようになり、
朝の目覚めが違います。
飲む前は夕方にはぐったりして
いることが多かったですが、今は
スッキリ1日元気に過ごせます。

メガファインEX



1本 200粒入り/約100日分
(税込)

20,520円



60代 愛知県/男性/A.E様

妻の目の病気の進行が
ストップしました!

妻と2人で飲んでいきます。2人と
も1日3粒と規定量より多めに
飲んでしまいました。

私は目の痛みが気になっていたの
が楽になり、妻は進行性の目の
病気で、月1回の検診を受けて
いましたが、「進行がストップして
いる」と医師から言われて喜ん
でいます。

メガキューテン300



1本 90粒入り/約1ヶ月分
(税込)

7,020円



70代 滋賀県/女性/S.H様

動悸息切れが
治りました!

圧迫骨折から体調不良になり、
3ヶ月前にお試しでメガキューテン
を1袋飲みはじめました。
朝3粒に加え、疲れのある日は午後
2粒を飲んでいて、動悸息切れが
治りました。即効性がある、すこ
しいですわ。
もう少し飲みたいです。

スーパー牡蠣エキスII



1本 550粒入り/約60~180日分
(税込)

32,400円



60代 山梨県/女性/I.K様

疲れやすい
体質が改善!

小さいころより貧血で通院して
いました。出産を経てかなり程度
貧血も改善はしていましたが、
疲れやすい体質は残ったまま
でした。牡蠣エキスを毎日6粒

飲み始めてからは、疲れも
残らず、背中が温かく
感じようになりました。

発行元



三洋薬品HBC株式会社



住所

〒171-0021
東京都豊島区西池袋2-39-6 池袋ツルミビル

連絡先

TEL:0120-86-3434 FAX:0120-61-6136
[受付時間] 平日/9:00~20:00 土日祝/9:00~18:00

WEB

<https://www.sanyo-hbc.com>

お支払いはキャッシュレス決済が便利です!



詳しくは担当員へお訪ねください。

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。