三洋薬品HBC新聞

2022年
5・6月号
SANYO YAKUHIN HBC
NEWS PAPER
2022.5-6

創業91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　■テレマ事業部　■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)

ご相談窓口
【受付時間】
平日 9:00～20:00

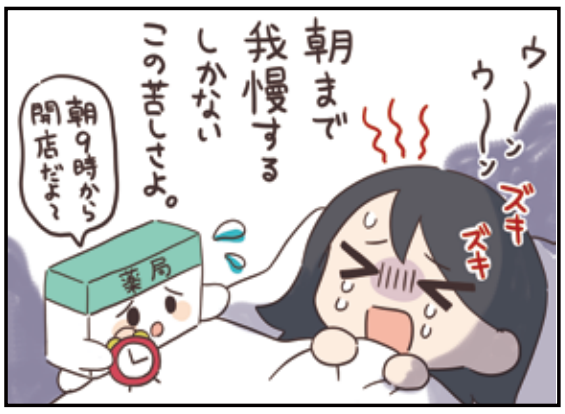
0120-86-3434（ハロー サンヨー サンヨー）

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 ～ いざというとき安心! 常備薬のすすめ ～

新型コロナウイルス感染症の流行が続き、「手洗い・うがい・マスク」による予防対策が欠かせませんね。

でも意外と忘れがちなのが、**家庭における「薬箱」や「救急箱」の備え**です。



薬は急に必要になるもの

「突然の新型コロナ陽性判定で、自宅療養に。**買い物に行けないなか、解熱剤などの準備がなくて困った**」…先日そんなニュース(※)が放送されたように、薬はある日突然必要になるものです。夜中に高熱が出たり、おなかが痛くなったり…。

特に小さいお子様、忙しくて病院に行けない働き盛りの家族がいるご家庭などは、**「手元の薬」のありがたみ**を実感することが多いのではないでしょうか。

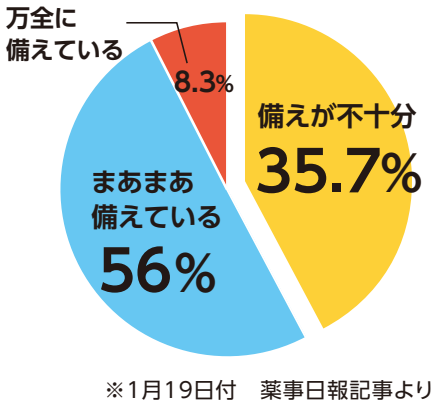
※1月25日放送 メ～テレ『アップ!』より

昨年調査では4割弱が「不十分」

ところが昨年11月、20～60代の男女約1000人を対象に行われた「かぜ・常備薬に関する調査」によると、体調を崩したときのために「薬を万全に備えている」と答えた人は全体の8.3%。「まあまあ備えている」と答えた人も56.0%と、**全体の4割弱が「薬の備えが不十分」**であることがわかりました(※)。

感染症対策や災害への備えと同じように、今のうちに「常備薬」を用意しておいてはいかがですか。

かぜ・常備薬に関する調査



※1月19日付　薬事日報記事より

どんな薬を備えるべき?

家族にとって必要なものを中心に選びましょう。たとえば「よく風邪をひく」家族がいるなら、風邪薬や解熱剤は欠かせません。一緒にうがい薬やビタミン剤なども備えておくと、流行期の予防に役立ちます。

また家のなかは、危険がいっぱい。

料理中のやけどや切り傷、コードや段差につまずいての転倒…など、思わぬ事故が発生することも。絆創膏や綿棒、消毒液などの衛生用品、目薬なども、一緒に保管しておくと便利です。

常備薬 人気ランキングベスト5

1	風邪薬	ゴオウやジリュウなど生薬を調合した商品が人気
2	葛根湯	熱が出る前に飲むのがおすすめ。お湯で割れば肩こり・冷え性にも◎
3	ドリンク剤	疲労回復や栄養補給に。重たい瓶タイプも配達してもらえばラクラク
4	湿布剤	肩こり・腰痛・関節痛などに。病院に行くまでの応急手当てにも
5	解熱鎮痛薬	突然の痛みや発熱に。最近はワクチン後の副反応に対する需要も

三洋薬品HBC調べ(2021年1月～12月集計)

常備薬が気になる方は
0120-86-3434
までお気軽にお電話ください!
専門の販売員が詳しくご説明させて頂きます。

薬箱は3ヶ月に1度の割合で、**不足分や使用期限切れがないか確認**しましょう。何を揃えてよいかわからないなら、**「配置薬」を利用するのもおすすめ**です。使った分の費用しかかからないので、家計にも優しいですよ。

三洋薬品HBC健康研究室 ～ 股関節のサポート 対策 ～

今回のお悩み相談　歩いているときの姿勢が、だんだん不安定になってきました・・・

上野さん
(68歳女性・主婦)

この前、夜中トイレに起きた時に廊下で転んでしまったんです。幸い何ともなかったのですが、この前も息子から、歩いているときの姿勢が不安定と言われたのが気がかりで・・・

股関節・・・ ですか?
今まであまり意識したことがなかったです。

上野さん、以下の項目に思い当たりませんか?

- ☑ **段差があると、上がりづらい**
- ☑ **足の爪切りや靴下のはき脱ぎが難しい**
- ☑ **歩くときに上半身が左右に大きくゆれる**
- ☑ **スカートやズボンの丈が左右で合わない**
- ☑ **歩き始めにももの付け根が痛む**

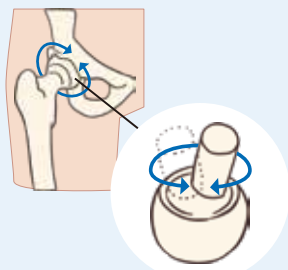
思い当たる場合は、股関節に何かしらの原因があるかもしれません。

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)

人体でもっとも大きな関節

からだのなかで、最も大きい関節が、上半身と下半身をつなぐ股関節です。股関節は、大腿骨頭（太ももの骨の先端）がすり鉢状の軟骨の中で、グルグルと回転できる構造になっています。

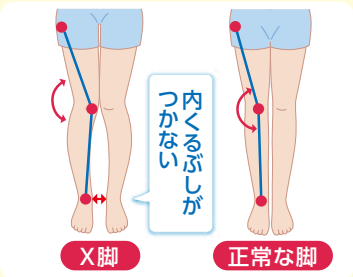
両脚で立っているときは体重の2分の1、片脚で立つと体重の4分の3、歩くときには体重の4～5倍、そして**階段を上り下りするときには体重の6～7倍の負荷**が、常に股関節にかかります。



股関節の不調はこんなところにも・・・

股関節に不具合が起こると、股関節が痛んだり、歩くときの違和感を覚えるだけではありません。

1. 姿勢が悪くなる
2. 腰やひざの痛み
3. 左右の脚の長さが変わる
4. X脚になる
5. 転倒や大腿骨折、そして寝たきりのリスクが増える



股関節の負担を減らすには、どうしたらよいのでしょうか。

股関節の負担を減らすには、
①腰を低くしてしゃがむ・地面や床から立ち上がる動作をさける
②股関節をほぐして、しなやかに保つ
③股関節まわりの筋肉を鍛え、動かし続けることです。

股関節を鍛えるトレーニング ❶

中殿筋を強化する筋トレ（1日10回3セット）
横向きに寝た状態で、上側脚をまっすぐ伸ばし、腰より少し高い位置までかかとをゆっくり持ち上げて下ろす。

股関節を鍛えるトレーニング ❷

腹筋群を強化する筋トレ（1日20回を目標に）仰向けに寝て、両手は胸の前に組みます。おへそを見るように、息を吐きながら頭を持ち上げ、息を吸いながら戻します。

股関節を鍛えるトレーニング ❸

腸腰筋を強化する筋トレ（左右交互に各10回）いすに座った状態で、片脚を持ち上げ、太ももを胸に付けるように持ち上げます。この時に、背中が後ろにのけ反らないようにしましょう。

股関節をほぐすストレッチ ❶

肩入れ股関節ストレッチ
両足を肩幅大まで開き、腰を落とします。肩を前方に押し出すようにして上体をひねり、股の筋(すじ)を伸ばしましょう。

股関節をほぐすストレッチ ❷

腸腰筋ストレッチ
片脚を一歩前に置き、腰を落として後ろに伸ばした脚のひざを地面につけ、体を起こした状態を10秒キープしましょう。

日常で気をつけたい姿勢・動作

1. 正座やあぐらを避け、なるべく椅子に座る
2. ベッドで寝る習慣をつける
3. 座位の高い椅子、洋式トイレをなるべく使う

※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。

股関節サポート成分補給　三洋薬品HBCの健康に役立つおすすめ商品

ラックムーブUC-Ⅱ(プラス)

人生100年、一生自分の脚で歩き続けたいという方、まずは関節の軟骨を労わりませんか?あれ、おかしいな?という違和感から歩くのがつらいと言う悩みまで、続ければ応えてくれる実感型サプリメントです。

■1本 60粒入（1日2粒目安／約30日分）
11,880円（税抜 11,000円）

HMB+VD3

HMBとビタミンD3が配合で、高齢者の筋肉量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（1日15粒目安／約31日分）
3,218円（税抜 2,980円）

ロー(生)プロテイン(オーガニック素材使用)

生命力が高まる発芽したてのスプラウト由来タンパク質を配合の生プロテイン♪
ベジタリアンや高齢者にもオススメ!

■1本 568g ※約20回分
4,420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 ～血糖値とうまく付き合う方法 ③～

これまで、血糖値スパイク、インスリンといったキーワードで血糖値対策について取り上げてきました。最後は、**血糖値を上げにくくする食事のスタイル「ロカボ」＝ 緩やかな糖質制限食**について、これまで紹介してきた血糖値対策のおさらいも含めて、紹介していきます。

ロカボな食生活を続けるためのルール5箇条

その1 1食の糖質量は20g～40gを目標に、間食は10gまで。

糖質量40gとは、どれくらいの量でしょうか。代表的な主食を糖質量40gに置き換えると以下のようになります。

ごはん	食パン（6枚切れ）	うどん・そば（1玉200g）	ピザ（直径20cm）
お茶碗7分目	1枚半	1杯の8分目	1枚5分の2

おかずのことを考えると、主食の糖質量は20g（左表の半分の量）に抑えると、ちょうど40gに

その2 糖質以外の食べ物は、量はしっかり、バランスよく食べる。

糖質と一緒にカロリーまで抑えてしまうと、たんぱく質や脂質の栄養バランスまで崩れてしまいます。主食を減らす分、おかずはしっかり食べておきましょう。また、副菜の塩味が濃いと、ご飯をお供にしたくなります。**お酢を加えて塩味を抑えたり、ご飯の代わりに豆腐をメニューに加えるのも、おススメ**です。

その3 時間をかけてゆっくり食べて、糖質は最後に食べる。

「早食いは太るもと」と言われるように、体重やBMIが増えやすくなります。そして**主食や糖質の多いメニューは、食事の最後に食べるように**（できれば食事を開始して20分後）すると、食後血糖値も上がりにくくなります。

その4 おやつ、お酒も糖質量10gまでは、食べても飲んでもOK

最近は糖質量を抑えたスイーツやおつまみ、お酒も増えてきています。**大切なのは、糖質10gの分量をきちんと取り分けること。**目の前にあればあるだけ食べてしまうのが人の性。「ここまで食べる」ではなく、「これだけ食べる」ようにしておけば、食べすぎ飲み過ぎを防げます。

糖質10gまでならOK!

その5 朝食は糖質20g以内に抑える

「セカンドミール効果」と言って、朝一番に食べた食事の内容が、次の食事の血糖値にも影響を与えることが分かっています。朝食では炭水化物はほどほどに、たんぱく質と脂質をたっぷり摂るようにしましょう。

朝食抜きは、昼食以降の食後血糖値を高めてしまうのでNGです。

いかがでしょうか。我慢も必要ですが、体にとっては美味しいロカボ。ぜひ今日から取り入れてみてください。

ロサンゼルス駐在員『サム』のアメリカ製品・情報紹介

皆さん、こんにちは。アメリカの製品・情報をお届けしているロサンゼルス駐在員のサムです。

今回ご紹介するのは、世界最大級の自然食品・サプリメント展示会の「エキスポ ウエスト」です。世界中から多くの企業が自社製品を展示しにきています。

エキスポ ウエストでは、Urox(ユーロクス)※の生みの親である「トレーシー・セイペル博士」とお会いして製品について対談しました。トレーシー・セイペル博士は、臨床現場で30年の経験を持つ自然療法医で医療ハーバリスト、臨床栄養士、糖尿病に関するスペシャリストです。

トレーシー・セイペル博士

※ オーストラリアのセイペルグループ株式会社がアメリカで特許を取得した最先端の膀胱機能サポートサプリメント

1990年代、トレーシー・セイペル博士はオーストラリア政府理事会のアドバイザーとして自然療法大学の教育水準を確立するリーダーでした。

そして、彼女は、栄養補助食品会社の製品フォーミュレーターとして研究を進める中で、女性に尿失禁が多いこと、そして過活動膀胱と失禁が男女ともにあることを発見し、このナチュラルヘルスのカテゴリーを開拓するきっかけとなりました。

また、この展示会では、メーカー、材料サプライヤー、包装サプライヤーなど、世界中の優れた製品を生み出すのに不可欠なグループと会うことができました。私は日本の三洋薬品HBC社のチームにも調査結果を報告し、今後もお客様に高品質な製品を提供できるよう努めていきます。

今後、さらに多くのアップデートが予定されていますのでお楽しみに!

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

15分でできる♪簡単レシピ

カラフルパプリカのチンジャオロースー

材料(2～3人分)

- 豚こま切れ肉 …… 約250g
- パプリカ(赤)(黄) ‥ それぞれ1個
- 酒 …… 大さじ1
- 小麦粉 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1
- ◎オイスターソース ‥ 大さじ1.5
- ◎酒 …… 大さじ1/2
- ◎醤油 …… 小さじ1
- ◎にんにくチューブ …… 3cm

作り方

1. 豚肉は細切りにする。酒大さじ1と一緒にポリ袋に入れ、軽くもみ込み、20分ほど漬けておく。
2. パプリカはへたと種を取り、細切りに。1のポリ袋に小麦粉を入れ、口を閉じ、上下左右にシャカシャカふってまんべんなくまぶす。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れ、中火で表面の色が変わるくらいまで炒める。
4. パプリカを入れ、しんなりするまで炒め合わせる。◎を入れて強火にし、水分が飛ぶまで炒め合わせて、完成。

引用：つくおき「カラフルパプリカのチンジャオロースー」https://cookien.com/recipe/2591/

パプリカの栄養成分と効果!

パプリカに含まれるビタミンCはピーマンの2倍以上!?

「ビタミンエース」と呼ばれる、ビタミンA・C・Eを含まれているのがパプリカの主な特徴です。赤や黄のパプリカはピーマンよりビタミンCを2倍以上も含んでいるほか、**赤色のパプリカにいたっては2倍以上のβ-カロテン**を有しています。

このようにパプリカはピーマンと似ているようで、栄養価はかなり異なります。パプリカは**炒めてもビタミンCを多く吸収することができるすぐれた野菜**。肉や油とも相性が良く、炒めるとカロテンの吸収を早めることができます。

お喜びの声がたくさん!! -その一部をご紹介します-

隈笹エキス

1本 65g入り 約1ヶ月分

32,400円
（税抜 30,000円）

80代 新潟県/男性/M.N様

飲んでから体調が安定しています！

最初は体調が優れないので、季節の変わり目にだるさを感じていましたが、飲んでいるうちに体調の波がなくなった。「コロナなどの感染症予防には免疫力を高めることが大事」と聞いていたので、ずっと続けて飲んでいます。最近、医者から「このままいくと100歳もいけるわー」なんて嬉しいような怖いような気分です（笑）

MH馬プラセンタ美容液

1本 30mL

13,200円
（税抜 12,000円）

80代 広島県/女性/H.S様

シワが薄くなり、肌もスベスベに！

3週間程使用していますが、使うごとにシワが薄くなってきて、毎日楽しみながら使っています。キメが細かくなり肌もふっくらしてきてます。少しの量でよくのび、肌がスベスベして気持ちが良いですね！

スーパーナノカルシウム

1箱60袋 約20～30日分

4,860円
（税抜 4,500円）

80代 三重県/女性/A.I様

先生から「すごいね」とほめられました。

かれこれ10年以上飲んでいます。半年ほど前に不注意からかかとの骨にひびが入り病院へ。治療も痛み止めしかなく治るのに半年以上と言われ落ち込みました。ところがこちらを飲んでいたためか、4ヶ月の定期検診でほぼ完治してました。先生から「すごいね」とほめられました。

ビューティスクワオイル

1本 60mL

6,380円
（税抜 5,800円）

70代 東京都/女性/N.Y様

まわりの人達から肌が綺麗と絶賛！

2004年からスクワオイルを朝晩欠かさず使用しています。まわりの人達から「50代にしか見えない」「いつもお肌きれいね」と言われてうれしく思っています。スクワオイルのおかげと思っています。これからも続けていきたいです。

黒酢バーモント

1本 1,000mL

4,860円
（税抜 4,500円）

30代 静岡県/女性/U.I様

子供たちの夏バテ対策にも◎

夏場に入ると、子どもたちと一緒によく飲んでいます。娘は幼稚園から帰ると、必ず牛乳で割って飲むので、ないとふきげんになります（笑）小学生の息子もサッカーの時に作って持って行かせると、バテないから良いみたいです。

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

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

LINEの友だち追加はこちら!

お支払いはキャッシュレス決済が便利です!

PayPay d払い ゆうちょPay × 銀行Pay LINE Pay m Pay nanaco Suica ICOCA VISA JCB

詳しくは担当員へお訪ねください。