

# 元気クラブ三洋

もっと元気に、もっと楽しく、美しく

2023  
AUTUMN  
VOL.07

スポーツの秋は  
「ながら運動」で筋活。

かぼちゃの栄養学とレシピ  
ホクホク! かぼちゃのチーズ焼き

時間栄養学のススメ

川柳、ペット・お孫様自慢など

読者の皆様からの投稿コーナー

元気クラブ三洋

GENKI CLUB SANYO 2023 VOL.7

発行：2023年10月7日 企画・編集：三洋薬品HBC株式会社「元気クラブ三洋」編集部  
〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-6 池袋ツルミビル <https://sanyo-hbc.jp>



抽選で  
1名様

JCB商品券 3万円分

JCBギフトカードは、全国100万店以上のJCBギフトカード取扱店でご利用できます。全国のデパートやショッピングセンターでのお買い物やお食事、スーパーからホテル・旅館まで広くご利用いただける、とっても便利な商品券です。有効期限もなく、使い方自由。いつでも好きな時にご利用いただける商品券3万円分を1名の方にプレゼントいたします。

元気クラブ三洋 読者の声 プレゼント

抽選で10名様に当たる

応募締切

2023年11月25日まで

下記ハガキにて投函 もしくは 担当販売員に応募の旨をお伝えください。

※P15のクロスワードパズルの答えと、三洋薬品HBC商品のご感想(もしくは三洋薬品HBCへの要望など)を記入し、左下の応募要項に準じてご応募ください。



紀州南高梅 はちみつレモン風味  
880g(440g×2P)

千世の梅

紀州田辺市の温暖な土地で育てられた良質な梅の実を愛情と共に樽に漬け込み、三日三晩天日干しの末、出来上がった梅干です。えもいわれぬ羽二重餅のような歯ざわりとキメの細かさ、味と香りを堪能ください。

抽選で  
3名様



三洋薬品HBC

商品券 3千円分

三洋薬品HBCの商品券。弊社で取り扱う商品のすべてにご利用が可能です。お電話にてご利用の場合は、商品券に記載されている通し番号をオペレーターにお伝えください。(後日送付)

抽選で  
6名様

【応募要項】

- 右記応募ハガキのご希望プレゼントにチェックを入れ、住所・氏名・電話番号等を記載ください。裏面にて、クロスワードパズル(本誌P15)の答えと、弊社商品についてのご感想(もしくは弊社へのご要望など)を必ずご記入いただき、キリトリ線で切り取って切手を貼らずにご投函ください。(官製はがきでのご応募も可能です。官製はがきでのご応募の際は、必要事項を全て明記の上ご投函願います)
- 宛先/〒550-0002 大阪府大阪市西区江戸堀1-22-38  
三洋ビル6F三洋薬品HBC(株)「元気クラブ三洋」編集部宛
- 当選商品：A賞・JCB商品券3万円分 B賞・紀州南高梅 千世の梅 C賞・三洋薬品HBC商品券3千円分
- 応募締切：2023年11月25日まで(当日消印有効)

【抽選について】2023年1月下旬ごろ、ご当選者様へプレゼントを送付いたします。  
【発表について】当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
【個人情報のお取扱いについて】お客様からお預かりした個人情報は、商品の発送及び弊社案内以外には一切使用いたしません。

※右記ハガキに記入してご投函いただくか、担当販売員などへ応募の旨をお伝えください。ハガキで応募される方は必ずP15のクロスワードの答えと、弊社商品のご感想(もしくは弊社へのご要望)の2箇所を記入願います。

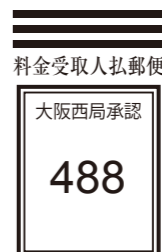
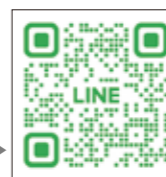
※当冊子の掲載商品をご購入された方、PC・スマホからご注文・ご購入いただいたお客様は、クロスワードの解答と弊社商品の感想の記載がなくても、プレゼント応募の対象とさせていただきます。購入時、弊社のお客様担当に応募の旨をお伝えください。PC・スマホにてWEBからご注文されたお客様には応募のURLをメールにて送付させていただきます。お手数ですが、プレゼント応募希望の方は送付されたURL先にご希望プレゼントを記入し、ご応募願います。

※三洋薬品HBCからのEメール、電話、ダイレクトメールをお受け取りいただける方に限らせていただきます。ご連絡が取れない場合、景品の発送を控させていただきます場合がございます。

LINE公式アカウント お友達登録で

500円進呈

スマホからQRを読み込んでください



差出有効期間  
令和7年9月30日  
まで(切手不要)

5508790

506

〈受取人〉  
大阪市西区江戸堀1-22-38  
三洋ビル6階  
三洋薬品HBC(株)  
「元気クラブ三洋」編集部宛

2023 AUTUMNプレゼント ご希望のプレゼント1つに☑印を入れ、本面と裏面に必要事項を記入してお申込みください。

- A賞 JCB商品券 3万円分 1名様
- B賞 紀州南高梅 千世の梅(はちみつレモン風味) 3名様
- C賞 三洋薬品HBC商品券3千円分 6名様

フリガナ	生年月日	大正・昭和・平成
お名前	年 月 日	
ご住所	都道府県	
お電話番号	-	
メールアドレス	@	

※上記項目の全てにご記入いただきご応募願います。※記入漏れがございますと、抽選に参加できない場合がございますのでご了承ください。※プレゼント応募は本誌P15のクロスワード答え正解者に限らせていただきます。裏面もご記入ください。



# スポーツの秋は「ながら運動」で筋活。

「食欲の秋」、「読書の秋」…ほかにも「行楽の秋」や「芸術の秋」など、秋にはいろいろな冠がつけますね。その筆頭が、「スポーツの秋」ではないでしょうか。でも「普段は運動はサッパリ」という方にとって、「秋です。さあ、スポーツを」と言われても、ちょっとハードルが高いですよね。そこでおすすめしたいのが「ながら運動」です。洗濯、お掃除など、日々の家事の中で、意識的に体を動かすだけで、格好の筋活になります。お手軽で、特別な用意もありません。この記事読み終わったら、早速、始めてみましょう。

## 運動による3つのうれしい効果

運動効果には、大きく次の3つがあります。

### 効果1 肥満や生活習慣病の予防

運動により血液中の糖が筋肉で使われるため、血糖値が下がります。続けていくと、増えた筋肉が糖を蓄えるので血糖値は上がりにくくなります。

また、運動で体内の脂肪が燃えるため、肥満も防止できます。



### 効果2 ロコモティブシンドロームの予防

ロコモティブシンドロームをご存知でしょうか。筋力や運動機能の低下により要介護などになるリスクが高い状態の

### 効果3 免疫機能の向上

適度な運動はストレスを分散させ、免疫機能を向上させる効果があります。運動することで生活リズムが整い、不眠症の改善にもつながるはずです。本格トレーニングのような筋力アップは望めないにしても、インナーマッスルを刺激し、たるんだお腹を引き締めたり、足周りの筋力アップは十分期待できます。

# 24時間

# 無料レンタルくすり箱

## 設置いたします。

※配置薬(置き薬)の設置は無料ですが、ご使用になられた薬の代金は後日集金させていただきます。



### Q1. 費用はかからないの?

初期費用や設置費用、解約費用などは、一切いただきません。置かせていただく医薬品は、ご使用※いただかない限り、利用料金は発生いたしません。安心して設置いただけます。

※医薬品の外箱を開封した時点で、使用とみなし、医薬品の代金を請求させていただきます。



### Q2. くすり箱には何が入っているの?

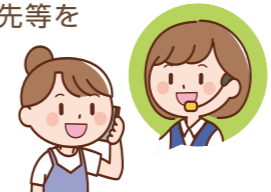
- 1 解熱鎮痛剤
- 2 総合感冒薬(かぜ薬)
- 3 絆創膏
- 4 湿布
- 5 胃腸薬
- 6 目薬



上記は一例です。配置する品目はリクエストが可能です。

### Q3. どうやってくすり箱を申し込むの?

下記フリーダイヤルからお電話、もしくは二次元コードを読み取りいただき、専用問合せフォームからお申し込みください。また、ご不明点や医薬品についてのご相談もお気軽にお問い合わせください。配置薬を設置したいご住所・ご連絡先等をお伺いし、弊社担当員よりお伺いする日時のご連絡を差し上げます。(3~5営業日内を目安にご利用開始が可能です)



### くすり箱をお申し込みの方に

「普段使い」から「もしもの時」まで重宝する  
**アルコールハンドジェル(500mL)**

2023年12月31日(日)まで

# 3本プレゼント!



※なくなり次第終了とさせていただきます。



三洋薬品HBC株式会社

1930年創業「健康」と「美容」で皆様に寄り添う安心企業  
(企業HP) <https://sanyoyakuhin-hbc.com/>

お申込み・お問合せはお気軽に

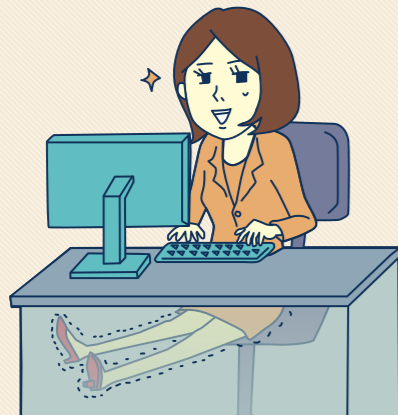
ハロー サンヨー サンヨー

# 0120-86-3434

受付時間 平日/9:00~20:00 土日祝/9:00~18:00

配置薬専用  
問合せ・相談  
フォーム





年齢に関係なく、筋肉は使えばきちんと増えます。時間は細切れでもいいので、しっかり筋肉に負荷をかけることが大切です。

『椅子から立ち上がる時に片脚だけで立つ』『バスの待ち時間にかかとを上げる』『ながら運動』は、意外にたくさんあるものです。

ぜひ、自分なりの運動ルーティンを見つけて取り入れましょう。

## こんな人は、やってみよう！ ロコモ度テスト

(厚生労働省より参照)

### ロコモティブシンドロームとは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

### ◆立ち上がりテスト—下肢の筋力を測定しロコモ度を判定

- 1) 40cmの台を用意し両脚テストを行います。
- 2) できなかった人はロコモ度2。できた方は片脚テストを行います。
- 3) 片脚テストで、どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない人はロコモ度1になります。



### 両脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持します。

### 片脚テスト



両脚テストと同様にし、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持します。

### ロコモ度1

移動機能の低下が始まっている状態です。

### ロコモ度2

移動機能の低下が進行している状態です。

「立ち上がりテスト」のほかにも「2ステップテスト」と言って、歩幅からロコモ度を判定するテストもあります。

※詳細にロコモ度を評価したい場合はロコモチャレンジ推進協議会のホームページ

(<https://locomo-joa.jp/>)を参照して下さい。



# レッツ 「ながら運動」 スタート!

早速、「ながら運動」を始めてみましょう。「ながら運動」とは、読んで字の如しで、暮らしのちよつとしたスキマ時間を使って気軽にできる運動法のことです。例えば、「洗顔や歯磨きをしながら…」 「洗濯をしながら…」 「掃除をしながら…」 など、日常の動作の中に軽い運動をプラスするという、とても手軽な筋活です。それぞれの生活シーンで取り入れてみましょう。

### ☆食器洗いをしながら…



#### ふくらはぎを鍛える

食器洗い時に、つま先立ちで数秒間キープ。内腿をきゅっと締めたまま、ゆっくりとかかとを下ろしましょう。血流を促し、むくみ解消にも効果的です。

### ☆洗濯を干しながら…

#### お腹や背中を引き締める

洗濯物をつかむときに背筋を曲げないようにお尻を後ろに突き出し、できるだけ腰を下ろしてスクワット。膝が内側に入らないように注意して、洗濯物干しを繰り返します。ロコモ予防に推奨されるスクワットを、毎日のルーティンにしましょう。

### ☆洗濯物をたたみながら…

#### 脇腹シェイプを

洗濯物を畳んで仕分けする時に、上体にねじり運動を加えましょう。正座して洗濯物をたたみ、腰からひねるようにして、自分の斜め前、真横、斜め後ろなどに仕分けていけば、わき腹シェイプになります。



### ☆歯磨きしながら…

#### 二の腕シェイプアップや下半身強化を

歯ブラシを持った腕を肩と水平の高さまで上げましょう。胸を張って背中が丸くならないように注意。歯ブラシを逆の手に持ち替えて同様に行いましょう。

約10秒つま先立ちをして、かかとを下ろす動作も効果的です。3回繰り返しましょう。ほかにも太ももと床が平行になるように片足の膝を上げて20秒間キープなどもおすすめです。



### ☆メイクしながら…

#### 内もも、おなかをスリムに

メイクするとき、椅子に座って内ももにクッションを挟んで引き締め運動を行いましょう。

### ☆お掃除しながら…

#### 下半身やヒップをキュッ

毎日のお掃除時間は、「ながら運動」の絶好のチャンスです。足を開き掃除機やモップがけをしながらストレッチができます。

大腿で一步を踏み出し、腰を落としてぐっと踏み込む。反対の足も同様にしましょう。踏み出しすぎるとバランスをくずして転倒につながるので、ほどよい加減で行ってください。



# 運動後や寝る前のリラック스에! 静的ストレッチ

## 首のストレッチ

側頭部を反対側の手でひっぱり、首の横の筋肉をじっくりと伸ばします(20~30秒)。反対側も同様に行いましょう。



## 腕のストレッチ

胸の前で左腕を右に伸ばし、右腕で引き寄せます(20~30秒)。反対側も同様に行いましょう。



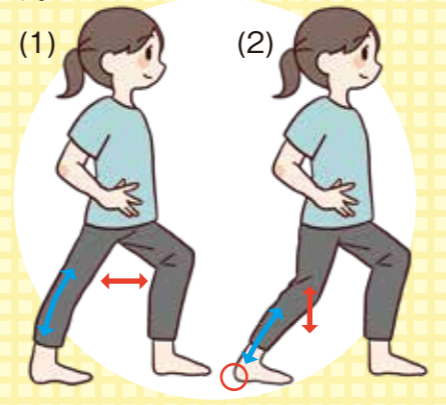
## お腹のストレッチ

腹ばいになり、肩の真下で肘をつきます。視線を前に向け、胸を張って上体を反らせます(20~30秒)。※できる人は、肘を床から離して腕とおなかを伸ばしてみましょう。



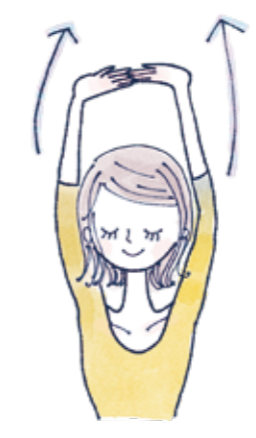
## ふくらはぎのストレッチ

(1)右足を引き、左足に体重を乗せながら、右のふくらはぎ上部を伸ばします(20~30秒)。(2)体重を中心に戻し、右足の膝を少しづつ曲げて、右のふくらはぎ下部を伸ばします(20~30秒)。反対の足も同様に伸ばします。



……静的ストレッチのポイント……  
◎勢いや反動をつけない…伸ばす筋を意識しながら、ゆっくり「イタ気持ちいい」範囲で行ないましょう。  
◎呼吸を止めない…息を止めると筋肉が緊張して硬くなるので、鼻と口でゆっくり自然な呼吸を続けましょう。

……運動時の注意点……  
☆無理をせず、痛みの出ない範囲で行ないましょう。  
☆高血圧など持病がある方は、事前にかかりつけ医にご相談ください。



英語で「伸ばす」を意味するストレッチ。身体の筋や関節を伸ばす、柔軟体操のことです。  
ストレッチは場所を選ばず、身体への負担も少ないため、どなたでも取り入れていただけます。  
ぜひ毎日の習慣にして、健康増進にお役立てください。

ストレッチはなぜ身体にいいの？  
かつてはスポーツ前の準備運動として行われてきたストレッチ。近年は美しい姿勢の保持や、ストレス解消にも役立つことが分かってきました。  
ストレッチは歩行や掃除と同じくらいの運動強度(2~3 METS)があり、血流を促して

ストレッチの種類  
ストレッチにはゆっくり時間をかけて筋肉を伸ばす「静的ストレッチ」と、身体を大きく動かして筋肉を刺激し、関節の可動域を広げる「動的ストレッチ」があります。  
運動後のクールダウンや就寝前は副交感神経を優位にする静的ストレッチ、起床後や運動前のウォーミングアップには交感神経を活発にする「動的ストレッチ」がおすすめです。

筋肉や関節の緊張を和らげ、身体を温めます。関節の可動域を広げて身体の柔軟性を高めることで、ケガを防ぐのに役立ちます。さらに嬉しいのがリラックス効果です。ゆっくり深呼吸しながら30分程度身体を伸ばすと前頭葉のアルファ波が増加し、副交感神経が優位に(※)。スムーズな入眠にも役立つことでしょう。  
※厚生労働省eヘルスネット「ストレッチングの効果」より

## やってみよう!

### 起床後や運動前におすすめ! 動的ストレッチ

#### 1. ランジウォーク

両手を頭の後ろに回し、腰を深く落としながら1歩ずつゆっくり前進します(10~15歩)。このとき、ももの前と裏、お尻それぞれの筋肉が伸びるのを意識します。



#### 2. 肩とわきのストレッチ

「両腕を天井に上げる⇔降ろす」「左腕を頭上の右に伸ばす⇔反対に伸ばす」をそれぞれ10~15回ずつ繰り返します。いずれの動きでも、呼吸は「吸って、吐いて」を繰り返します。



### 動的ストレッチのポイント

- ◎無理をしない…過度に反動をつけたり、痛いところまで伸ばさないようにしましょう。
- ◎急がない…身体が温まりきっていないときは、ペースを落として行ないましょう。

# 時間栄養学のススメ

# 食べる時間を選んでもっと健康に

同じものを食べても、食べる時間帯によって身体への影響が変わる…。近年盛んに研究されているのが、栄養学に体内時計の知識を取り入れた「時間栄養学」です。  
現在までに分かっている知見から、「食事と健康の関係」について考えます。

## 体内時計と朝食の関係

私たちの身体には睡眠や覚醒、エネルギー代謝、ホルモン分泌など様々な生体リズムを調節する「体内時計」が備わっています。体内時計の周期は24時間よりも少し長いため、毎日ずれていきますが、それを戻す役割を担うのが「光」と「朝食」です。  
朝食は起きてから1時間以内、遅くとも2時間以内に摂るようにしましょう。



## 朝食で摂るとよいものは？

炭水化物とタンパク質を一緒に摂ると、体内時計をリセットできます。炭水化物(糖分)は1日をスタートさせる活力源であり、脳の回転にも欠かせません。またタンパク質(アミノ酸)は筋肉の合成や維持に使われます。

一方「お昼に摂取した脂質は身体につきにくい」という性質があるため、脂っこいものが好きな方はランチで取り入れるとよいでしょう。

1日の食事は朝食をしっかりと食べて「朝3、昼3、夜4」の比率が理想です。夜遅くの食事は消化器に負担を与え、肥満の原因となるため控えましょう。

## 朝食・昼食・夕食の食べる量の目安

1日の食事の量を10とした場合

朝食 3 : 昼食 3 : 夕食 4

## 1日の食事のポイント

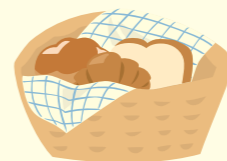
### 朝食

炭水化物とタンパク質を中心に

#### 【炭水化物を多く含む食べ物】

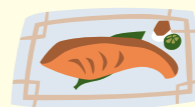
ご飯、パン、麺類など

※食物繊維が多い食材と一緒に摂りましょう(根菜やきのこ、海藻など)



#### 【タンパク質を多く含む食べ物】

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



### 昼食

揚げ物など、脂っこい食事でもOK  
ただし腹八分目で

好きなものでOK!



おやつを食べたら、そのぶん夕食は減らしましょう。

### 夕食

脂肪の摂り過ぎに気をつけてカルシウムをとる

#### 【カルシウムを多く含む食べ物】

低脂肪乳や小魚、小松菜など



夜食はできるだけ控える。おなか空いて眠れない時は消化のよい野菜スープなど

## 栄養素別・おすすめの摂取時間

筋肉や骨は分解と合成を繰り返しており、その材料は、日々の食事で補給する必要があります。

ただし筋肉の材料であるタンパク質は、夜よりも朝に摂るほうが筋肉量の増加・維持に役立つといわれています。反対に骨の材料であるカルシウムは、夜に吸収されやすい性質があるため夕食で摂るのがおすすめです。

また、脂肪やタンパク質の分解をサポートする胆汁は、夜間に作られ朝食後に分泌されます。そのためDHAやEPA、セサミン、リコペン、ビタミンAやEなど脂溶性の栄養素は、夜よりも朝に摂取するとよいでしょう。

## メタボ対策も食べ方次第

4か月に渡りマウスに高脂肪食を与えた実験では、「いつでも好きな時に食べられる」群は典型的なメタボに、食べる時間を「朝食から8時間以内」に限定した群では、メタボにならなかったことが報告されています。

ヒトの試験においても、1日のうち「最初に食べ物を口にしてから最後に口にするまで」を10時間以内にする、3カ月後に健康者は体重が有意に低下、メタボ被験者は体重やBMI、腹囲が低下し、高血圧が解消、悪玉コレステロール低下などが観察されたそうです。

好きな時間にいたら食べるのをやめ、朝食から夕食までの時間をできるだけ短めにするのが、健康を維持する秘訣といえそうです。

参考文献：  
柴田重信「食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門」講談社2021  
柴田重信「時間運動学と時間栄養学」日本呼吸ケアリハビリテーション学会誌2022vol.31, no.1, p.30-34  
NHKきょうの健康2022年10月号・NHK出版2022  
食品研究部「時間栄養学」農研機構  
<https://www.naro.go.jp/laboratory/nfri/introduction/char/0203/chrononutrition.html>  
(参照2020.9.28)

コロナ禍を経て高まるセルフメディケーションの重要性。その最新情報を集めた「JAPANドラッグストアショー」が、連日多くの来場者を集めて開催されました。

弊社は2つのブースを用意し、女性向けサプリと愛犬・愛猫向けサプリを展示。いずれもDHA・EPAなど吸収効率のよい「リン脂質型」オメガ3脂肪酸を含むクリルオイルを使用した製品を中心に紹介しました。健康大国アメリカではすでに多くの評価を集めるクリルオイルの機能性に、多くの来場者が足を留めていました。

### セルフメディケーションの最新情報を一同に 第23回JAPANドラッグストアショー

会期：2023年8月18日(金)～20日(日)  
会場：東京ビッグサイト

▶強い日差しが照り付けるなか行われた、JAPANドラッグストアショー2023。3日間で5万8000万人もの来場者を集めました。



### 女性向けサプリ フェムクリル

フェムケアブースでは、女性特有のお悩みケアにおすすめのサプリメント『フェムクリル』を初披露。女性なら誰もが経験するさまざまな症状にクリルオイルが役立つことをお伝えすると、用意したサンプルやチラシ・パンフレットの配布が追い付かないほどの盛況に。



フェムケアブース

### ペット向けサプリ ペットクリル

ペットケアブースでは『ペットクリル(液体タイプ、ソフトジェルの2種)』などを展示。「夜鳴き」や「歩行の違和感」などのお悩みに「そういえばうちの子も…」と大勢の方が立ち止まり、モニターにご応募されていました。



ペットケアブース

三洋薬品HBCは今後も各種展示会への出展を予定しています。  
皆様に直接お会いできる次の機会を、楽しみにしています。

2009年より開催しているSPORTEC(スポルテック)は、スポーツ関連の製品・技術・サービスが集まる総合展示会です。連日の猛暑に問わず、平日の3日間で4万人近い来場者が東京ビッグサイトを訪れました。

弊社ブースでは「HMB+VD3 (HMBDD5000)」を会場限定価格1500円にて販売しました(国内最安値)。また、厳選した米国製プロテイン(ヒップアッププロテイン)の試飲・販売も実施。高いタンパク含有量と国内品とはひと味違うフレーバーに、来場者も興味津々の様子でした。

## たくさんのご来場、 ありがとうございました!

### ～2023年夏 展示会レポート～

この夏弊社(三洋薬品HBC)は商品の魅力をお客様に直接お伝えすべく、2つの展示会に出展いたしました。今回はその模様を、誌上レポートでご紹介します。

### スポーツ愛好家が集まる日本最大の展示会 SPORTEC(スポルテック)2023

会期：2023年8月2日(水)～4日(金)  
会場：東京ビッグサイト

#### 三洋薬品HBCブース全景



筋肉の合成を促すHMB(ロイシン代謝物)にビタミンD<sub>3</sub>を独自配合した『HMB+VD<sub>3</sub>(HMBDD5000)』。筋肉だけでなく丈夫な骨の形成をサポートできることから、会場でも大きな注目を集めました。

▼長島ユージーンプロ (Team Gaspari Japan)  
▼園部鮎味さん (Dragon Pharma アンバサダー)



### アンバサダーも続々ご来訪!

弊社ブースには各種ブランドのアンバサダーの方々も駆けつけてくださり、周囲は熱気と賑わいに包まれました。



◀シュムクレル・エリザベータ選手 (Dragon Pharma アンバサダー/IFBB BIKINI PRO)

サメの軟骨で **座る** **歩く** **立つ** をサポート。

# 人生100年時代の 関節を作る!!

加齢による筋力低下や体重による関節への負担が増えたり、年齢とともに軟骨成分の生成も減少してきます。そこで「サメの軟骨ロイヤルⅢ」をおすすめ。グルコサミン、コンドロイチン、コラーゲンを摂ることで、ひざ関節のクッション機能をサポートします。「人生100年時代」、年齢を重ねてもアクティブに活動したい方におすすめです。

## こんな方におすすめ!

- サプリを試してみたけれど変化を感じなかった…
- 1日の中で座っている時間が長い…
- ふしぶしがつらく動きたくない…
- 曲げ伸ばしが日に日につらくなっている…
- もう年だから何をしてもし変わらないと諦めている…

## ご愛用者様の声もたくさん!

### 毎日1万5千歩 歩いています!

6年続けています。毎日1万5千歩ぐらい歩いており、ひざも調子が良く、元気に過ごせて嬉しいです。



80代男性



60代女性

### 同年代より動きがいい感じ!

知り合いから購入していましたが、続けて飲んでいる方同じ年齢の人より丈夫で動けます。

### 販売実績

※1 **200万個突破**

### お客様満足度

※2 **90.3%**  
リピーター続出!

※1 シリーズ累計販売 ※2 平成24年10月実施当社アンケート(旧商品のアンケート)

# サメの軟骨 ロイヤルⅢ

原寸サイズ



ご案内コード 7836 商品番号 G7-01



1袋 (240粒入り/約30日分)  
**3,240円** (税込)

【お召上がり方】1日あたり8粒を目安に、水またはお湯でお召上がりください。【原材料名】サメ軟骨抽出物(コンドロイチン硫酸含有)、デビルズフロー-エキス末、筋骨草エキス末、MSM(メチルスルフォニルメタン)、コラーゲンペプチド、豚軟骨エキス(2型コラーゲン含有)/グルコサミン、卵殻カルシウム、結晶セルロース、ビタミンC、ステアリン酸Ca、微粒二酸化ケイ素、セラック、ヒアルロン酸、ビタミンD3(一部に卵・えび・かに・ゼラチン・豚肉を含む)



## かぼちゃの栄養学とレシピ

### ホクホク!かぼちゃのチーズ焼き

#### 【用意する物/材料】

- 栗かぼちゃ …… 約250g
- オリーブオイル …… 少々
- 塩 …… ひとつまみ
- マヨネーズ …… 適量
- カットベーコン …… 20g
- 粗挽き胡椒 …… 少々
- パン粉 …… 小さじ1
- ピザ用チーズ …… 適量
- パセリ …… 少々

#### 1 2層に敷く



5~8mmに切って耐熱皿に並べ、塩とオリーブオイルをかけ、その上に更にかぼちゃを一層重ねます

#### 2 レンチでチン

ラップをして電子レンジで600W5分加熱します

#### 3 トッピング



加熱できたらマヨネーズ、カットベーコン、粗挽き胡椒、パン粉、ピザ用チーズを、順にトッピングします

#### 4 トースターで焼く

オーブントースターで約5分焼きます。彩りにパセリを振りかければ出来上がりです



### かぼちゃ

ウリ科カボチャ属の蔓性一年草、学名:Cucurbita maxima 真夏から初秋にかけ収穫されるが、保管して追熟するのは秋から冬 原産地:中南米、主な産地:北海道、鹿児島、茨城

かぼちゃの食物繊維含有量は100g当たり約3.5gです。この食物繊維は便秘を予防するだけでなく、糖質や脂質、ナトリウムを吸着して体外に排出する作用から、高血糖・肥満・高血圧などを予防・改善する効果も期待できます。

β-カロテンもたっぷりです。β-カロテンは体内で抗酸化作用があるビタミンAに変換され、老化予防やがん予防を期待できます。反対にビタミンAが不足すると、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥するこれからの季節には積極的に摂取したい栄養素です。

また、抗酸化働きから、細胞の健康維持に役立つビタミンEや、利尿作用がありナトリウムの排泄を促すカリウム、白血球の機能を高め、風邪や病気の細菌から守る働きや、抗酸化作用による動脈硬化やがん予防、老化予防にも注目されているビタミンCなど、うれしい栄養素がいっぱいです。

### かぼちゃ・一口メモ

【選び方】1玉丸ごとのかぼちゃは、ヘタと皮、重さが選ぶポイントです。ヘタはコルクのように乾いていて、皮は硬く締まり、ずしりと重いものがおすすめです。カット売りのものは、種の詰まり具合が大切。一つひとつが大きく密集しているものを選びましょう。果肉の色は、濃く、鮮やかな黄色やオレンジ色のものが新鮮です。

【保存法】長持ちさせるために、なるべく早く種とワタを取り除きましょう。保存に水気は大敵で、皮の部分を水拭きするなどして、実の部分が濡れないように注意してください。下処理がすんだら切り口にびったりとラップを密着させ、密閉容器に入れて野菜室で保存しましょう。冷蔵保存の期間は3~5日です。



### ホワイトクレイウォッシュ



パック洗顔で、気になるシミ・角質をきれいにする！  
 シミや角質、毛穴汚れなどにハトムギエキスと杏仁エキス等を配合。きめ細やかなクレイ(泥)が、肌の老廃物を吸着し、きれいにします。

商品番号 G7-06

■内容量:80g 化粧品(洗顔パック) <約1~2ヶ月分>

通常価格 4,400円(税込) 3本セット 9,105円(税込)



**お客様の声**  
 娘から「肌が白くなった」と言われました。定期で愛用して3年になります。50代になってから「肌荒れ」「乾燥」「毛穴の開き」など肌トラブル続きでした。こちらの洗顔はパックもできる便利さから始めましたが、使い続けてから悩んでいた肌トラブルが一切起こらなくなり、「肌が白くなった」と娘から言われました。

F.E様(宮城)/50代

### 水素コスメ re:H(リエイチ)



話題の水素の力で加えるだけで若返り!?  
 お手持ちの化粧水等に加えるだけで、くすみや色素沈着等の素を酸化前に戻し、美肌へと導きます。キメを整え、滑らかな肌触りが期待できます。

商品番号 G7-05

■内容量:2g 化粧品(美容パウダー) <約1~2ヶ月分>

通常価格 5,500円(税込) 2本セット 10,450円(税込)



**お客様の声**  
 肌のくすみが抜けた感じが使いやすい、自分で使用量の調整もできるのが魅力的。特有の匂いがありますが、すぐに消えるので、私たち世代の肌にもピッタリだと納得できました。

S.N様(高知)/70代

### スクワランオイルCL



深海鮫肝油100%で、みずみずしく潤った肌へ。  
 サメ肝油から精製した「スクワレン」は、肌の表面にある皮脂膜を作っている重要な成分と同質のため、美容・保湿成分としても注目を集めています。スクワランオイルCLは深海鮫肝油100%の高品質の美容オイルです。肌へのなじみがよく、また肌へのバリア機能を発揮し、肌の乾燥や荒れなどを防ぎ、肌の潤いをキープさせます。

商品番号 G7-02

■内容量:100mL 化粧品(美容オイル) <約2ヶ月分>

通常価格 2,970円(税込) 5本セット 12,100円(税込)



**お客様の声**  
 オイルなのにベタつかないし、しっとり! 1度利用した時に良さは感じてたのに、他社の美容液に浮気したら凄い乾燥状態に…。慌てて、こちらのスクワランに戻しました!改めて「これでなきゃダメだ」と思いました。オイルなのに**お肌に塗った後もベタつかないし、しっとり保湿されてるのがとても良いです。**

T.S様(佐賀)/50代



### ぽかぽかグルコさん



温感ジェルで患部をじんわりぽかぽか〜  
 ひざ、腰、肩、首など節々の痛みが気になる部分に直塗りして温感実感!グルコサミンと温泉水(出雲湯村の薬湯)など実感成分が配合されています。

商品番号 G7-08

■内容量:75g

通常価格 2,200円(税込) 3本セット 5,600円(税込)



**お客様の声**  
 毎朝欠かさず塗って、膝はずっと元気です! 以前は他社のグルコサミンの商品を飲んでいましたが、4年前からこちらの『ぽかぽかグルコさん』を毎朝塗っています。有用成分が色々入っているので膝はずっと元気で、庭の草引きも、自転車での外出も出来ています。

M.N様(愛知)/70代

### リラックスタブ三洋



スポーツ界や医療分野でも注目の重炭酸温浴  
 高濃度の重炭酸イオンを浴水中に溶存させるので、血行促進効果があり、疲労回復・肩こり・腰痛・冷え症改善などに期待できます。

商品番号 G7-07

■内容量:15g×90錠

通常価格 6,490円(税込)



**お客様の声**  
 身体の芯までぽかぽか! 冷えきった身体の芯からあたたまり、お風呂あがりもぽかぽかで、他の入浴剤と比べても湯冷めしにくいです。発汗作用はすごく、入れるのと入れないでは身体のあたたまり方、疲れの取れ方が全然違います。

S.Y様(愛知)/60代

### アクトレスファンデーションN



スキンケア機能重視、上質で品のある美しい肌へ!  
 スキンケア機能重視、2種のパウダーを組み合わせたダブルパーフェクトパウダーが、シミやくすみ、赤みなどの色むらや毛穴や小じわなどの凹凸を瞬時にカバーします。スキンケア効果も重視し、美容成分もたっぷり配合。

商品番号 G7-04

■内容量:12g 化粧品 <約2~3ヶ月分>

通常価格 3,850円(税込)



**お客様の声**  
 カバー力が高く、綺麗な仕上がりに感動! 年齢を重ねた世代にも使いやすく、カバー力が高く、シミやくすみなどが隠れます。くずれにくいので、化粧直しの回数も減り嬉しいです。厚塗りに見えず、綺麗に仕上がりに感動。一生手放せないと嬉しいです。

W.E様(埼玉)/60代

### ウルーノHP



保湿作用・抗炎症作用・血行促進作用のお悩みに便利な1本  
 ウルーノHPクリームはヘパリン類似物質0.3%配合の油性クリームで、肌にしっかりと密着し、外部の刺激から患部を守ります。肌本来のバリア機能を高め、肌の潤いを取り戻します。

商品番号 G7-03

■内容量:60g 第2類医薬品

通常価格 1,650円(税込) 3本セット 4,710円(税込)



**お客様の声**  
 ベタつかないのに乾燥が改善! 乾燥肌でひび割れて困ってました。使い始めたところ全くベタつかないのに乾燥が改善してとても助かっています。刺激もなくてお肌に優しく、とても使いやすいです。

U.T様(東京都)/50代

※上記お客様の声はあくまで感想であり、効果を保証するものではありません。



### イムノフェリンプラス



体の守る力をサポートします！  
イムノフェリンPlus(プラス)は、免疫細胞を活性化させる効果がある「冬虫夏草」と抵抗力アップ・アレルギーの抑制などの働きがある「メカブフコイダン」に乳酸菌をバランスよく組み合わせたサプリメントです。

商品番号 G7-13  
内容量:40粒(約20日分)  
通常価格 6,480円(税込)



お客様の声  
免疫力アップのために飲んでいます！  
2、3年飲み続けています。不規則な生活で「免疫力が落ちているかも…」と思ったので飲み始めました。「イムノフェリンPlus」のおかげか、飲むようになってから体調もよく、風邪もひきません。このサプリは必需品ですね。

I.I様(新潟)/60代

### 新プロポリス粒



風邪や気になる抵抗力に、飲むウィルスケア！  
毎年秋口から春先まで猛威を振るう流行性ウィルス。そんな季節には天然のバリア成分「プロポリス」。プロポリスは、もともと蜂の巣を外敵から守っている重要な物質。抵抗する力をアップして秋冬を元気に乗り切りましょう。

商品番号 G7-12  
内容量:180粒(約1ヶ月分)  
通常価格 4,860円(税込) 3袋セット 11,664円(税込)



お客様の声  
2年間、風邪をひいていません！  
若い頃から、季節の変わり目には必ず体調を崩していました。2年前にインフルエンザにかかり、体の免疫力の大切さを感じて、「何とかしたい!」という思いで『新プロポリス粒』を飲み始めました。これはすごく、頼りにしています。毎年風邪で悩んでいましたが、この2年は風邪をひいていません(笑)

I.T様(栃木)/80代

### スーパー牡蠣エキスII



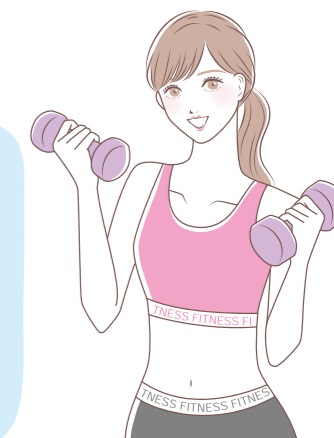
広島県産の牡蠣を100%使用。  
「海のミルク」と呼ばれる程、栄養価の高い牡蠣。本品は、その牡蠣の栄養素をぎゅっと濃縮し、1粒に200mg配合しました。さらに、日常で不足しがちな必須ミネラルの亜鉛を高含有させる事で、日々の疲れに対してお悩みの方、お酒をよく飲まれる方、美容が気になる方…など、男性・女性を問わず健康と美容をサポートしてくれる人気商品です。

商品番号 G7-09  
内容量:180粒(約1ヶ月分)  
通常価格 10,800円(税込) 定期便 9,720円(税込) ※1ヶ月1本



お客様の声  
主人と2人で、もう10数年夫婦で愛飲しています。おかげさまで、私はずっと風邪ひとつひかず元気に過ごしています。主人はメガテインEXも飲んでいますが、今のところ、体調も眼圧も落ち着いていて効果を実感しているようです。手放せませんね!!

S.T様(愛知)/70代女性



お客様の声  
肌滑らか、荒れも少なくなりました  
飲むようになってから、朝から夜遅くまで乗り切れるスタミナができました!残業が長い時も元気にフル稼働しています!!また、お酒を飲んだ翌日も朝からシャキッとできるようになり、夜のおつき合いが楽しみになりました!

Y.Y様(福井)/60代男性

### ポリスウォッシュ



効果実感!汚れが見えるマウスウォッシュ  
プロポリスエキス、ローヤルゼリーエキスを主要成分として配合した、汚れが見えるマウスウォッシュです。口に含んでクチュクチュするだけで、口臭を予防します。刺激が少なく、お子様やお年寄りの方もお使いいただけます。

商品番号 G7-15  
内容量:500mL  
3本セット 7,040円(税込)



お客様の声  
使用後も口の中がサッパリで嬉しい!  
プロポリスが入っているので風邪予防も兼ねて使用しています。使用後は口の中がサッパリします。自然素材が使用されていて安心で、刺激も少ないので使いやすいと思います。

O.H様(兵庫)/80代

### デンタルポリスDX



気になる口臭・お口のネバつき・歯周病対策に!  
「薬用デンタルポリスDX」は、歯の研究者とメーカーとの3年間にわたる共同開発でつくられた薬用ハミガキです。プロポリスエキス配合で、歯周病菌や歯垢を除去します。口臭や口の中のネバネバも抑え、爽やかに清潔に維持します。

商品番号 G7-14  
内容量:80g 医薬部外品  
通常価格 1,650円(税込)



お客様の声  
使用后、スッキリして気持ちがいい!  
磨いた後のスッキリ感が他の歯磨き粉と全く違います。少し前に歯の詰め物が取れたのがきっかけで、10年以上ぶりに歯医者に行きましたが、「歯周病もなく良く磨けている」と褒められました。

F.N様(京都)/50代

### ホシコラーゲン



スプーン1杯で2000mgのコラーゲンが手軽に摂取!  
「ホシコラーゲン」は、フィッシュコラーゲン100%の無味無臭・無添加のコラーゲン食品です。コーヒー・スープ・味噌汁など好きな飲み物や料理に混ぜるだけで、スプーン1杯で2000mgのコラーゲンが簡単に摂れます。

商品番号 G7-11  
内容量:120g<1本:約2ヶ月分>  
通常価格 3,564円(税込) 3本セット 9,720円(税込)



お客様の声  
50代からのアンチエイジングに!  
50歳を手前にそろそろ年齢に抗えないと感じ始めていたのですが、ホシコラーゲンを摂り始めてから、目尻と口元のシワが目立ちにくくなってきたんです。会社の同僚からも笑顔が若々しいといつも羨ましがられます。

H.F様(新潟)/50代

### クリルオイル三洋



4つの機能性で中性脂肪・コレステロール等の悩みをサポート!  
EPA・DHA、ヒドロキシチロソール、アスタキサンチン配合。①膝の違和感を軽減 ②中性脂肪値と③コレステロール値を低下させる ④眼のピント調節機能をサポートの機能が、生活習慣をサポートします。

商品番号 G7-10  
内容量:120粒(約1ヶ月分)  
通常価格 5,990円(税込) 機能性表示食品 届出番号 G470 定期便 10,800円(税込) ※2ヶ月に2袋



お客様の声  
5ヶ月飲んで、ひざがスムーズに感じる!  
ひざの違和感とコレステロールの数値が気になっていた。1年前に他社のサプリを飲んでたが、余りパツとなく、広告で見つけた『クリルオイル三洋』を試しに飲んでみた。飲み始めて5ヶ月、ひざがスムーズに感じる。近々血液検査等があるのでコレステロールの数値も楽しみです。

Y.Y様(岩手)/70代

※体験談は、個人の感想であり、効果を保証するものではありません

毎日  
美味しく

# 免疫ケア

1袋あたり  
プラズマ乳酸菌  
1,000億個  
配合

機能性表示食品

届出番号 H106

自然の恵みをバランス  
良く組み合わせた  
青の極み<sup>®</sup>配合

大麦若葉

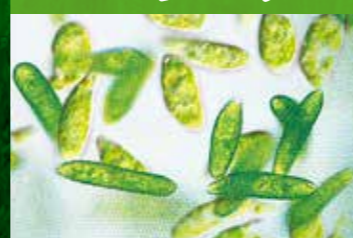


九州の契約農家で無農薬栽培した大麦若葉を、特殊製法でまろごと粉末にしました。

ケール



ユーグレナ

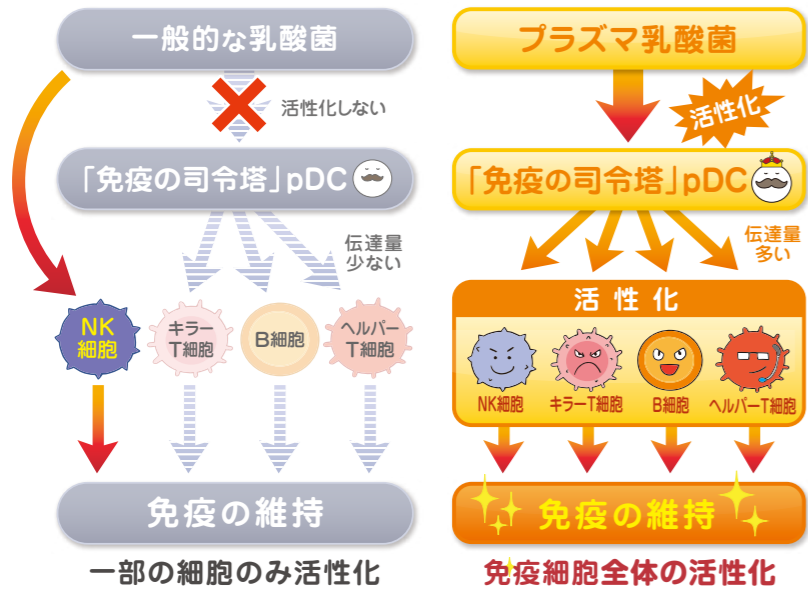


注目のビタミンD

健康な人の免疫機能の維持をサポート  
[プラズマ乳酸菌の研究報告]



[プラズマ乳酸菌が健康な人の免疫の維持に役立つメカニズム]



プラズマ乳酸菌  
おいしい青汁 1箱 (3g×30袋入) 7,020円 (税込)

ご案内コード 7836 商品番号 G7-21



おまとめ・定期購入でさらにお得!! 詳しくは、販売員もしくは右記までお問い合わせください。

新宿中村屋 国産カレー&ハヤシセット(4種類 計10食)



【国産牛肉のビーフカレー】  
牛肉・玉ねぎ・じゃがいもは国産を使用しております。野菜や果実が溶けこんだためらかなソースに、オリジナルブレンドのスパイスを効かせた風味豊かなビーフカレーです。

【国産鶏肉のチキンカレー】  
鶏肉・じゃがいも・玉ねぎは国産を使用しております。じっくり炒めた玉ねぎと鶏肉の旨みがつまんだソースにスパイスをほどよく効かせた、味わい豊かなチキンカレーです。

【4種国産野菜の野菜カレー】  
かぼちゃ・じゃがいも・人参・玉ねぎは国産を使用しております。じっくり丁寧に炒めた玉ねぎやトマトでコク・酸味を引き出したソースに、スパイスを効かせた、香り豊かな野菜カレーです。

【国産牛肉のビーフハヤシ】  
牛肉・玉ねぎは国産を使用しております。じっくり炒めた野菜とブイヨンを煮詰めたコクと旨みたっぷりのデミグラスソースで煮込んだ、味わい深いビーフハヤシです。

新宿中村屋 国産カレー&ハヤシセット(4種類 計10食)

■ 内容量(1箱): 180g×10袋(ビーフ4袋、野菜2袋、チキン2袋、ハヤシ2袋) (湯煎5~7分)  
■ 原材料: 原材料の一部に乳・小麦を含む ■ 賞味期限: 製造日より540日  
商品番号 G7-16 1箱セット 4,104円(税込)+別途送料



日本で初めて  
純印度式カレーを  
発売した中村屋

昭和2年、日本のカレー文化発祥のお店。培われた歴史と伝統に彩られ、昭和から愛され続ける伝統の味を、ぜひ一度、貴方自身の舌でお確かめください。

タニタ食堂の金芽米ごはん(24食/箱)



【金芽米とは】  
独自の精米技術で、お米の栄養と旨み成分が多く含まれる「亜糊粉層(あこふんそう)」を残したとても美味しい無洗米です。

朝のテレビ番組「ラヴィット!」で紹介されました!  
※2022年1月19日放送

タニタ食堂で使われている金芽米をもっと手軽に! 金芽米は普通に精米した白米と比べてビタミンB1が約7倍、食物繊維が約1.8倍、オリゴ糖は約13倍。毎日のご飯を金芽米にかえると、家族みんなの栄養バランスがアップします。



タニタ食堂の金芽米ごはん(24食入)

■ 内容量(1箱): 160g×24個  
■ 原材料名: うるち米(国産) ■ 賞味期限: 製造日より12ヶ月  
商品番号 G7-19 1箱セット 3,939円(税込)+別途送料  
商品番号 G7-20 3箱セット 10,643円(税込)+送料無料



紀州南高梅 千世の梅(大粒)



※原料の梅については、一部、傷、やぶれ等がある場合があります。

羽二重餅のような歯ざわりとキメを心ゆくまでご賞味ください。

紀州田辺市の上秋津は温暖な土地柄で、梅農家は昔から梅の樹の栽培から開花、結実まで真心込めて見守り続けています。本品は、良質の梅の実に愛情込めて樽に漬け込み、三日三晩天日干しの末やっと出来上がった梅干しです。えもいわれぬ羽二重餅のような歯ざわりとキメの細かさ、味と香りが特徴です。



紀州南高梅 千世の梅(大粒) 2.56kg

■ 内容量: 2.56kg(各640g×4パック) ※使用される梅干しのランクは贈答品から選ばれた企画の品となります。  
■ 賞味期限: 製造より常温180日  
商品番号 G7-17 ハチミツ味 10,800円(税込)+別途送料  
商品番号 G7-18 シソ味 10,800円(税込)+別途送料



送料について ※本ページ掲載の食品のお届けは宅配便のみのお届けとなります。そのため、別途送料がかかりますのでご了承ください。※商品のお届けは常温便となります。※ご注文につき1箇所の送料として660円、北海道・沖縄・離島は1,045円がかかります。※お届けはご注文より10日前後となります。 ※掲載画像は1個体のサンプルです。実際のお届け商品とは色・ボリューム・イメージなどが異なる場合がございますのでご了承ください。

ご案内コード 7836 お電話にてご注文の際には左記ご案内コードをオペレーターまでお伝えください。 0120-86-3434

