

# 三洋薬品HBC新聞

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)

2023年

## 新春号

SANYO YAKUHIH HBC  
NEWS PAPER  
2023.1-2



令和  
五年

# あけまして おめでとうございます

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

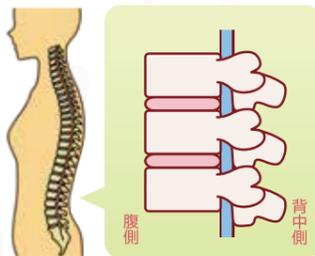
商品の売り込みは行いません。  
お問い合わせ専用の回答窓口です。  
お気軽にお電話ください。

## 特集 ～ 強い腰は、強いコシから ～

健康診断の日本人が最も多く感じるからだの不調、腰痛。ひざや肩の痛みは、ある程度加齢が原因にもなりますが、腰痛の場合は20代のうちから発生することもめずらしくありません。ですが、痛みが発生する根本の原因は、ひざや肩と同じく、関節部分のダメージにあります。

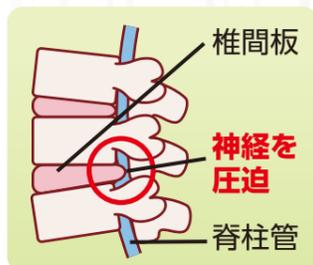


### 腰痛のリスクは10代から始まっている!?



ヒトのからだを支える背骨は、32~34個のパーツ(脊椎)でできています。一つ一つの脊椎(せきつい)の間には、クッションとなる「椎間板(ついかんばん)」が存在します。この椎間板は、ひざで言う軟骨の組織にあたり、背骨をしなやかに曲げる役割を持ち、からだの中で最も負担がかかる組織の一つでもあります。それゆえ、**椎間板は10代後半から老化が始まる**とされ、クッション機能が損なわれていきます。椎間板がつぶれてくると、その周りの脊椎、筋肉にも負担が広がり、やがて炎症が起こり、痛みがあらわれます。

そして、やっかいなことに椎間板がつぶれると、ブドウの実のように、中身が飛び出します。この飛び出た部分は、脊椎のすぐ後ろにある、神経が通るトンネル(脊髄管)を圧迫してしまいます。これが「椎間板ヘルニア」や「脊髄管狭窄症」の症状としてあらわれます。



### 腰痛の原因は生活習慣にあり!?

腰痛がおこる原因には、生活習慣が大きく関わってきます。運動不足や肥満なども影響しやすいですが、いつも仕事や家事などで行っている、作業中の姿勢も腰に負担をかけています。なるべく同じ姿勢でいる時間を短くすることを心がけ、リフレッシュに体操やストレッチ、ウォーキングを取り入れましょう。



### 腰に負担をかけない3つの座り方ポイント!

座っている姿勢は、**立っているときより1.4倍の圧力が椎間板にかかる**とされています。腰に負担をかけない座り方をみていきましょう。

#### 1. 体育座り・あぐらより、正座が腰に◎!

体育座り・あぐらは、背中が丸まり骨盤が後ろに傾いてしまい、腰に負担をかけます。おすすめの座り方は**正座**。骨盤が自然と安定し、座ったときの体重の負担が分散されます。あぐらで座る場合は、お尻の下にクッションを敷き、骨盤を立てやすくしましょう。



#### 2. いすに座るときのポイントは?

正しい座り方のポイントは、第一に**深く腰掛けること**。深く腰掛けることで、膝が直角になり、姿勢も改善されます。そして、**なるべく背もたれに寄りかからないこと**。これを意識することで、腹筋にも力が入り、腰への負担を減らすことができます。足を組む座り方もなるべく控えましょう。

#### 3. 座り方の反面教師は「考える人」!?

有名な彫刻作品「考える人」は、まさに腰に悪い姿勢を代表しています。まずは、**肘をつく、頬杖をつく**姿勢。肩が前に出て前傾姿勢を取ることで、骨盤がゆがみやすくなります。続いて、**かかとが床から浮いている状態**、これは下肢の血流悪化や疲れを招きます。

そして、分かりにくいですが、**左右非対称の座り方**をしているので、骨盤の左右のズレにもつながります。



### 冷え対策はぎっくり腰対策にもなります!

寒い時期に起こりやすいのが、「**ぎっくり腰**」です。特に気を付けたいのが、**朝起きた後の時間帯**。寝ている間は、ほとんど体を動かさないため、筋肉がかたまり血流も滞りがち。冷えを取り除くことが予防になります。

- 1 前日にしっかり入浴で温まる \*
- 2 カイロや腹巻を使って、腰と足を冷やさないようにする
- 3 睡眠時間は充分にとる
- 4 ふとんから起き上がる前に、軽くストレッチ
- 5 朝一番に白湯をのむ



※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。

## 今回のお悩み相談 年々、便秘がひどくなる…



便秘がちで、スッキリできないの!  
どうしたらいいかしら…。

おなかが張る…  
硬くて出しづらい…  
便秘薬の刺激が苦手…

田畑さん  
(67歳女性・主婦)

便秘の原因は1つとは限らず、いろいろ影響していることも。  
でもほとんどの場合、普段の生活でコントロールが可能なんですよ。

### 《便秘の主な原因》

- ① 食べる量の減少
- ② 腸内環境の乱れ
- ③ 便を押し出す力の低下
- ④ 服用している薬の影響



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)

最近、いきんでも空振りに終わることが多いわ。

では食生活と運動、どちらも見直してみましょ!

## 便秘を解消するポイント!

### ポイント1 食生活

#### 1 1日3食を規則正しく食べる

腸の動きにリズムが出ます。特に朝食は大切!

#### 2 食物繊維をたっぷり摂る

穀物や豆・野菜・海藻、キノコなど。便の力さを増やすもの、おなかの善玉菌のエサになるものがあります。

#### 3 水分や良質な油(魚油やえごま油など)を摂る

水分は便を柔らかく、油分は腸の動きをスムーズにします。

#### 4 腸内環境を整える

発酵食品(漬け物や納豆、ヨーグルト)を食べ、おなかの善玉菌を応援! 乳酸菌やビフィズス菌のサプリメントもおすすめです。

ヨーグルトやサプリは、同じものを2~3週間続けてみてください。ほどよく柔らかいバナナ状のウンチが出るようになったら、「おなかと相性のよい菌」が入っている証拠です。

### ポイント2 運動や排便時の姿勢

#### 1 日頃から歩く時間を増やし、階段を使う

#### 2 寝たままできる排便体操

A 息を吐きながら両膝を抱え、背中を丸めます(5秒間×10回)

B 息を吐きながら両膝を左右に倒し、おなかをひねって腸を刺激します(左右交互に5秒ずつ×10回)

#### 3 おなかを「の」の字にマッサージ

#### 4 排便時は前傾姿勢で!

かかとを上げたり、足元に踏み台を置くのもよいでしょう。

排便は「毎日必ず」する必要はないんです。たとえ3日に1回程度でも、**スッキリして残便感やおなかの張りが気にならなければいい**んですよ。でも、どうしても解消されないようなら一度かかりつけのお医者様にご相談ください。

※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。

### 便秘ケア成分補給

### 三洋薬品HBCの健康に役立つおすすめ商品

#### ドッカンスリムクリーナー



数十種類の天然のハーブがベースの確かな実力でロングセラーのサプリメント。スーパービフィズス菌・乳酸菌・フラクトオリゴ糖等を配合。ドカンとスッキリ、ダイエットを強力サポート!

■1本 150粒入り(1日5粒目安/約1ヶ月分)

5,400円(税込)

今ならサンプル25粒(5日分)をプレゼント!

#### ビフィーラルM-1



大腸内の善玉菌の99%を占めるビフィズス菌は、赤ん坊と比べて50代を過ぎると10分の1まで減少してしまいます。ビフィーラルM-1は、1日分でビフィズス菌50億個を生きたまま、腸まで届けることができます。いつでもどこでも水なしで飲める顆粒タイプです。

■1箱 30包入(1日1包目安/約1ヶ月分)

4,100円(税込)

#### ファイバープラス マンゴークラッシュ 465g



水溶性と不溶性の食物繊維を含み排便の正常化とコレステロールのバランスをサポート。血糖値のキープにも役立ちます。腸内の環境を整えるプロバイオティクスや善玉菌のエサとなるフラクトオリゴ糖を含み食物繊維との相乗効果で栄養素をしっかり働くカラダに導きます。

■1本 465g(約1ヶ月分)

4,280円

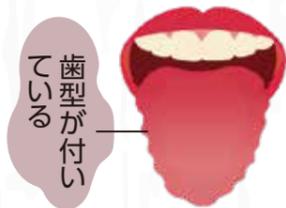
個人輸入のため、関税及び消費税は一切かかりません

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

※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 ～ カクカク・ジャリジャリ・ギザギザ・・・アゴマトペで、あごの異常を✓しよう～

突然ですが、鏡の前で口を開けて、「べーっ」と舌を出してみてください。舌のふちがギザギザしていたら、それは歯の食いしばりによる歯型が原因かもしれません。じつは今、歯の食いしばりや生活環境の変化による、**あごの関節症(顎(がく)関節症)**が増えています。



## 顎関節症の気が付きにくい症状、気が付きにくい仕事

顎関節症に見られる主な症状は、以下の通りです。

- |   |   |
|---|---|
| <b>① あごの痛み</b><br>口の開閉時や硬いものを食べたときに痛みがでる    | <b>② あごの疲れ</b><br>会話や食事であごがたびれてくる           |
| <b>③ 口が開きにくくなる</b><br>人差し指から薬指までの指3本が口に入らない | <b>④ 口を開けると音がする</b><br>カクツという音や砂利を踏むような音がする |

この他にも、肩こりや頭痛、めまい、飲み込む力が弱くなるといった症状もあります。顎関節症は、身近なしぐさが原因になることも多く、**①猫背・うつ伏せ寝・頬杖をつく ②片側の歯で食べている ③力を入れたときや緊張したときに歯を食いしばる**など、意識すれば改善ができます。

## 緊張をほぐして、あごに優しい毎日を

もう一つ、顎関節症の原因として増えているのが、**スマホの長時間利用**です。スマホの使用中に目の疲れや肩こりを感じたら、あごも一緒に休ませてあげてください。あごが緊張していると感じたら、こめかみ周辺の筋肉をほぐすのが有効です。



## いつものマスクが、あごの負担を招く!?

じつは、コロナ禍のなかで増えている顎関節症の原因が、**マスク生活**。ほとんどマスクを付けた日々を送ると、無意識に表情筋やあごの関節を動かす機会が減り、またマスク自体が口元を圧迫するため、口元が緊張を強いられ、歯の食いしばりにつながるそうです。マスクの選び方、つけ方で気を付けたいポイントです。つづいて、顎関節症になるとどんな症状が現れるかを見ていきましょう。

- ① マスクは小さすぎても、大きすぎても×
- ② 顔の左右の中心と、マスクの中心を合わせて付ける。
- ③ マスクを中途半端に外す  
(あごマスクや片耳に付けた状態)は×



# 中部地区最大のスポーツ・健康産業専門展示会

## SPORTECって何??

2022年11月9日(水)～11日(金)の三日間にて『SPORTEC(スポルテック)名古屋』の展示会が行われていました。ここでは世界中のスポーツ関係企業・団体が、最新製品・技術・サービスを発表する**日本最大のスポーツ・健康産業に関する国際的な総合展示会**です。



企業が展示しているトレーニング用マシン

スポーツ・健康関係と一言でいっても参加している企業は様々。女性向けのヨガ&フィットネス紹介、プロテイン試飲から本格的なトレーニング用マシンの体験まで！  
運動好きな方が楽しめるオススメの展示会でした。企業によっては商品の購入もできます。



## 当社<三洋薬品HBC(株)>も参加しました!



三洋薬品HBC展示スペース

そんな大規模な展示会に当社(三洋薬品HBC(株))も参加させて頂きました!

【筋肉疲労改善】**クリルオイル三洋**と【運動機能UP】**HMB**をメインに展示・販売しました。今回来場者限定価格の案内のため、「**HMBが3,000mgも入って1,500円は安すぎる!**」と嬉しいお声を頂くことも。

当社の商品をよりお得に購入できたり、販売員の商品説明に触れられる機会ですので、また展示会出展の際はぜひお気軽にお越しください!

販売員一同、お客様とお会いできる日を楽しみにしています。

スポルテックについて詳しい情報はこちら  
<https://sports-st.com/>



# 元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

コク満点、まるやかな味!ご飯も進む

## ごまみそ豆乳鍋



### 材料(2~3人分)

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用肉…150g  
 豆乳(成分無調整)…1と1/2カップ  
 厚揚げ…1枚 小松菜…1わ  
 長ねぎ…1本 にんじん…1/2本  
 しめじ…1パック(約100g)  
 白すりごま…大さじ3  
 だし汁…3カップ  
 みそ…大さじ3と1/2  
 みりん…大さじ3 酒…大さじ2  
 塩…小さじ1/4 コショウ…適量

### 作り方

- ① 厚揚げは縦半分にして横1cm幅に切る。小松菜は6cm長さ、ねぎは斜め1cm幅に切り、にんじんは7~8mm厚さの輪切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に煮汁の材料を混ぜ合わせ、火にかける。煮立ったらにんじんを加え、弱めの中火にして6~7分煮る
- ③ 再び中火にして豚肉を1枚ずつ加える。もう一度煮立ったらアクを除き、厚揚げ、小松菜、ねぎ、しめじを加え、野菜がしんなりするまでさっと煮る。
- ④ 豆乳、白すりごまを加えて弱火にし、強く煮立たせないように温める。

引用:レタスラブ「ごまみそ豆乳鍋」市瀬悦子さんのレシピ  
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/20422/>

## 豆乳の栄養成分と効果!

### 豆乳は便秘改善効果に期待ができる?!

豆乳とは、大豆と水で作られた飲料のことです。豆乳に含まれている主な成分は、大豆たんぱく、イソフラボン、オリゴ糖、フィチン酸、ビタミンB群などです。中でも、オリゴ糖という成分は、**腸内環境を整える効果が期待できます。オリゴ糖により、腸の動きが活発になるため、豆乳は便秘改善効果に期待ができるといえます。**



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/Y.H様



気になっていたシミが  
薄くなった!

化粧水に混ぜると、とろみが出て  
伸びやすくなります。

一度化粧水に「re:H」を混ぜて  
伸ばした後、再度化粧水と  
付けて浸透させています。

くすみも少し取れて、肌のトーンが  
明るくなりました。

気になっていたシミが薄くなった  
ような気がします。

ぽかぽかグルコさん



1本 75g  
(税込)  
**2,200円**

80代 岡山県/女性/A.A様



寝返り時の痛みが軽減  
ぐっすり眠れています◎

関節の痛みが気になるので、グル  
コサミンを試してみたいと前から  
気になっていました。飲むものは  
嫌だけど、こちらの塗るグルコサ  
ミンが気になり試してみたいと  
思ったのがきっかけです。

夜中に塗って寝たら寝返り時の  
痛みが軽減されて、ぐっすり眠れる  
ようになりました。

馬プラセンタ美容液



1本 30mL/約1ヶ月分  
(税込)  
**13,200円**

70代 千葉県/女性/K.H様



使用1ヶ月で、肌が  
ふっくらとハリが出てきた!

乾燥がとても気になっていたので、  
保湿効果があると聞いた  
『馬プラセンタ美容液』を使用して  
みました。

使用して1ヶ月ほどになりますが、  
肌がふっくらとハリが出てきて、  
気に入っています。

しばらく続けてみます。

ラックムーブUC-IIプラス



1本 60粒入り 約1ヶ月分  
(税込)  
**11,880円**

80代 和歌山県/男性/M.U様



80代後半ですが、毎日  
1万5千歩ほど歩いています

足腰の違和感を感じたのが、  
きっかけで、こちらを飲むよう  
になりました。

6年続けています。今では80代後半  
に育ち、毎日1万5千歩ぐらゐ元氣  
に歩いています!  
心もとても調子がよく、元氣に  
過ごせている嬉しいです。

極のキーマカレー



1個 180g  
(税込)  
**410円**

80代 青森県/女性/K.J様



一人暮らしに便利!  
レトルトカレー

一人暮らしなので、カレーは作らない。  
レトルトなので好き好きに食べられるし、  
材料も、国産なので安心。  
安い物にも手が出せるので、  
非常に助かっている。  
最近、孫が気に入っている。

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.jp/>

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。