

# 三洋薬品HBC新聞

2020年  
9・10月号

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

SANYO YAKUHIH HBC  
NEWS PAPER  
2020.9-10

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。

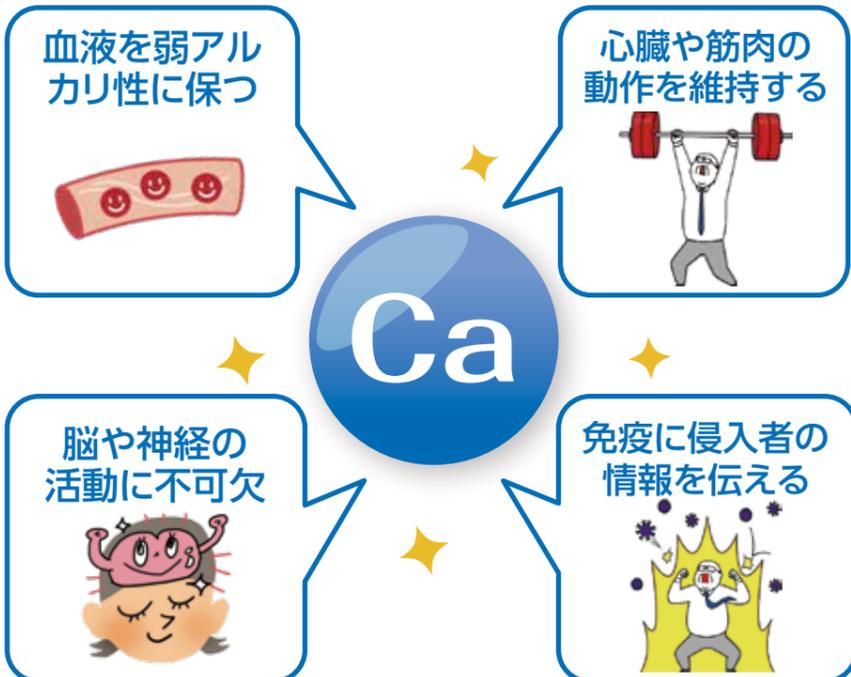
## 特集～カルシウムが足りないとどうなるの?～

カルシウム足りていますか?子供のころから、学校給食などで牛乳を飲む習慣があっても「日本人はカルシウムが足りない!」と言われ、50歳をすぎると、4人に1人が骨粗しょう症にかかっているというデータまであります。カルシウムは一体どこで使われているのか?そして、カルシウムが不足するとどんな影響が起こるのか?今回、そんなカルシウムのあれこれをひも解いていきたいと思います。



### こんな所で大活躍!カルシウムの意外な役割!

カルシウムは、骨や歯の材料となるだけでなく、全身の細胞や器官にとって欠かせない役割があります。以下はその一例です。



### 100%のパフォーマンスを支える1%のカルシウムと、骨から溶け出る100%害になるカルシウム

カルシウムは99%が骨や歯の材料として使われます。残りの1%のカルシウムは、全身の細胞や神経に運ばれ、**脳、心臓、筋肉などの各器官の機能が100%発揮できるように支えてくれる**のです。1%のカルシウム不足は全身の細胞に影響します。そのため、カルシウム不足を感知すると、骨に蓄えているカルシウムが血液に流れ込みます。でもそこに落とし穴があります。**骨から流れてくるカルシウムは、質が悪いため逆に害を及ぼす**のです。



カルシウムの1日の推奨摂取量※は、男性で750mg、女性で650mgですが、実際の平均摂取量は1日500mg程です。体内吸収率を計算に入れると、**10年間で男性は牛乳70000ml分(約350杯)、女性は牛乳45000ml分(約220杯)が不足する**こととなります。しかも女性の場合、閉経後の骨密度が急激に下がるため、より意識してカルシウムを摂る必要があります。カルシウムはただ摂っていても、100%吸収されません。摂るにも工夫が大切です。タイミングは、**成長ホルモンが分泌されやすい就寝前や夕食時**がおすすめ。また一緒に**ビタミンDやクエン酸、マグネシウム**を摂ることで吸収率が高まります。骨太な毎日を送れるよう、カルシウムを上手に摂っていきましょう!



10年間で  
男性は約**350杯**  
女性は約**220杯**  
不足している!

※30~74歳の摂取基準

# 三洋薬品HBC健康研究室 ～ゴースト血管対策～

## 今回のお悩み相談 娘から「顔老けて見えるよ」と言われてしまい…!?



品川さん  
(48歳女性・主婦)

娘から「**顔老けて見えるよ?**」と言われてショックを受けています。確かに、最近化粧ノリがあまりよくなくて、髪の毛も細くなっている気がして…何か病気が関係しているのでしょうか?

品川さん、**ゴースト血管**をご存知ですか?



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)

人間の血管は加齢とともに老化していきます。毛細血管の場合、血管が老化とともに先端がちぢれていき、最後には、血管が幽霊のように消えてなくなります。これを**ゴースト血管**といいます。

**人間の血管の99%は毛細血管**から成ります。全身の細胞へ栄養や酸素を運ぶためには、毛細血管が健康であることが不可欠です。

ゴースト血管が増えると、品川さんのように**肌や髪、爪の老化**として、見た目にも影響が表れます。他にも、**冷え性やむくみ、便秘、免疫や体力の低下**の原因となるほか、最近では、**認知症、骨粗しょう症**にもゴースト血管が関わっていることが分かりました。

正常な血管



ゴースト血管



ゴースト血管はどんな人に起こりやすいんですか?

誰にでも起こりますが、**生活習慣**が大きく影響します。

ゴースト血管は40代になると誰にでも見られますが、20代でもゴースト化は発生します。一方、60代でも見た目と同じく、血管も元気という人も。その個人差にはゴースト血管のもう一つの原因、**生活習慣**が大きく関係します。

以下の生活習慣は、血管のゴースト化が進みやすいので、要注意です。

- 早食いで、いつもお腹いっぱいまで食べる
- 揚げ物、脂っこい料理が好き
- 丼ものや麺類など、炭水化物に偏った食事が多い
- 寝不足気味、熟睡できない、日中も眠くなる
- 運動する習慣がない(1日に歩く時間が15分未満)
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- タバコを毎日吸っている
- 冷えや肩こりが気になる



ゴースト血管を増やさないためには、どうしたらいいんですか?

運動と食事のポイントをご紹介しますね!

### 食事のポイント

- ① 食べる順番は**野菜ファースト、主食(炭水化物)がラスト**
- ② 「揚げる、焼く」より「**蒸す、茹でる、煮る**」調理を!
- ③ **一口ごとに30回**噛みましょう(過食防止になります)
- ④ オメガ3系脂肪酸を毎日摂る。ただし酸化しやすいので、サプリメントで摂るのがおすすめ。

### 運動のポイント

- ① **スクワット**で下半身の筋肉を強化(10回セット目安)
- ② ながら運動「**かかと上げ下げ**」でふくらはぎを鍛える。(座ったままでもOK!ふくらはぎを意識しましょう)
- ③ **太もも伸ばし・ふくらはぎ伸ばし**のストレッチで、下半身をリラックスして血流改善。



※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。



これなら今日から始められそうですね!娘にも若々しいって言ってもらえるように頑張ります!

## 三洋薬品HBCの血管の健康に役立つ おすすめ商品

### 深海力



深海鮫の肝油に含まれるスクワレンは、血液中へ酸素を送り届け、細胞に元気を与えてくれます。疲れが取れない方、風邪をひきやすい方、健康診断の数値が気になる方におすすめです。

■1本380粒入(1日2~8粒目安/約30~90日分)  
**30,000円** (税別)

### くりるだま



血液のコレステロールの値が高いと、動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞等の成人病の原因になります。クリルオイルに含まれるEPAには、血栓予防や中性脂肪を減らす働きがあります。

■1本 120粒入(1日4粒目安/約30日分)  
**7,429円** (税別)

### メガハイドレート



時代は抗酸化ではなく還元!酸化したものを元に戻す力が水素には期待されています。また水素は血流を改善し、身体の循環を良くすることが知られ、ゴースト血管撃退に期待できます!

■1本 60粒入(1日2粒目安/約30日分)  
**2,560円** (非課税) ※海外からの発送です

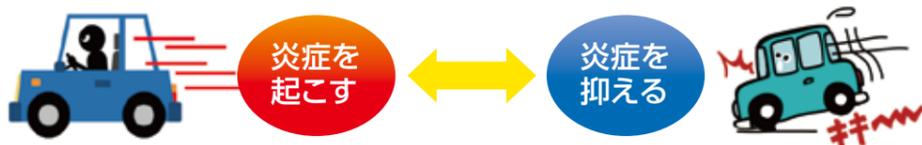
※表示価格は定価です。価格はキャンペーン等により予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

# 健康豆知識～“油”断大敵!油の種類が体質を左右する!～

三大栄養素の一つに『**脂質**』があります。「**脂って聞くと、体に悪そう**」と思った方、半分正解です!**実は積極的に取った方がよい体に良い油もある**んです。今回は、そんな油の世界の一端をのぞいてみましょう。

## 油でブレーキとアクセルを使い分けられる?

からだに必要な油は2種類存在します。1つは免疫反応にアクセルをかける役割があり、もう1つは免疫反応にブレーキをかける役割があります。どちらが体に良い油か分かりますか?



免疫反応にアクセルがかかりすぎると、過剰な炎症反応が起こり、**アトピー性皮膚炎**や**花粉症**、**リウマチ**などの自己免疫疾患や動脈硬化の原因になります。一方、免疫反応にブレーキをかける油は炎症を抑えるため、アレルギーを抑え、**血管や細胞をしなやかにする**働きがあります。アクセルとブレーキのバランスが悪いと、免疫も正常に働きません。

## 知らないうちに摂りすぎ注意!バランスを見直そう!

炎症を抑える油は**オメガ3系**、炎症を促す油は**オメガ6系**と分けられます。理想のバランスは、**オメガ⑥ 2:オメガ③ 1**です。現代人はこのバランスが、**オメガ⑥ 7:オメガ③ 1**まで崩れています。オメガ6系の油は、菓子やマヨネーズなどに含まれ、知らないうちに摂りすぎることが多く、注意が必要です。



## 油を見直す = 食生活を見直すこと

**トランス型脂肪酸**をご存知でしょうか?マーガリンやスナック、揚げ物、クッキーなど加工食品によく用いられます。**冠動脈疾患の発症リスクを高めるため、アメリカでは2018年から使用を規制**しています。日本でも近年、摂取量の見直しが検討されています。摂る油を見直すことは、食生活を見直すことにつながります。皆さんも体質改善に油を変えてみませんか?

## 三洋薬品HBCの拠点を紹介いたします



### 浜松営業所

**住所** 〒435-0044  
静岡県浜松市東区西塚町313-2

**電話** 053-464-7951 **従業員数** 5名

スタッフ  
より

浜松市を中心に静岡県西部、愛知県東部地域などを営業エリアとしています。浜松市は、人口80万人、面積は全国第2位の大きさです。温暖な気候と豊かな自然に恵まれた政令指定都市です。名産物として浜名湖のうなぎや三ヶ日みかん、今では浜松餃子がマスコミなど全国でも注目を集めております。いつも身近で頼れるお薬屋さんとして、お客様へ尽くしてまいります。



### 埼玉営業所

**住所** 〒350-1332  
埼玉県狭山市下奥富557

**電話** 04-2969-3888 **従業員数** 9名

スタッフ  
より

埼玉営業所は狭山茶が有名な狭山市にあり、担当エリアは群馬県・東京都(足立・文京・新宿・千代田)・埼玉県(南西部)・茨城県(古河市)・栃木県一部と広範囲になり、それぞれの地域に合った情報提供を行っております。これからもヘルスアドバイザーとして所員一同「お客様の健康と笑顔」のため、お役に立つ情報をお届けいたします。是非、お気軽にお声掛け下さい。

## 元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

食欲の秋に  
ホクホクかぼちゃ

### 肉かぼちゃ



#### 材料(2人分)

かぼちゃ …… 1/4個(500g)  
牛こま切れ肉 …… 150g  
玉ねぎ …… 1個  
にんじん …… 1/2本  
サラダ油 …… 小さじ2  
だし汁 …… 2カップ  
絹さや …… 5枚  
砂糖 …… 大さじ1と1/2  
しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 小さじ1

#### 作り方

- 1 牛肉は大きいものがあれば一口大に切り、かぼちゃは3~4cm大に切り、玉ねぎはくし形、にんじんは乱切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを炒め、だし汁を加えて沸騰したらアクを取り、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1と1/2、みりん小さじ1で調味し、汁けがほとんどなくなるまで15~20分、弱めの中火で煮る。
- 3 仕上げに色よくゆでて半分に切った絹さやを加え、器に盛る。

※電子レンジを使う場合は500Wのものを基準としています。600Wなら0.8倍、700Wなら0.7倍の時間で加熱してください。また機種によって差がありますので、様子を見ながら加熱してください。



引用:レタスクラブ「肉かぼちゃ」  
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/728/>

かぼちゃの  
栄養成分と  
効果!

#### 食べ応えあるのにダイエットにぴったり!?

気になるカロリーは**100gあたり91kcal**。同じく炭水化物がメインである**ご飯のカロリーは100gあたり168kcal**です。ご飯に比べてかぼちゃは食べ応えがあるぶん、それほど多くないことがわかります。かぼちゃには美容に欠かせないビタミンA、C、Eが非常に多く含まれているほか、葉酸・カリウム・モリブデンなどのミネラル類も豊富です。**お腹の調子を整えるのに欠かせない食物繊維**もたっぷり含まれているので、ダイエット中の便秘予防にも!





# お喜びの声がたくさん!! -その一部をご紹介します-



80代

## 飲むようになってから 2年間、風邪を ひいていません!

【新プロポリス粒】栃木県/女性/I.T様

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改めて、「何とかしたい!」という思いで「新プロポリス粒」と飲み始めました。これは本当に役に立って、頼りにしています。毎年風邪で悩んでいたが、この2年は風邪をひいていません(笑)



70代

## 気になっていた 肌のシワが 目立たなくなってきた!

【ルフラン】熊本県/女性/S.N様

いろいろなオイルインソンの基礎化粧品を使用しましたが、ルフランを続けようと思ったのは、使用感がさっぱりしていて、気持ちよかったです。肌はほんとはよく引き締まっていたので、何より一番効果を感じている事は、気になっていた肌のシワが目立たなくなってきた事です。肌が若返ったような気がします。



80代

## 長年飲んでいる おかげで、足・腰の 痛みがないです。

【サメの軟骨ロイヤルIII】北海道/男性/K.K様

以前は、左足のむすの痛みがとてつらくおこりました。三洋薬品HBCの「サメの軟骨」を飲むようになってから次第に和らぎました。長年飲んでいるおかげで、今では足、腰どこも痛くありません。今ではガララトコルツが楽しくできるようになりました。続けることでこんなに大切かと実感しています。



80代

## 体の疲れも取れ、 視力も改善 されています!

【酔濃い香酢ルテインプラス】和歌山県/女性/F.M様

朝夜2回に分けて2粒ずつ飲んでます。これを飲むようになってから、身体の疲れも取れ、前より物がくっきり見えるようになりました。視力も良くなっている気がします。時々1日に6粒飲む時もあります。身体に合っていて、とても喜んでます。友達にも勧めています。



40代

## たったひと塗りで 目周り、首元も カバーできました!

【SCアイクリーム】大阪府/女性/R.K様

マスクをしているせいで、最近メイクはサボり気味だったんです。でも、ママ友たちの目元が最近やけに気合が入っているので、ブランドナーゼシリーズにアイメイクのクリームがあるのを知って自分も早速購入しました。ひと塗りで目周り、首元もカバーできるので、振り出し物を見つけた気分で大満足です!



30代

## 眠れない私が 自然と眠れるよう なってきました!

【メラトニン 5mg】富山県/女性/W.Y様

体が疲れているけど、常に脳がしっかり起きている感覚があり、眠りたい時間になっても眠気が来ない事を悩んでいました。眠りたい時間の1時間ほど前に飲むと、自然と「あ、眠くなってきた」と思う日がとても増えてきています。おかげで睡眠に対するストレスが減り、感謝しています。



※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。

発行元



三洋薬品HBC株式会社

連絡先

TEL:0120-86-3434 FAX:03-5928-1913

[受付時間] 平日/9:00~20:00

住所

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-6 池袋ツルミビル

WEB

http://www.sanyo-yakuhin-hbc.net

