

健康・美容情報誌

元気クラブ三洋

もっと元気に、もっと楽しく、美しく

2023
SPRING
VOL.05

元気クラブ三洋

GENKI CLUB SANYO 2023 vol.5

発行：2023年4月20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 池袋ワルミビル <https://sanyo-hbc.com>

スキンケア

シミ・そばかすは、なぜ出来る？

たけのこの栄養学とレシピ

要介護にならないために フレイル入門

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



A賞

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6月
30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) **B賞**
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梅に漬け込み、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 **C賞**
商品券 3,000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。(官製はがきでの応募も可能です。官製はがきでの応募の際は、必要事項を全て明記の上ご投函願います)
- 宛先 / 〒416-0917 静岡県富士市元町4-6 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6月30日まで(当日消印有効)

【抽選について】2023年7月中旬ごろ弊社にて抽選の上、7月末日に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。
【個人情報のお取り扱いについて】お客様から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 クーポン進呈

スマホからQRを読み込んでください



料金受取人払郵便
富士局承認
130
差出有効期間
令和5年12月
31日まで
(切手不要)

4 1 6 8 7 9 0

(受取人)
静岡県富士市元町4番6号
三洋薬品HBC(株)
『元気クラブ三洋』編集部 宛

2023 Spring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 30,000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3,000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。



今日も綺麗に

シミ・そばかすはなぜできる??

シミの種類・できるメカニズムから、紫外線対策、スキンケアまで一挙ご紹介!

年齢を重ねると、肌の変化が気になりますよね。「シミ・そばかす」も、そのひとつではないでしょうか。陽射しが強くなるこれからの季節、シミ・そばかすを増やさないための工夫を取り入れましょう。

シミの種類

① 雀卵斑 (じゃくらんはん)

両ほほ～鼻に広がる、たくさん小さな斑点で、そばかすともいいます。遺伝的要因が強く、思春期に目立ち始め、紫外線の影響で濃くなることがあります。



② 老人性色素斑 (日光性黒子)

境界がはっきりした茶褐色のシミで、数ミリ～数センチと大きさは様々です。男女を問わず顔や手の甲・すねなど、紫外線に当たりやすい部位にできます。

③ 炎症後色素沈着

やけどやケガ、虫刺され、悪化したニキビの跡がシミになったものです。肌の炎症によって発生します。

④ 肝斑 (かんぱん)

頬骨のあたりに左右対称にできる、モヤモヤとしたシミです。30代～50代の女性に多く、出産など女性ホルモンのバランスが崩れたときに発生します。

シミ・そばかすの正体
「メラニン色素」によって
も、ここに見えるか、なにが原因かによって、いくつか種類があります。いずれのシミも紫外線によって悪化するので、5ページからの紫外線対策を取り入れましょう。

シミの正体は「メラニン色素」
日焼けをすると、肌は一時的に黒くなります。それは肌の奥で「メラニン」という色素が作られているためです。メラニンは紫外線のダメージから肌細胞を守るために作られ、一定期間が過ぎると古い角質と一緒に排出されます。この定期的な肌の生まれ変わりを「ターンオーバー」といいます。

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、ご使用いただく限り、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QR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営業日以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 ●月●日 金まで

3本プレゼント!



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



毎日紫外線を浴びるなど肌へのダメージが繰り返されると、メラニンの生産工場「メラノサイト」が活性化し、メラニンを過剰に作り続けるようになります。年齢を重ねるとターンオーバーも低下するため、肌に留まったメラニンがシミになってしまいます。



シミ・そばかすは消せる？

一度できたシミやそばかすは、なかなか消えてくれません。毎日のスキンケアでメラニンの排出を促すなどして薄くすることはできませんが、「メラニンを作らせない」ことが一番大切です。次項からはメラニンを作らせないための紫外線対策やスキンケアについてみていきます。

紫外線から肌を守るには？

紫外線撃退！四ヶ条

- 一 日焼け止めを塗る
- 二 日傘や帽子、アームカバーなどを活用する
- 三 紫外線が強い時間帯（午前10時～午後2時）の外出を避ける
- 四 飲む日焼け止めを活用する

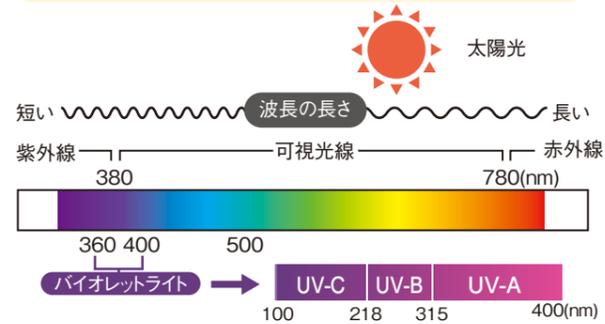
肌を守る衣類や帽子ですが、色や素材によっては紫外線遮断効果が低くなる場合があります。白や水色など薄い色や麻・綿素材は紫外線を通しやすく、黒や紺、ポリエステル等、合成繊維は紫外線遮断効果が非常に高くなります。



シミ・そばかすの防ぎ方

シミ・そばかす予防で一番大切なのは「紫外線から肌を守る」ことです。紫外線とはなにか、どうやって肌を守るのか、ご紹介します。

太陽光の種類と波長



紫外線には「肌の中でビタミンDを作る」という良い面もありますが、浴びすぎると日焼けやシミ、やけどを引き起こします。またシワ・たるみや免疫機能の低下、皮膚がんなどの原因にもなります。

また日傘をさしていてもアスファルトや壁、自動車など思わぬところから紫外線が乱反射することがあるので、日焼け止めを併用すると安心です。飲む日焼け止めとは、体の内側から紫外線対策ができるサプリメントのことです。シダ植物から抽出した「フェニチン」やシトラスとローズマリーから抽出した「ニュートロックスサン」などの成分が有名です。

紫外線の種類

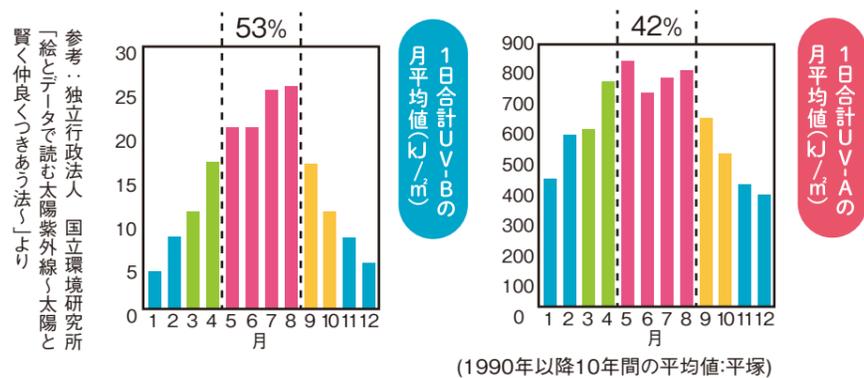
紫外線は波長の長いほうからA・B・Cと3つに分かれます。このうち地上に到達し、肌に影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bです。

UV-AとUV-Bって？

- ・UV-A(生活紫外線)：肌の奥に到達し、シワ・たるみの原因となります。
- ・UV-B(レジャー紫外線)：肌表面に強く作用し、日焼けやシミの原因になります。

UV-Bは毎年4～5月から増え始め、7～8月にピークに達します。一方UV-Aは5～8月に最大になりますが、冬場(12月前後)でも夏の半分程度にしか減りません。このため紫外線対策は、一年を通して行うのがおすすめです。

太陽UV-BとUV-Aの季節変動



目も日焼けする？

紫外線によるダメージは、肌のみにとどまりません。目から紫外線が入ると、脳は「ダメージを受けた」と認識し、肌にメラニンを作るよう命令を出すからです。さらに、目のレンズである水晶体も紫外線の影響で白く濁ってしまうことがあります。日差しが強いときはサングラスや帽子で目元を守りましょう。

日焼け止めの選び方

SPFとPAって？

日焼け止めには「SPF」と「PA」という指数があります。

- ・SPF…UV-B(レジャー紫外線)を防ぐ目安です。現在の最高レベルは「SPF50+」です。
- ・PA…UV-A(生活紫外線)を防ぐ目安です。「PA+」から「PA++++」まで4段階あります。



右の図を参考に、使用シーンに応じたSPF/PAの商品を選びましょう。

日焼け止めの成分にはメキシケイヒ酸オクチルなどの「紫外線吸収剤」と、酸化亜鉛、酸化チタンなどの「紫外線散乱剤」があります。お肌への負担が気になるときは「ノンケミカル」とも言われる紫外線散乱剤を選ぶとよいでしょう。また日焼け止めは水や汗、摩擦に弱いので、2～3時間おきに塗りなおしましょう。

※商品については16ページ以降をご覧ください。

散歩や日常生活など	屋外での軽いスポーツなど	炎天下のレジャーなど
日焼け止めの目安 SPF 20~30 PA+	日焼け止めの目安 SPF 30~50 PA++~PA+++	日焼け止めの目安 SPF 50~ PA++++~PA++++



さよなら しみそばかす

気になるしみ、そばかす対策は
医薬品のフルタイムEC。



「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」
公式アンバサダー 前田敦子

フルタイムEC

1日の摂取目安量:朝・昼・晩(各1包)

約18日分(2,000mg×54包)

第3類医薬品

商品番号 7808 商品番号 G5-01

5,500円 (税込)



ビタミンEC主薬製剤(第3類医薬品)シミ・そばかす、肩・首すじのこり、手足のしびれ、冷えなどに2,000mg×54包天然型ビタミンE・ビタミンC・B₂を配合 携帯に便利な分包タイプ ●商品名:フルタイムEC ●発売元:三洋薬品HBC株式会社

紫外線対策をしないまま外出し、日光をたっぷり浴びてしまっている方もありませんか。でも、焦らないで。シミ・そばかすのもとメラニンの生成は、紫外線の刺激を受けてから12時間ほどかかるといわれています。その間に下記のお手入れを取り入れ、メラニンの生成を抑えましょう。

紫外線を浴びてしまったら?



もうメラニンを作らせない!!

お手入れポイント



1 ほてりがあるときは肌を冷やす

濡れタオルやスプレー式の化粧水、冷やしたシートマスクなどで冷やしましょう。

炎症によりメラノサイト(メラニン生産工場)が活性化するのを防ぎます。ヒリヒリがなくなるまで、摩擦や強い化粧品の使用は避けましょう。



3 インナーケア

メラノサイトは酸化ストレスでも活性化します。食事やサプリメントで抗酸化成分を摂りましょう。

◎夏野菜…トマトや茄子、ゴーヤなど。

体を冷やす働きもあります。

◎サプリメント…ビタミンA、C、Eなど。ターンオーバーの正常化を助けるLシステインもおすすめです。



2 ほてりが鎮まったらスキンケア

保湿ケアでターンオーバーを整え、美白ケアでメラニンの生成を抑えます。

◎保湿化粧品…ヒアルロン酸、コラーゲンなどの保湿成分や、炎症を防ぐグリチルリチン酸(グリチルレチン酸)などが配合された化粧品。

◎美白化粧品…「メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ」と表記された医薬部外品の化粧品。

ビタミンC誘導体やトラネキサム酸、プラセンタなどの有効成分が配合されています。トラネキサム酸は、敏感肌や内服薬として肝斑のケアにもおすすめです。

※商品については16ページ以降をご覧ください。

4 睡眠や運動

就寝中に分泌される成長ホルモンはターンオーバーを促します。

また運動は血流を促し、肌のすみずみへ酸素や栄養を運びます。



筋トレで病気の リスクが減少

早稲田大学の研究グループによると、筋トレをすることで心血管疾患が、糖尿病のリスクが10〜17%低下したそうです。心血管疾患とがんについては週30〜60分の筋トレで最もリスクが低下し、糖尿病については実施時間が長いほどリスクが低くなることも報告されています【※】。

※DOI:10.1136/bjsports-2021-110506.1

筋肉は何歳からでも 増やせる

体重を支える太ももの筋肉は30代から衰え始め、80代になると20代の半分くらいまで衰えてしまうと言われています。「まだまだ若い」と思っている働き盛りでも、油断はできないのです。でも幸いなことに、筋肉はしっかり負荷をかけてトレーニングすれば、何歳からでも増やすことができます。次ページのトレーニングなどを取り入れながら、おとなの筋トレを始めましょう。

しかし筋肉は長時間使わないでいると次第に衰え、小さくなっていきます。それにより疲れやすくなったり、眠れなくなったり、太ったり、何もないところでもつまづくようになってしまつのです。

日本人の平均寿命は男性81・47歳、女性87・57歳【※1】です。ただし、介護などに頼ることなく自立して生活できる「健康寿命」は、平均寿命よりも男性で約9年、女性で約12年も短くなっています【※2】。

健康寿命を延ばして人生100年時代を楽しむために、ぜひ注目したいのが「筋肉」です。

※1・厚生労働省「令和3年簡易生命表（2022年7月公表）より」
※2・厚生労働省・ヘルスネット「健康寿命の令和元年値」より

筋肉の様々な役割

筋肉は私たちの体を支え、動かしています。内臓や骨を外部の衝撃から守り、血液を循環させるポンプの役割も果たしています。

筋肉は脂肪を燃やしてエネルギーに変えるミトコンドリアや免疫細胞を活性化させるグルタミン、水分などの貯蔵庫でもあるので、ある程度の量が必要です。

筋肉をつける メリット

- 1 基礎代謝が向上し、太りにくくなる
- 2 冷え性やコリが改善される
- 3 血糖値が下がりやすくなる
- 4 成長ホルモンの分泌が促される
- 5 脳が活性化する
- 6 ストレス耐性が向上する



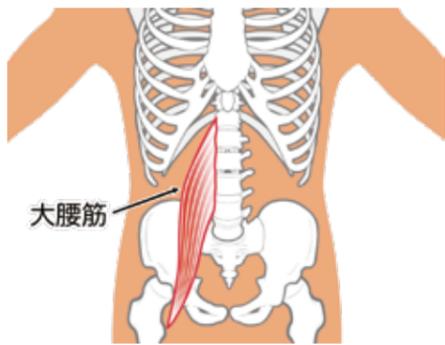
見直して
よかった！
健康がイチバン



転ばないための足腰トレーニング

もも上げ運動

鍛えたい筋肉↓大腰筋



左右各
10回

もも上げ運動のやり方



2
そのままの姿勢を1秒間キープしてから、3秒かけて下します。10回繰り返して反対側も同様に行います。



90度を意識

1
片側の手で椅子の背もたれをつかみ、片側の脚の太ももを3秒かけて床と並行になるまで上げます。

机でもOK!

ここがポイント

大腰筋と太ももを意識しながら、反動をつけずに行います。

注意点

- ★体を支える椅子は安定感のあるものを選び、滑りにくい床で行なってください。
- ★運動は無理せず、痛みの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。

大腰筋をもっと鍛えるなら



ももをしっかり引き上げる

一段飛ばし

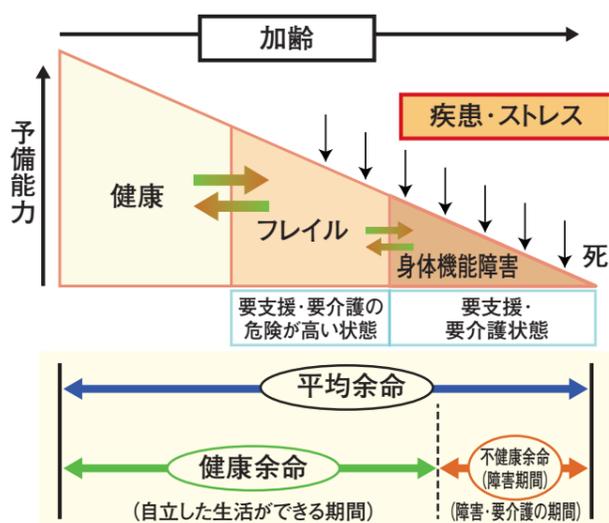
大腰筋トレーニングに慣れてきたら、階段を1つ飛ばしで登ってみましょう。

少し前かがみになりながら太ももを高く上げて登ることで、下半身に負荷をかけながら鍛えることができます。

ただし階段は思わぬ事故につながりやすいので、自分のペースで行なうことも大切です。急いでいるときや、雨の日など滑りやすい階段は避けましょう。

要支援・要介護にならないための フレイル入門

「ロコモ」は聞いたことがあるけれど、「フレイル」は聞いたことないというあなた。知らないままで済ますと、この先、介護が必要になってしまうかもです。フレイル（虚弱）とは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。これからも健やかに…と願うなら、現在の自分がフレイルの状態でないかどうかをチェックし、予防を心がけましょう。



平均余命
健康余命+不健康余命

健康余命
心身ともに自立して活動的な状態で生活できる状態

不健康余命
障害・要介護の期間

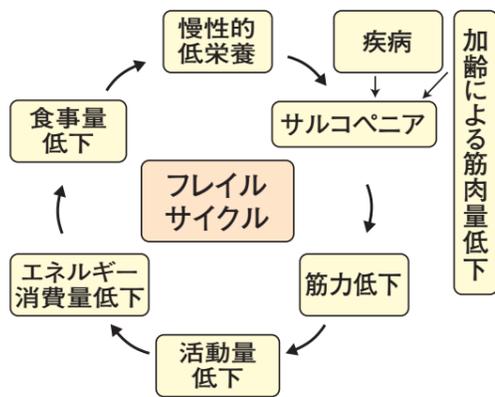
病気ではないけど…と感じたら要注意！
多くの方は、いきなり要支援や要介護になるわけではありません。年齢に伴った筋力や心身の活力の低下から始まり、病気でなければ…という状態になっていくのが一般的でしょう。支援や介護は、その延長線上にあるのです。

この健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を「フレイル」と呼んでいます。高齢になると発症しやすいことがわかってきます。不安に感じる方が多いですが、ご安心ください。年齢という時の流れには抗うことはできませんが、フレイルは予防できますし、もしフレイルに陥ったとしても元の健康的な状態に戻すことができます。そのためにも、現状の把握が大切なのです。

フレイルの原因

大きな要因は加齢です。右下に示すフレイルサイクルにあるように、どれか一つの状態に陥ると、原因と結果が悪循環していくので、しっかり対応しましょう。個人差がありますので、年齢だけで判断せずに自分の状態を把握することが大切です。

- フレイルの3つの要素**
- ① 身体的フレイル
低下すると、新型コロナウイルスやインフルエンザなど感染症に罹ったり、転倒や骨折する事故を起こしたりします。サルコペニア、ロコモなどとも大きく関係しています。
 - ② 心理・精神的フレイル
うつ状態や認知症、その予備軍としての軽度認知障害など。筋力などが落ちてきても気にならなくなり、身体的フレイルにつながっていきます。
 - ③ 社会的フレイル
独居や経済的貧困、閉じこもりなど。社会とのつながりが希薄



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!!

年齢を重ねると気になる、関節軟骨のすり減り。体重が増えると関節への負担も大きくなります。そこで『サメの軟骨ロイヤルⅢ』をおすすめします。グルコサミン、コンドロイチン、コラーゲンの3成分がひざ関節のクッション機能をサポート。『人生100年時代』、これからもアクティブに楽しみましょう。



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変わらないと諦めている…

ご愛用者様の声もたくさん!

80代男性
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。

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向じ年齢の人より丈夫で動けます。



販売実績 200万個突破 ※1

お客様満足度 90.3% ※2

※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 8mm

商品番号 7808 商品番号 G5-02

1袋 (240粒入り/約30日分) 3,132円 (税込)

【お召し上がり方】1日あたり8粒を目安に、水またはお湯でお召し上がりください。【原材料名】サメ軟骨抽出物(コンドロイチン硫酸含有)、デビルズクロー-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)

「さっぱりしゃくしゃく」、歯ごたえだけの食材と思われるタケノコですが、近年では栄養価でも見直され始めています。その代表的な栄養素は、独特な歯ごたえのもとである繊維質です。食物繊維は消化吸収できないため本来は栄養素に含まれませんが、腸内環境を整えるうえで欠かせません。また、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあり、これらの摂り過ぎから起こる肥満や脂質異常症（高脂血症）・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待されています。

カリウムもたっぷり、野菜の中でもトップクラスです。身体の余分な塩分を水分と一緒に排出してくれる働きがあり、むくみや血圧を下げたい方には、ぜひ摂っていただきたいと思います。

下ゆでしたたけのこや水煮に、白く小さいつぶつぶが付いていることがあります。あの正体はチロシンというアミノ酸の一種で、ドーパミンやノルアドレナリンといった、神経伝達物質の原料になる栄養素です。ドーパミンは脳や神経の動きを活発にし、ストレス緩和やうつ病の改善につながります。



旬を口にしませ

【たけのこ】

イネ科タケ亜科タケ類（一部はダイミョウコクやチンササなどのササ類を含む）の若芽。出荷シーズン：3～5月。原産地：中国江南地方。主な産地：福岡、鹿児島、熊本。

たけのこ・一口メモ

【選び方】

アクが強くなるため、伸び過ぎていないもの、皮の色が薄いものを選びましょう。日にあたる時間が長いほど皮の色は濃くなります。先の方が開き始めてくるとアクが強くなります。皮の部分がしっかりとついていて、細いものより太く短いものがおすすめです。

【保存法】

1週間ほどで使い切る場合、水に浸けて冷蔵庫で保存します。冷凍することで1ヶ月ほど日持ちします。

- 【皮つきたけのこのアク抜き】
- ① 外側の皮をむき、穂先を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる。
 - ② 皮つきのまま米ぬかや赤唐辛子と一緒にゆでる。
 - ③ そのまま冷ます。



たけのこのまると焼き

かつお節を散らすと、さらに美味しく召し上がれます。

① 下ごしらえ



ゆでたけのこは縦半分に切る。

③ 醤油で味付け



生しょうゆを鍋肌に回し入れて10秒おき、10秒程焼き絡めて器に盛り、木の芽を添える。

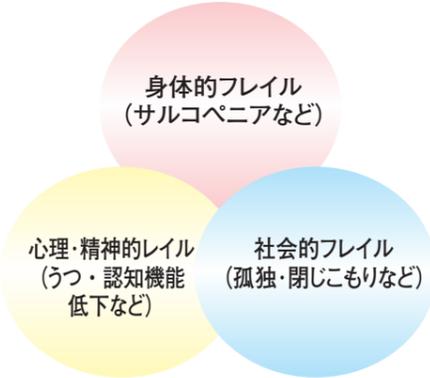
【用意する物／材料(1人分)】	
たけのこ	1本
(ゆでたけのこでも)	
【調味料A】	
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
木の芽	適量
(かつお節)	適量



② 焼き目が付くようにフライパンに油を入れて強めの中火で熱し、(1)を加えて1分半程、焼き目がつくように焼く。裏返して中火にし、更に3～4分焼いて火を通す。



フレイルの多面性



- ① 体重減少…6カ月間で2kg以上の(意図しない)体重減少
② 筋力低下…(握力)男性26kg未満、女性18kg未満
③ 歩行速度…通常歩行速度が10m/秒未満
④ 疲労感…(ここ2週間)理由もなく疲れたような感じがする
⑤ 身体活動…「軽い運動・体操」または「定期的な運動・スポーツ」いずれも週に1回もしていない

①～⑤のうち3項目以上に該当するとフレイル、1または2項目だけの場合には前段階であるプレフレイルと判断します。

また、フレイル・サイクルに登場しているサルコペニアは、筋肉量が減少した状態をいいます。②の握力と③の速度のいずれかに満たない場合で、筋肉量を測定し低下していればサルコペニアと診断されます。

文末の簡易版のフレイル評価表で、該当する項目がある場合は要注意です。

フレイルの予防

① 運動療法

ウォーキング、ストレッチ、ダンスなどの有酸素運動がおすすです。特にウォーキングはなんの道具も必要としませんが、もっとも簡便な予防法と言えます。1日5000～6000歩を継続すると筋力の低下を防げることができると言われています。また、レジスタンス運動(筋肉トレーニング)を取り入れることで筋肉量増加の効果を得ることが

できます。全員にすすめることはできませんが、できる範囲で有酸素運動と組み合わせるようにしましょう。

② 食事療法

日本の高齢者の食事は、筋肉の素となるたんぱく質が不足気味となつています。肉や魚、大豆、牛乳などを積極的に摂りましょう。腎機能障害をもつ方は注意が必要ですが、性別を問わず、毎日の食事から、体重1kg当たり1gのたんぱく質を摂ることが望ましいとされています。

いわしの丸干しやシラス干し、鮭、きのこ類などに多く含まれているビタミンDも大切です。太陽光を受けると活性化したたんぱく質の合成を促してくれるので、しっかりと摂りましょう。

またカルシウムなどのミネラルも、毎日の食事からバランスよく摂ってください。

簡易フレイル評価表

- 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありますか
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきていませんか
- ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか
- 5分前のことが思い出せますか
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか

Yamada and Arai.JAMDA.in press

フレイルの診断方法に詳しいサイトを掲載いたしますので、こちらをも活用ください。



スタッフ紹介

恥ずかしがり屋で口数が少ない気質で我慢強い
盛岡・水沢・石巻・福島ってこんな所



【福島営業所】
西村さん

趣味 ウィンドーショッピング

愛用品 深海力

出身地 鳥羽市(三重県)

私たちの東北第2ブロックは、東北の南東部となる宮城、山形、福島です。自然はもちろん、城下町の趣が満喫できる歴史スポットも多いエリアです。四季折々に美しい山々と独特の海岸美、そして豊富な温泉と夏祭りがありますのでとても楽しめます。

東日本大震災以降、東北では自分のためだけでなく、自分達の暮らす地域や東北全体が真の復興を目指し、世界や社会に還元したいと考えている人たちが増えてきております。そういった人たちと共に時間を過しても成長することができません。お客様と出会い、健康・美容アドバイザーとして健康・美容情報をお届させていたただくことでお客様がさらに元気で過ごしていただけるよう、これからもより一層、取り組んでまいります。

東北第2ブロック (盛岡・水沢・石巻・福島)

盛岡営業所
〒020-0834
岩手県盛岡市
永井20-2-8-1F
TEL.019-614-0099

水沢営業所
〒029-4201
岩手県奥州市
前沢古城字馬口沢16
TEL.0197-41-3930

石巻営業所
〒986-1111
宮城県石巻市
鹿又字嘉右衛門355
TEL.0225-86-5013

福島営業所
〒963-8061
福島県郡山市富久山町
福原陣場187-3
TEL.024-991-1388

【水沢】福地さん

【水沢】島山さん

【水沢】渡辺さん

【水沢】及川さん

【水沢】千葉 伸市さん

【盛岡】高橋さん

【盛岡】工藤さん

【盛岡】八重樫さん

【盛岡】堰代さん

【石巻】阿部 豊さん

【石巻】岩淵さん

【石巻】加藤さん

【石巻】渡部さん

【石巻】伊藤さん

【石巻】菅野さん

【水沢】遠藤さん

【水沢】亀井さん

【福島】小山さん

【福島】沼田さん

【石巻】阿部 めぐみさん

【石巻】熊谷さん

【福島】佐藤さん

【福島】大山さん

【福島】長谷川さん

東北第2ブロックおすすめスポット
平泉観光の見所スポットは、奥州藤原氏三代によって作られた史跡の数々です。往事の奥州の栄華を偲はせる史跡と、仏の世界を表現した浄土庭園が、時空を漂うように佇んでいます。

平泉・中尊寺・毛越寺・高館義経堂
▶初代清衡が建てた中尊寺は、世界遺産に登録された平泉の5つの遺跡群のひとつ。国宝第2号の「金色堂」をはじめ、二階建ての巨大な阿弥陀堂「大長寿院」が迎えます。

▲毛越寺の庭園は、平安時代末期に作庭された浄土式庭園の代表作。身体の健康、延命長寿などのご利益があるとパワースポットとして人気です。

クロスワードパズル

プレゼントが当たるかも
正解の文字を導いたら、裏表紙の応募ハガキに記載してポストに投函しよう!

1		2	3	4		5	6
7	8		9		10		F
	11	12		13	14		
15				16			
		17	18		19	20	A
21	22		23		24		
	25	26			27		
28							

A~Gのマスを埋めて出来る答えって何だろう?
クロスワードの答えを裏表紙の「応募ハガキ」(裏面)に記入しご応募ください。

※官製はがきからもご応募いただけます。本誌裏表紙の応募要項をご確認の上、必要事項を明記してご投函ください。(弊社商品の感想 or 弊社への要望の欄にもご記入願います。)クロスワードの答えだけのものは無効とさせていただきます。
●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6月30日まで(当日消印有効) ●宛先: 〒416-0917 静岡県富士市元町4-6 三洋薬品HBC

前回の答え
ホワイトニング

フ	ラ	ッ	グ	テ	イ	カ
ウ	メ	ラ	シ	ン		
ト	カ	フ	エ	キ	ソ	
ウ	ラ	ジ	フ	ク	ロ	ウ
	イ	ツ	カ	ツ	ク	
マ	ウ	セ	イ	シ	キ	
リ	ホ	ツ	タ	イ	ム	
モ	リ	ト	ザ	カ	チ	

この答えをハガキに書いてね。

プラズマ

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

横のカギ

- チーズやレタスをトルティーヤに挟み、サルサソースに付けていただくメキシコ料理。
- 地球のただ一つの衛星。
- 「現在」、「たった今」、の意を表す英語。
- 古くから京都で栽培されていた日本特有の野菜細く長い茎と鮮やかな緑色の葉が特徴。キョウナ(京菜)と呼ばれてもいます。
- 歌を歌うことを職業とする人。
- 舞をまわって酒席に興を添える少女。京都の祇園が有名。
- 硬貨のこと。
- 無尾目の両生類の総称。幼生はおたまじゃくし。
- スポーツ・武術などの技を比べ合い勝敗を競うこと。
- 十脚目短尾亜目の甲殻類の総称。海水・淡水・陸のいずれにも分布し、ふつう横向きに歩行するが、前または後方に歩ける種もある。
- 間に他のものを入れないこと。「○○の取引」「○○談判」。
- 海・湖などの、波打ち際。みぎわ。
- 米国イリノイ州、ミシガン湖南西岸にある商工業都市。
- 腔腸(こうちよう)動物の基本形のうち、浮遊生活を送るもの。海中を漂う癒やしの生物です。
- 五節句の一。5月5日の節句。「こどもの日」として国民の祝日になっています。
- 水中にすむ動物の呼吸器官。

縦のカギ

- 春。お庭に○○が咲き乱れる季節ですね。
- コミュニケーション障害の略。人と話そうとすると緊張して上手くいかなかったり、相手の意見を聞くことができず一方的に話してしまったりする人。
- 女性の澄んだ美しい声の形容。○○を転がすよう。
- 金銭・貴重品・重要書類等を入れ、盗難・火難などを防ぐ、かぎのかかる鉄製の入れ物。
- 夏の風物詩。岐阜の長良川が有名。
- 人の氏名。また、姓に対しての名。
- 上品で礼儀正しく、教養の高いりっぱな男性。ジェントルマンのこと。
- クジラ目の哺乳類のうち、小形のハクジラ類の総称。「○○○ショー」で水族館の人気者です。
- 米・麦・大豆などを蒸し、室の中になかせて○○○カビを繁殖させたもの。酒・醤油・みりんなどの醸造に用いる。
- 関係者が集まって相談をし、物事を決定すること。また、その集まり。
- ウナギ目の海水魚の総称。ウナギに似て、うろこ・腹びれがない。寿司は美味。
- ひと。人類。
- 価値や力量などを実際よりも高くみて、信頼しすぎること。「実力を○○○する」。
- バラ科の落葉高木で、日本の代表的な花。の総称。最も多く目にするのはソメイヨシノという種類。
- 神仏がその力によって衆生を守り助けること。「天の御○○がありますように」。



ブランシュ・ネージュ イオン粒子パック



3分間のお手入れで透明美肌に！
肌が美しくなる力を引き出す、白樺の樹液パワー。約3分のケアで、肌のざらつき、くすみの原因となるメラニンを含んだ古い角質を取り除きます。

商品番号 G5-07

■内容量:180g 化粧品(洗い流すマスク) <約3ヶ月分>

■通常価格 9,680円(税込) 3本セット 23,320円(税込)



お客様の声 化粧のノリが変わってきました。

化粧のノリ方も全然違い、週3回以上は欠かさずに使っています。友人からも「白くてキレイな肌でいいね」と言われたりで感激しています！ホントに完璧なパックで毎日使いたくなります。

N.Kさん(沖縄)/60代

ブランシュ・ネージュ ライトニングUVベースEX



お肌に潤いを与え、紫外線ダメージから守る。
有効成分の「白樺樹液」は、アミノ酸やミネラルが豊富に含まれ、肌に潤いを与えます。また、パウダー成分が肌表面をコーティング。紫外線のダメージから守ります。

商品番号 G5-06

■内容量:60ml 化粧品(UVベース) <約5~6ヶ月分>

■通常価格 11,000円(税込) 2本セット 19,800円(税込)



お客様の声 化粧崩れが少なくなりました。

使い始めて5年以上愛用しています。紫外線の強い日でも肌のダメージをほとんど感じません。シミやくすみなど気になる部分もしっかりカバーできて、化粧崩れすることが少なくなり、もう手放せません。

M.Nさん(広島)/60代

ホワイトニングCA



透明感ある肌を保ちたいあなたへ。
美白成分であるトラネキサム酸とグリチルレチン酸を配合したシミ・肌あれ対策「オールインワンタイプ」の薬用美容クリーム(薬用化粧品)です。

商品番号 G5-03

■内容量:50g 薬用化粧品(医薬部外品) <約1~2ヶ月分>

■通常価格 5,500円(税込) 3本セット 13,200円(税込)



お客様の声 しっとりしたメイクのノリがうれしいです。

これまで他社のオールインワンクリームを使用していたが、油分も多くメイクが浮くため困っていました。『ホワイトニングCA』を朝のメイクの前に使用すると、しっとりするしメイクのノリも良いです。化粧直しの際にも、持ち運びが便利で気に入っています。T.Sさん(佐賀)/50代



「わたしたちの「イチオシ」美白です。」



「中小企業から「リボン」を元気にプロジェクト」
公式アンバサダー 前田敦子

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！
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 G5-09

■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こなくなり、「肌が白くなった」と娘から言われました。

F.Eさん(宮城)/50代

ブランシュ・ネージュ メラリッチ・ミルク



ダブルの美白有効成分でシミのない明るい美肌へ。
有効成分のトラネキサム酸とグリチルレチン酸が、シミの素となるメラニンの生成と炎症を抑制。双方向からアプローチする美白ケアを実現しました。

商品番号 G5-08

■内容量:30ml 医薬部外品(ホワイトニング美容液) <約1ヶ月分>

■通常価格 11,000円(税込) 2本セット 19,800円(税込)



お客様の声 敏感肌ですが、これなら安心して使えます！

昔から敏感肌で、化粧品も合わないものが多いので困っていました。この美容液は違和感がなく使用できるので嬉しいです。また、使用してから、もちっとした肌触りになっているので、自分の肌にうっとりしています。これからも愛用していきたいです。

Y.Mさん(広島)/40代

ピュールブランシェ CCクリームEX



スキンケアからくすみ補正まで化粧水の後はこれ1本でOK
SPF50+, PA++++ 紫外線吸収剤フリー。美容クリームにUVカット効果をプラス！41種類的美容成分を配合した日中用美容クリームです。

商品番号 G5-05

■内容量:30g 化粧品(美容クリーム) <約2~3ヶ月分>

■通常価格 3,960円(税込)



お客様の声 これ1本で、お肌の面倒いろいろ。助かってます。

化粧水の後、これ1本だから大助かりです。お肌のケアからくすみの補正まで面倒見ってもらっている感じがします。ハリが出ているように感じるし、肌も明るくなった気がします。汗にも強いので、これからの季節はますます手放せません。

Y.Tさん(東京)/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 G5-04

■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

使いやすく、自分で使用量の調整も出来るのが魅力的。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さん(高知)/70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。※写真はイメージです。



ミネパラ3000

50本
タウリン3000mg+
ローヤルゼリーで疲労回復
食事から摂る三大栄養素をエ
ネルギーに変えるために必要
なビタミンB群に加え、タウリ
ン3000mg、ローヤルゼリー
を配合。疲労回復をサポート
する滋養強壮ドリンクです。

商品番号 G5-14
内容量:100ml×50本
通常価格 5,500円(税込)



お客様の声
頭の重さが、即効ですっきり。
飲んで10分位で効いてきて、頭の重い感じがスッ
クリして疲れが取れます。 Y.Oさん(京都)/60代男性
ホットフラッシュがひどくて...
更年期でホットフラッシュがひどいのですが、これを飲む
んで楽になりました。 K.1さん(和歌山)/40代女性



ビタレックス エル

50本
キレイで
元気な毎日！
栄養不足で肌荒れや疲れが出
ていませんか？そんな人に試
して欲しいローヤルゼリーや
カルシウム、ビタミンB群が
配合されたドリンクです。

商品番号 G5-13
内容量:50ml×50本
通常価格 11,000円(税込)



お客様の声
飲むと肌の調子が良くて感激です！
肌荒れが気になり、飲むようになりました。いつも
寝る前に飲んでいますが、1週間ぐらいいから肌がぶ
るんと潤うようになり感激しています。また化粧のノリも良
くなりました。おすすめですよ。 I.Mさん(千葉)/40代女性



新ローヤルパワーA

酵素分解ローヤルゼリーと
通常のローヤルゼリーの
ダブル配合
必須アミノ酸に加え、ビタミ
ン、ミネラルなど、40種類以上
の栄養素をバランス良く含む
完全食品ローヤルゼリーに、
プロポリスと亜鉛をプラス。体
内吸収しやすい「酵素分解
ローヤルゼリー」と「通常の
ローヤルゼリー」をW配合しま
した。

商品番号 G4-10
内容量:61.1g(407mg×150粒) <1瓶:約1ヶ月分>
通常価格 4,860円(税込) 定期コース 4,104円(税込)



お客様の声
体力勝負の子育てにピッタリです！
「高齢出産」での出産・子育て...本当に
毎日が体力勝負。子供が歩くようになったら今
まで以上に振り回されそうですが、「新ローヤルパ
ワーA」という強い味方とともにハツラツで子育て頑
張ります！ Y.Nさん(静岡)/40代女性

お客様の声
これは本物!?飲んですぐ体感しました!!
朝、鏡に映った顔を見て、「疲れ」と「老け」た顔に愕
然。布団から身体を起こせない程つらい日が続いてま
した。そんな時「新ローヤルパワーA」を購入。3日目に「布
団からスッと起き上がった自分に驚き、「これは本物!」と感
激しました。 M.Nさん(千葉)/60代女性



ホシコラーゲン

乾燥肌対策に
フィッシュコラーゲン
100%無添加、星製薬の
規格に合格した低分子の
フィッシュコラーゲンです。
料理・飲み物に一杯混ぜる
だけなので続けやすい！

商品番号 G5-16
内容量:120g <1本:約60日分>
通常価格 3,564円(税込) 3本セット 9,720円(税込)



お客様の声
肌にご褒美をあげている感じです
朝、化粧しているとファンデーションのノリも良く、し
っとり感もあり「これはスゴイ!」と確信しています。
2週間ぐらいい飲まないと、たるみや毛穴の感じが
違ってくるんです。これからはもっとキレイでいたい
ので飲み続けたいと思います。 H.Sさん(埼玉)/40代女性



HMBD5000

ロコモやサルコペニア...
高齢者にこそおすすめ
30歳過ぎ位から、筋肉の量は徐
々に低下し、放っておくと歩行
や日常生活の動作に支障が...
そこでHMB。筋肉を作るだけ
ではなく、筋肉のダメージを抑
える働きもあります。

商品番号 G5-15
内容量:465粒(1日摂取目安15粒) <1袋:約31日分>
通常価格 3,218円(税込) 定期購入 3,024円(税込)



お客様の声
何もなかったところで躓いていたのに...
何もなかったところで躓いたりして、身体が不安定でしたが、し
っかり歩けるようになり、毎日のウォーキングを楽しんでいます！
A.Nさん(福岡)/70代女性
80歳でも元気で畑仕事してます。
80歳過ぎても元気に、畑仕事をしています！
S.Kさん(鹿児島)/80代女性



プラセンタ100

食べるプラセンタで、
あの時のままの自分で
肌本来の底力を引き出してく
れる「プラセンタ(胎盤)」。特定
病菌不在の豚のプラセンタを
100%使用し、1粒に30mg
の潤い成分を配合しました。

商品番号 G5-12
内容量:11.1g(370mg×30粒) <1袋:約1ヶ月分>
通常価格 3,132円(税込)



お客様の声
家族で重宝しています。
万能です。体の調子が悪いときにも、家族で利
用して重宝しています。 K.Kさん(岡山)/60代
肌も体調も。ベストパートナーです。
こんなに長い期間飲んでいるのはプラセンタだけです。
肌も体調も良く、私のベストパートナーです。
M.Eさん(埼玉)/60代女性



大豆イソフラボン

40代以降をストレスフリーで
過ごしたい女性に。
髪の毛のツヤハリを保ち、肌の新陳代
謝を促進。自律神経の安定や骨
粗しょう症の予防の働きを持つ
女性ホルモン・エストロゲン。大
豆イソフラボンはこのホルモン
に似た働きをする栄養素です。

商品番号 G5-11
内容量:30粒 <1袋:約30日分>
通常価格 1,944円(税込) 3袋セット 5,184円(税込)



お客様の声
長い服用で、髪の毛にコシが...
10年間飲んでいますが、髪の毛のコシが出てきて、
美容室の人に褒められました。 K.Fさん(大阪)/70代女性
ホットフラッシュがひどくて...
更年期でホットフラッシュがひどいのですが、これを飲
むんで楽になりました。 K.1さん(和歌山)/40代女性

※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。

貴方の免疫に
新発売
!!

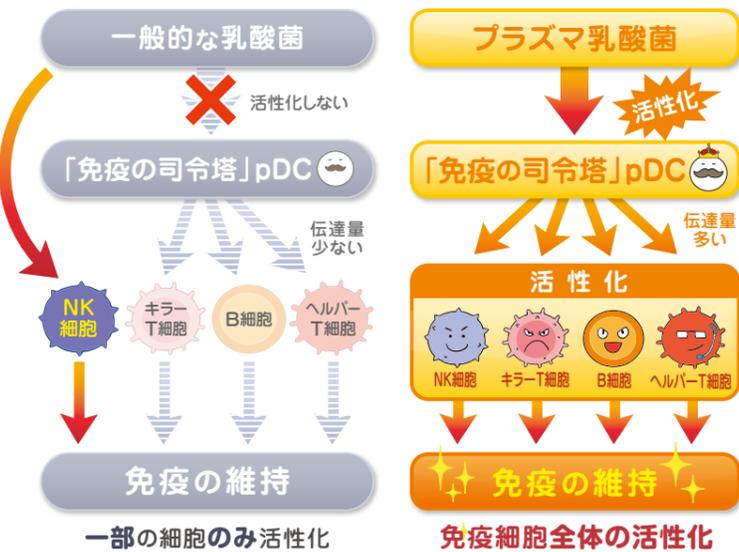
免疫ケア

1袋あたり
プラズマ乳酸菌
1,000億個
配合

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

商品番号 7808 商品番号 G5-22

1箱 (3g×30袋入)

7,020円(税込)



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。

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[®]配合

大麦若葉

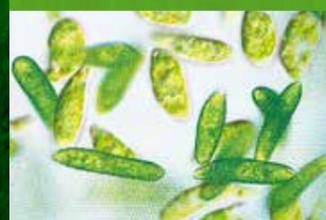


九州の契約農家で無農薬栽培した大麦若葉を、特殊製法でまるごと粉末にしました。

ケール



ユーグレナ



注目のビタミンD

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詰まった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 G5-17 1箱セット 4,104円(税込)+別途送料



タニタ食堂の金芽米ごはん(24食/箱)



朝のテレビ番組「ラヴィットー」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: うち米(国産) ■ 賞味期限: 製造日より12ヶ月

商品番号 G5-20 1箱セット 3,939円(税込)+別途送料

商品番号 G5-21 3箱セット 10,643円(税込)+別途送料



食品

おうちdeグルメ

Good cheer



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。

紀州南高梅 千世の梅(大粒)



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 G5-18 ハチミツ味 10,800円(税込)+別途送料

商品番号 G5-19 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 7808

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。(弊社担当者がわかる場合は、担当者名もお伝え願います。)

0120-86-3434

GENKI CLUB SANYO

皆様からの 自信作 結果発表

日々是・川柳

日々の暮らしの中で感じたこと、思ったこと、皆さんの『びかり』と光る感性が、川柳から伝わってきます。

年齢に負けじとむち打ちサブリ飲む

大阪府交野市 K.S.さん

春が来た！ついでに花粉もやってきた

東京都品川区 H.T.さん

無理するな言って無理強いする夫

長崎県諫早市 K.T.さん

電気代 節約早寝 おそ起きで

山口県宇部市 H.K.さん

雪まつり 思はずでに 花の色

北海道札幌市 M.N.さん

捨てないでマスクに感謝 忘れずに

滋賀県大津市 M.K.さん

葛根湯 2回飲めば すっかり元気

奈良県北葛城郡 E.I.さん



皆様からのご投稿 お待ちしております！

掲載された方にはささやかながら三洋薬品HBCの1000円分商品券を1月下旬に送付させていただきます。また、「孫自慢」や「ペット自慢」など、お気に入りの写真の募集も行っています。力作を、どしどしお寄せください。

応募方法

- LINE** 右のQRコードを読み取り、お友達登録する事でLINEからご応募いただけます。
 <LINE応募の流れ>
 ① まずは、お友だち登録をしてください。
 ② 公式アカウントの応募用メニューをタップ
 ③ 応募の簡潔な説明画像が配信されます
 ④ LINEのメッセージ画面から写真もしくは、川柳を投稿
 ⑤ 投稿者には、「メッセージありがとうございます」という自動返信が配信されます。
 ⑥ 掲載が決まったお客様には、後日、氏名・住所等をチャットにて伺わせていただきます。
- Eメール** 下記アドレスまでご送付ください
genki.club34.oubo@gmail.com
 ※右記QRを読み込み「メール作成画面はこちら」からをクリックして(写真応募は添付してください)送付可
- ハガキ・封書** ハガキもしくは封書にて作品を応募する際は、住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネームを記入して、下記住所までご応募ください。
 〒416-0917 静岡県富士市元町4-6 三洋薬品HBC(株)「元気クラブ三洋」編集部 応募係 宛て
- FAX(川柳のみ)** ご家庭の用紙に投稿作品、住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネームを記入して、下記番号までお送りください。
FAX.0545-40-9010

【募集期間】
2023年4月20日～2023年6月30日
(当日消印/当日送信、有効)

【掲載された方には】
見事、掲載された方には弊社で取り扱うすべての商品にご利用いただける三洋薬品HBCの商品券(1000円分)を7月上旬ごろ発送(もしくは配置員によるお届け)いたします。

【注意事項】
●必ず、ご自身で撮影されたものや、自身が考えたオリジナル作品の投稿をお願い致します。また、写真などにて被写体が写っているもの(写り込んでいる方)について、ご本人の承諾の上、編集部までご投稿願います。(著作権や肖像権の侵害など、編集部では一切責任を負いかねます) ●応募作品の返却はできません。●各コーナーお一人様1作品までと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。※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定させていただきます。ご連絡が取れない場合、景品の発送を控えさせていただきます場合がございます。

ご紹介キャンペーン

紹介した人・された人、
みんなが得するキャンペーン



よろしくお願ひします。

あなたのお知り合いを
ご紹介ください。

三洋薬品HBCの取り扱い商品の中で、試してみたいけど注文した事がなく不安を持っている方はいらっしゃいませんか？そんな悩める知人をご紹介いただき、ご紹介いただいた方がご購入いただければ、ご紹介者様と紹介された方の双方に三洋薬品HBCにて使用できる**商品券2000円分をプレゼント**いたします。

ご紹介者と紹介いただいた方の双方に
HBC商品券
2,000円分
ずっプレゼント

- ※ご紹介できる方のお名前・連絡先などを担当営業までお伝えいただくか、お電話にてご連絡ください。
(☎ 0120-86-3434)
- ※ご紹介いただきました方へ、紹介したい商品がある場合、その旨も担当営業にお伝えいただき、「〇〇様よりご紹介があり、ぜひ〇〇をお試しいただきたいとの連絡を受け、ご案内させていただきます」という旨のお電話を、弊社からご紹介いただいた方へ連絡させていただきます。紹介された方がご購入に至らなかった場合は、商品券の発送はございません。
- ※ご紹介いただいた方の弊社商品ご購入がございましたら、商品と一緒に弊社2000円分の商品券を同封発送いたします。
(紹介された方の商品発送と同時に、紹介者にも商品券を送付します。)



【お支払い方法】

代金引換・クレジットカード・コンビニ決済・口座振込など各種振込(前払・後払)をご利用いただけます。ただし、クレジットカード払い以外のお支払い方法は別途手数料110円(税込)が必要となります。代金引換(現金一括払い)の場合は、商品到着時に宅配業者にお支払いください。代金後払いは、株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いサービスが適応され、同サービス範囲内で個人情報提供し、代金債権を譲渡します。

詳しくはお電話にてお問い合わせください。代金先払いの場合、ご注文後7日以内にお支払ください。なお、ご注文から7日以内にご入金を確認できない場合は、ご注文をキャンセル扱いとさせていただきます。

【お届け】

ご注文受領後、ご指定がない場合、約1週間～10日前後でお届けいたします。
※ご注文が集中した場合や、天災などによる不測の事態が発生した場合、しばらくお待ちいただく場合がございます。

【送料】

ご購入金額合計が10,000円以上(税込)の場合:送料無料、ご購入金額合計が10,000円(税込)未満の場合:一律660円(北海道・沖縄・離島は1,045円)、メール便(ネコポス):一律190円
※日本国内への発送に限ります。※冷凍・冷蔵商品など一部配達商品を除きます(※北海道・沖縄・離島など一部地域を除く)。
※送料無料、その他の記載のあるものはそれに準じます。

【定期】

定期購入についての購入回数の取り決めなどはございませんので、定期購入の休止・中止をご希望の場合は、カスタマーセンターまでご連絡をお願いいたします。ご連絡をいただけない場合には商品は定期的に発送となります。ご不明な点や一時休止解約をご希望される場合は次回お届け予定日の10日前までにお電話にてカスタマーセンター【0120-86-3434(通話無料)】までお問い合わせ下さい。(受付時間:平日9～20時・土日祝:9～18時)

【返品】

商品到着後8日以内は返品・交換が可能です。商品到着後、8日以内に必ずメールまたは電話でご連絡ください。万一、不良品が届いた場合は責任を持ってお取り替えさせていただきます(交換・返品における送料・手数料はお客様負担となります)。
※以下の場合については返品・交換をお受けできません。(納品後8日以上経過した商品、開封・ご使用になった商品、破損および汚れてしまった商品、付属品等を紛失された商品、ご連絡なしに商品を返送いただいた場合)※お客様のご都合による受取拒否につきましては、お受けいたしません。あらかじめ、ご了承ください。

【返品先】〒635-0031 奈良県大和高田市今里18-28 三洋薬品HBC(株)商品管理センター

【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。個人情報保護の重要性を認識し、適切に利用し、保護することが社会的責任であると考え、個人情報の保護に努めることをお約束いたします。

Vol.4・抽選報告 **前回プレゼントA～C賞 当選者発表**

ご当選おめでとうございます

A賞 JCB商品券 3万円分 群馬県高崎市在住 M.S.さん	C賞 HBC商品券 3,000円分 岩手県一関市在住 M.S.さん 静岡県浜松市在住 T.W.さん 三重県松阪市在住 N.K.さん
B賞 千代の梅 茨城県龍ケ崎在住 M.A.さん 静岡県磐田市在住 K.W.さん 神奈川県川崎市在住 S.O.さん	茨城県土浦市在住 T.Y.さん 山形県上山市在住 E.I.さん 東京都新宿区在住 H.O.さん

P15 掲載の **クロスワードパズル** の答えは
プラズマ

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

弊社商品の感想(弊社へのご要望) など 商品の感想の場合、商品名の記載を忘れずにお願ひいたします。

商品名:
.....
.....
.....
.....
.....

※プレゼント抽選エントリーは「クロスワードの答え」と、「商品の感想/弊社への要望」の記載が両方ともある事が前提となりますので、記入漏れのないようご注意ください。

日々是 **川柳** 投稿作品