

# 三洋薬品HBC新聞



2021年  
11・12月号

SANYO YAKUHIN HBC  
NEWS PAPER  
2021.11-12

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。

- 配置薬営業部
- テレマ営業部
- Eコマース営業部
- 海外事業部
- 資格教育事業(サプリメントアドバイザー・医薬品登録販売者)



## 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 ～ なんでも冬のせいにする前に見直そう 栄養バランス～

「冬型栄養失調」という言葉をご存知でしょうか。寒い時期に陥る体調不良の原因の一つです。冬になると肌荒れや風邪、疲れが気になる方、今回は一緒に栄養バランスを見直してみませんか？

### 栄養のないところに火はつかない!?

体が冷えたとき、ブルッと震えますよね？これは、体が熱を作ろうとしている証。そう、冬場になると一生懸命エネルギーを燃やすため、体内でどんどん栄養が消費されていきます。この消費量は、夏場と比較すると10%も増えるといわれます。



#### ビタミンB群

三大栄養素の代謝に使われるため、真っ先に不足しやすくなります。

#### マグネシウム

寒くなると、筋肉や血管をほぐすために使われる栄養素。カルシウムと一緒に上手に摂りましょう。

#### 脂質

脂質の不足は、体温の低下や肌の乾燥を招きます。良質な脂を摂るようにしましょう。

#### ビタミンC・鉄

ビタミンCと鉄はセットで摂りたい栄養素。風邪の予防だけでなく、肌の健康にも欠かせません。

#### 葉酸

燃焼に欠かせない酸素を運ぶために、赤血球が使われます。その赤血球の材料となるのが葉酸です。

### こんな症状、当てはまる方は食事を見直そう

冬型栄養失調になると、具体的にどんな症状が現れやすくなるのか、チェックしてみましょう。

- 傷が治りにくくなる
- 疲れがとれにくくなる
- 抜け毛がいつもより多くなる
- 外に出るとドキドキする
- 肌の乾燥が気になる
- 口内炎ができる
- まぶたがピクピクと動いたりけいれんする



### 冬こそ多く摂っておきたい「2大栄養」を紹介

本格的な真冬にそなえて、しっかり摂っておきたい栄養2つをご紹介します。

#### 亜鉛

亜鉛不足といえば、味覚障害が思い浮かびますが、その他にも口内炎や皮膚炎、貧血、脱毛といった、症状を引き起こす原因にもなります。味覚障害は、食事で塩味を感じ取る力が落ち、**つい塩分を摂り過ぎるため、高血圧になる恐れ**もあります。

#### オメガ3脂肪酸

体内ではつくれない脂質の一種で、魚の油やエゴマ油等に含まれています。冬場の血液ドロドロは、冷え性や肩こり、そして暖かい場所から寒い場所へ移った時に起こる、**ヒートショック**といった生命にかかわる症状を引き起こすことも。血管の健康は、今日明日で何とかできるものではないので、サラサラ血液を保つためにも、**1日1gを目安**にしっかり摂りたいところです。



### どうしてもオススメしたい、冬のイチオシ定番サプリ!

#### スーパー牡蠣エキスII

牡蠣は天然の栄養貯蔵庫といえるくらい、栄養が豊富。アミノ酸、ミネラル、ビタミンなど42種類以上の栄養素が濃縮され、さらに**亜鉛もぎっしり、肝臓エキスまで配合**。「しんどいときに、これがあって良かった」と、たくさんのお客様から喜ばれています。

1本550粒入  
(約90日分)  
標準価格  
**32,400円**  
(税抜30,000円)



#### クリルオイル三洋

ドロドロ血液の元凶となる、中性脂肪、悪玉コレステロールのWにアプローチする機能性表示食品です。水に溶けやすいサビにくい**オメガ3脂肪酸、クリルオイルが血管の健康を内側からサポート**してくれます。冷えてコリ固まってきたら、まずはお試しを!

1袋 120粒入  
(約30日分)  
標準価格  
**5,990円**  
(税抜 5,447円)



# 三洋薬品HBC健康研究室 ～ 座り仕事の腰痛 対策 ～

## 今回のお悩み相談 家で仕事をしていたら、いつの間にか腰痛が…



神田さん  
(58歳女性  
パート)

夫がリモートワークで家で仕事をするようになってから、腰痛が気になるようです。病院に行くほどでもない、本人は言うのですけど…

### 腰痛危険度 チェック!

危険度 ↓ 高	1 体を動かしたときだけ痛む 1～2か月以内の腰痛	危険性はないが、3か月以上痛みが続くときは病院で診察を
	2 脚がしびれて長く歩くことができない お尻や脚にかけて、痛みやしびれがある	腰部脊柱管狭窄、椎間板ヘルニアなどの腰の神経障害の疑いあり
	3 背中が曲がってきた	骨粗しょう症による圧迫骨折の疑いあり(50代以上の女性に多い)
	4 じっとしていても痛みがある	重い脊椎の病気や内臓の病気の可能性もあり

実は、腰痛の85%は原因が特定できないと言われています。ですが、痛みの特徴により腰痛に危険性があるか、分かってきます。



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)



痛みだけでなく、しびれも出てくるんですね…

病名	椎間板ヘルニア	腰部脊柱管狭窄
発症しやすい年齢	20～40代	40代後半～
痛みが起こる場所	最初は腰の痛み、徐々に尻から脚の痛みとしびれが強くなる	腰痛、尻から脚の痛み、痺れ、歩くと痛みが強くなる間欠跛行が現れることも
痛みが起こる姿勢	前かがみの姿勢	体を後ろに反らす姿勢
痛みが起こる原因	腰のクッションの役割をもつ椎間板にひびが入り、髄核という組織が飛び出して、神経を圧迫してしまうため起こる	神経が通るトンネル脊柱管が狭くなり、中の神経が圧迫されて起こる

原因のわかる腰痛で多い、脊柱管狭窄と椎間板ヘルニアについても触れておきましょう。

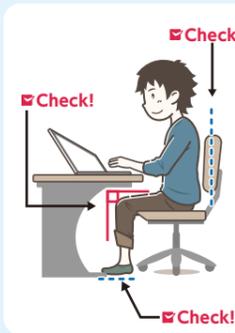


腰痛を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。

脊柱管狭窄症は、腰痛が出るとは限りません。脚に力が入らなかったり、しびれだけ起こることもあります。高齢者の**10人に1人は、脊柱管狭窄症**とも言われます。

### 座り作業中に腰痛予防で気をつけたいこと

- 1 立っているときより座っているときのほうが腰には負担  
背もたれのない椅子に座ったり、床に座る姿勢は、**立ち姿勢の1.4倍の負担が腰にかかります。**
- 2 猫背の姿勢が、腰痛を悪化させる原因に  
背もたれ付の椅子に座った時に、**足のうら全面が地べたに着くか、またヒザの角度が90℃になっているか**チェックして、猫背にならないようにしましょう。
- 3 20～30分に一度は立って行う作業を入れてみましょう



日常生活においては、やはり姿勢が大事になってきます。特に座っているときの姿勢、そして座っている時間を心がけてみましょう。

食事の栄養面では、神経の健康に必要なビタミンB群、**40歳以上の女性は骨の健康にカルシウムやビタミンD**、血液めぐりが悪いと感じる方は、**ビタミンE**を意識して摂りましょう。



※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。

## 三洋薬品HBCの関節の悩みに役立つおすすめ商品

### シャーク21世紀プラス



軟骨成分の基となるグルコサミン、コンドロイチン、II型コラーゲン配合で、腰やヒザ関節のクッション機能をサポートします。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。

### ぽかぽかグルコさん



チューブタイプにリニューアル  
寒くなると、血行不良になり、軟骨に栄養が行きわたらない状態が起こります。痛みを起こす冷えは、これで解消。塗るだけでじんわりぽかぽかの温感ジェルです。

### ボスウェリア



アーユルベータハーブとして何世紀にもわたって使用されてきたボスウェリア。リラックス効果のほか、その抗炎症作用で関節の違和感の症状緩和などが期待されています。

■1本 300粒入 (1日5～10粒目安/約30日分)  
**10,800円** (税抜 10,000円)

■1本 75g  
**2,200円** (税抜 2,000円)

■1本 60粒入 (1日1粒目安/約60日分)  
**1,800円** 非課税  
※海外からの発送です

※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。

# 海外のサプリ(健康食品)コスメ(化粧品)の個人輸入代行サービスの紹介



日本には、世界に誇る健康食品(サプリメント)や化粧品の製品・技術がありますが、実は、サプリメントの種類・機能・価格において世界No.1の座を築いてきたのが、アメリカです。そして化粧品に関しては、最近韓国の製品・技術が注目され、魅力的な商品があふれています。でも、海外のサプリ・化粧品を入手するには、以下の困難があります。



海外商品のご注文は、いつも弊社にご注文いただくのと同じように、日本語で注文が可能です。**5~7日以内に、ご注文の商品が届きます。**しかも、海外取引なので国内消費税もかかりません。1回のご注文が**16,500円以下なら関税・消費税もかからず、運賃も弊社で一部負担いたします。**

## サプリクス社の日本公式HP



スマホで読み取ってください。

この越境EC事業部は、今年9月4日で設立23年を迎え、今までも**約90万名のお客様にご利用いただいています**ので、安心してご注文ください。

海外に行かなくても、アメリカ、韓国、香港の日本にない商品をお楽しみください。皆様の健康、美容生活を心より願っております。



supplement? 「アメリカ、韓国に行くには時間がかかる」  
pharmacy? 「言葉がしゃべれない」  
화장품? 「どこの店で買えば良いかが分からない」  
「製品の信頼性は? 紛い物は買いたくない」

このようなお客様のご要望に答えるべく、今回、弊社の新サービスとして、**アメリカのサプリクス社、ヘルスドクターUS社、TYS社、韓国のAncee社**他の商品を、個人輸入で購入するお客様の発注業務の一部を代行するサービスを開始しました。

## ロサンゼルス駐在員の紹介



ロサンゼルス駐在員  
サム

皆さん、こんにちは!バーチャルでお会いできて嬉しいです。私の名前はサムで、年齢は30歳です。太陽の光が降り注ぐカリフォルニア州で三洋薬品HBCロサンゼルス駐在員をしています。10年以上健康食品の業界の経験がありますので、これからたくさんの健康情報や素敵な写真を皆さんと共有できることを楽しみにしています。

私はカリフォルニア州サンディエゴで生まれました。ニックネームは「サンディエゴ・サム」です。趣味は、食べ物、旅行、ビジネス、そして何よりもサプリメントです。



ここでは、私がアメリカ、日本を旅行した際に食べた、おいしい日本料理、アメリカ料理の写真を紹介します。



ジブリ美術館に行ったり、日本のお菓子を食べて美味しかったです!

これから米国の優れたサプリ(健康食品)、コスメ(化粧品)、診断薬、診断アプリ・ツールを日本に紹介し、逆に日本の優れた健康食品、化粧品をアメリカに輸出し、両国民の健康美容生活に貢献したいと思っています。ボディビル・プロコンテスト「Japan Pro」(東京)に私も常駐し、対応させて頂きますので、当日会場で皆様にお目にかかるのを楽しみにしております。



日本の伝統文化、グルメ、耳より情報他ありましたら教えてください。

読んでくださってありがとうございます。食べ物、旅行、サプリメントの写真は近日公開予定です。

サムの連絡先はこちら!

vitamins@suplinx.com  
sam@suplinx.com (英語のみ対応可)

## おすすめの海外化粧品をご紹介します!

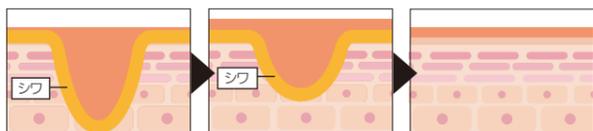
小じわで老け顔に悩んでいる方必見!

# 2分で10歳若返る!?

### ① 最先端エイジングケア成分配合

アセチルヘキサペプチド-8

最先端のエイジングケア成分「アセチルヘキサペプチド-8」は、別名「**塗るボトックス成分**」と言われ、表情筋の緊張を緩和し、額・目元・口元など表情ジワに対して外側に引っ張る力が働くことで知られています。また、**即効性が世界的にも認知**されています。



小じわや毛穴の溝やデコボコを埋めて薄い膜をつくります。その薄い膜が、気になる目元の小じわや口の回りのシワ、首筋の小じわを隠し、肌をなめらかに引き締めピタッと密着します。

### ② シワが伸びた状態が1日持続

お出かけ前にサッとひと塗り

気になる額や目元にクリームを塗り込み、2分間乾かすと、皮膚がひっぱり上げられ、徐々にシワ・たるみが目立たなくなります。

※持続時間は個人差がありますが、最大12時間持続します。

簡単! 気になるシワもピンっと伸びる!?



### ③ 1回約150円、痛みなし、塗るだけ!

肌に負担をかけず、10歳若返り

ボトックス注射は1回約2万円の注射を定期的に打たないといけません、『ジュネスインスタントリーエイジレス』なら**1回約150円**で、**肌に痛みがなく、負担もかけません。**

米国で人気のコスメが、輸入代行注文で試せます!

通常価格16,000円のところ...

**100名様限定 特別価格でご提供**

**11,370円** (非課税) 送料 無料

ジュネスインスタントリー エイジレス

内容量: 1箱25個入 (1個0.6mL、合計15mL)

※後払手数料 220円 ※カード払いは手数料無料 ※代引は不可

アメリカからの個人輸入のため **消費税が一切かかりません!**

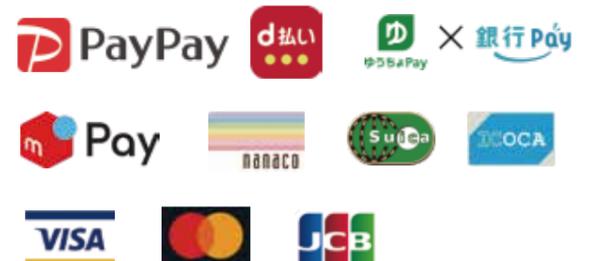
発行元 三洋薬品HBC株式会社

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 [受付時間] 平日/9:00~20:00 土日祝/9:00~18:00  
 FAX: 0120-61-6136 [受付時間] 24時間

WEB <http://www.sanyo-yakuin-hbc.net>

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。

# 健康豆知識 ～脂質とうまく付き合う方法 ③～



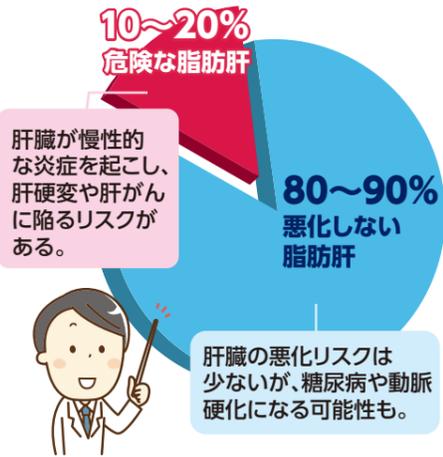
前号では、内臓脂肪を増やさない生活習慣チェックと対策について、ご案内しました。シリーズ最後となる今回は、肥満症と違って気が付きにくい、だから怖い「**脂肪肝**」の対策をご紹介します。

## ダメージを“感じない”脂肪肝は、早期発見が“肝”

近年、お酒を飲まない人に起こる「**非アルコール性脂肪肝**」が急増しています。非アルコール性脂肪肝の10～20%は、肝硬変や肝がんへと進行する可能性があります。

脂肪肝は、血液検査でγ-GTPの数値が上がらない場合もあるため、AST・ALTの数値に注目します。この2つの項目は、肝臓のダメージを量る指標となり、**それぞれ基準値は30未満**となります。

肝臓はダメージを受けても、ある程度再生しますが、それ以上に脂肪肝のために糖尿病や心臓病につながるリスクが高くなります。少しでも数値が高い場合は、専門医などで精密検査を受けるようにしましょう。



## やせているのに脂肪が!? 脂肪肝と筋肉不足の落とし穴

さらに厄介なことに、肥満でなくても気が付かないうちに脂肪肝となることもあります。

その理由は、**筋肉量の不足**。骨格筋は“第二の肝臓”とよばれ、肝臓と似た働きを持つため、**骨格筋が減るとその分、肝臓の仕事量が増えてしまう**のです。

たんぱく質を摂りつつ、運動習慣で筋肉量をキープすることが肝心です。



痩せていても注意は必要!

## 肝臓泣かせの食生活から卒業しませんか?

飲酒以外にも、インスタント食品やスナック菓子の摂り過ぎは、肝臓の負担となります。夜中に炭水化物や脂っこい食事を多く摂るのは、肝臓のオーバーワークの原因となります。

意外にも、**腸内環境を整えることは肝臓の負担を減らしてくれます**。

運動習慣と合わせて、今日から一緒に「肝活」始めていきましょう!



次号(1・2月号)では『血糖値対策』をご紹介します!

## お喜びの声がたくさん!! -その一部をご紹介します-

ルフラン



50代 佐賀県/女性/Y.M様

肌が柔らかく、キメ細かくなりました!

このクリームを2年間使っている友人から勧められて、使い始めました。初めて手に取ったときは、**サラツとしていての伸びの良さに驚いたのを覚えています**。私も、もう3回目の購入ですが、**肌が柔らかくなってキメも細かくなるように感じ、成分がしっかりと浸透している気がします**。



1個 60g入り  
**4,191円**  
(税抜 3,810円)

セサミンプラス三洋



60代 高知県/女性/S.I様

私の体に合うみたいです!

毎年夏の減りが下って、体が重くなる時期がくるのだが、今年からセサミンプラスを食事開始したら、翌年夏の減りがちがうりか分かりました。**セサミンは1回取り過ぎて飲んだことがあったのだが、私にはむしろ方が合っていた**ので、これのおかげで、今年いろいろ調子が良い気がします。



1個 120粒入り  
約1ヶ月分  
**7,990円**  
(税抜 7,398円)

※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。

## 元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

レンジで簡単♪  
トマトジュースレシピ

### ミネストローネ



#### 材料(たっぷりめの1人分)

- ベーコン……………1枚
- キャベツの葉……………1/2枚
- 玉ねぎ……………1/6個
- にんじん……………1/5本
- じゃがいも……………1個
- トマトジュース(食塩不使用) 水……………各1/2カップ(100mL)
- 洋風スープの素(顆粒)小さじ2/3
- 塩、こしょう、パセリ……………各適量
- オリーブオイル……………小さじ1

#### 作り方

- 1 にんじん、じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。キャベツ、玉ねぎは1cm四方に切る。ベーコンは幅1cmに切る。
- 2 耐熱のボールにキャベツ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に入れ、ラップをふんわりとかける。電子レンジで5分ほど加熱する。
- 3 ベーコンと煮汁の材料を混ぜ、再びラップをふんわりとかける。レンジで2分ほど加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛ってオリーブオイルをかけ、あればパセリを散らす。

※電子レンジの加熱時間は600Wのものを基準にしています。500Wの場合は1.2倍を、700Wの場合は0.8倍を目安に加熱してください。機種によって多少異なる場合があります。

引用:レシピサイト「ミネストローネ」レシピ作成・五十嵐ゆかりさん  
<https://www.orangepage.net/ymsr/series/yukari-soup/posts/3612>

トマトジュースの栄養成分と効果!

### トマトジュースで気軽に食物繊維を摂取!

食物繊維の摂取は、腸内環境を整える効果があることから、**免疫力アップにつながる**といわれています。さらに食物繊維は腸内環境を整えるだけでなく、**血糖値上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度の低下**などさまざまな効果が期待できます。食物繊維を多く含むトマトジュースを飲んで、腸内環境を整えていきましょう。トマトジュースは、基本的には**1日に200mlがおすすめ**です。多くても、コップ2杯分までを目安にしましょう。

朝に飲むのがおすすめ!

