

三洋薬品HBC新聞

2022年

1・2月号

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)

SANYO YAKUHIN HBC
NEWS PAPER
2022.1-2

新年あけまして
おめでとうございます!

令和
四年

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 ~ オメガ3脂肪酸で関節炎にアプローチ~

昨今注目されているEPA、DHAを含むオメガ3脂肪酸。血液をサラサラにする、中性脂肪値を下げるといった効果はご存知の方も多いため、**関節炎にも良い**ことは知っていますか？

関節炎の正体、炎症はなぜ起こる？

ひざや肩の軟骨がすり減り骨同士がぶつかる、関節で異常が起きていることを脳に伝えないといけません。そのため、細胞に存在するホルモンのような物質から、「**炎症を起こせ**」という命令が出されます。これが関節炎の正体です。

炎症は緊急事態を知らせる、いわば特別警報のようなものですが、警報が鳴り止まないどころか、どんどん炎症が広がってしまうと、「**変形性膝関節症**」といった**慢性的な痛み**の原因となります。どうして、炎症が広がってしまうのでしょうか。実は、ここに毎日**口から摂る油(脂)**が大きく関係してきます。



気づかないうちに、炎症体質になっていませんか？

油(脂質)は、体のエネルギーになるだけではありません。他にも、**①細胞膜を作る材料** **②細胞へ命令を出す物質**をつくるという役割を持ちます。この①②の仕事ぶりも、油の種類によって大きく変わります。ここでは、炎症に大きく関係する2種類の油を紹介します。

| オメガ3脂肪酸 | オメガ6脂肪酸 |
|----------------------|----------------------|
| 細胞膜を柔らかくする | 細胞膜を硬くする |
| 血液をサラサラにする | 血液を固めようとする |
| 炎症を抑える | 炎症を促進する |
| 魚介類、えごま油や亜麻仁油に多く含まれる | サラダ油、ごま油、大豆油等に多く含まれる |

現代人は、慢性的に炎症を起こしやすい体質といわれています。それは、加工食品やインスタント食品を多く食べる機会が増え、逆に魚介類を食べる機会が減ってきているためです。理想の摂取バランスは、**オメガ6脂肪酸 2 : 1 オメガ3脂肪酸**とされています。炎症が促進されると、以下のような症状が現れやすくなります。

関節炎、腱鞘炎、リウマチ、アレルギー疾患、ドライアイ、生理痛、月経前症候群、アトピー性皮膚炎、肌荒れ、動脈、心疾患…他にも様々な疾患の原因に

その炎症、クリルオイルが解決します!

炎症体質の救いの手となる油が、オメガ3脂肪酸です。しかし、**オメガ3脂肪酸にも、酸化という弱点**があります。細胞膜の材料にもなるオメガ3脂肪酸は、細胞を細菌から守るため、酸素を引き寄せ性質を持っていますが、そのせいで自らも酸化してしまいます。

魚油やアマニ油、えごま油からオメガ3脂肪酸を摂ろうとする場合は、鮮度が鍵となります。それだけ酸化に影響されやすいのです。これらのオメガ3脂肪酸は、**ひざや肩など全身に届くまでに酸化し、炎症を抑える効力が失われてしまうのです。**



しかし、クリルオイルには酸化からオメガ3脂肪酸を守ってくれる成分、アスタキサンチンが備わっています。この赤い成分のおかげで、クリルオイルは酸化を免れることができ、**ひざや肩、腰、その他全身で抗炎症作用を表し、痛みの緩和を助けてくれます。**さらに、クリルオイルは水に溶けやすい特徴を持ちます。体内吸収性も他の油より優れている点で、**炎症や痛みに対する素早い体感**が期待できます。

4つの機能性表示食品 クリルオイル三洋

消費者庁より**4つの健康機能性の表示認可**を受けた体感型サプリメント、それが「クリルオイル三洋」です。

高吸収型オメガ3脂肪酸に加え、オリーブオイル由来成分を配合。からだの内外的な広いお悩みをカバーします。

こんな方に愛用いただいています!

- ✓ ひざの違和感、何とかしたい
- ✓ 中性脂肪値が黄色信号
- ✓ 血管年齢が気になる
- ✓ 肩や腰がこわばって重い
- ✓ スマホを見ていて目が重くなる

1袋 120粒入
(1日4粒目安/約30日分)
標準価格
5,990円
(税抜 5,547円)



「2021年敬老の日川柳キャンペーン」
入賞作品発表!!

2021年9月に行われた「敬老の日三洋薬品HBC川柳キャンペーン」に、応募総数389件、1151作品のたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。厳正なる審査の結果、最優秀賞は以下の5作品となりました。おめでとうございます!

テーマ「わたしのおじいちゃん、おばあちゃん」

キャッシュレス 診察券をかざす祖父
ペンネーム・さごじょう様

補聴器は 都合悪いと 聞こえない
ペンネーム・かりゆし様

孫が来る 諭吉は自粛 守らない
ペンネーム・ちく様

テーマ「長生き」

少しだけ ボケたふりして 本音知る
ペンネーム・トコポン様

テーマ「孫自慢」

ボケ防止 孫に宿題 任される
ペンネーム・アオイ様

優勝賞・佳作の作品は下記ホームページで閲覧できます。
当選者については担当者が電話もしくはメールにてご連絡させていただきます。



お喜びの声がたくさん!! -その一部をご紹介します-

ネオグロンビター内服液



1本 30mL
1日1回1本
495円
(税抜 459円)



50代 三重県/男性/F.K様

仕事前の1本
として愛用中!

長いことドライバーをやっている。
1年のうち半日くらいは、
トラックの中であらゆる生活をする。これを1本飲んでおくと、
仕事終わりの体の疲れが
変わってきます。
母さんにも寝る前に飲んでおくと、
起きたときスベクおぼろげです。

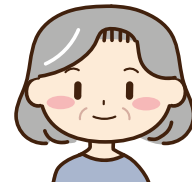
トランキルスリープ



1本 60粒入り 約1ヶ月分
3,770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、手数料300円が必要です



70代 島根県/女性/J.M様

目が覚めても
すぐ眠れる!

ぐっすり眠れるようになりまして。
夜中にトイレに行きたくなって目が
覚めることもありません。以前はなかなか
寝付くことができて困ってました。
これを飲んでおかげで、
眠れるようになりました。
これからも飲み続けたいです。

HMBD5000+Mg



1袋 465粒 約1ヶ月分
3,218円
(税抜 2,980円)



40代 山形県/女性/N.A様

主人の体調が良く、
筋肉も付いてきた!

主人と二人で飲んでおります。主人が最近、
体重が増えてきたので気になって
いました。HMBを飲むようになって
から調子がよくなりました。

体重が減ってきたのと、夜1時間
毎日歩いている脚の方の
筋肉の付き方も変わってきたそうです。

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.com>

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。

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

三洋薬品HBC健康研究室 ～ 疲れないダイエット 対策 ～

今回のお悩み相談 食事制限のダイエット、いざ始めたら体がだるい…



秋葉さん
(45歳女性
会社員)

最近体重が増えて、体もだるくなってきたので、ダイエットを始めました。朝はスムージー、昼はサラダとスープだけ、夜にご飯とおかずでしっかり食べるようにしているのですが、そしたら前より体がだるくなってしまったのですが…

秋葉さん、そのダイエットのせいでこんな体調不良があらわれていませんか？

- ☑ からだのだるい、疲れやすい
- ☑ 集中力が切れやすい
- ☑ 冷えやすい、むくみやすい

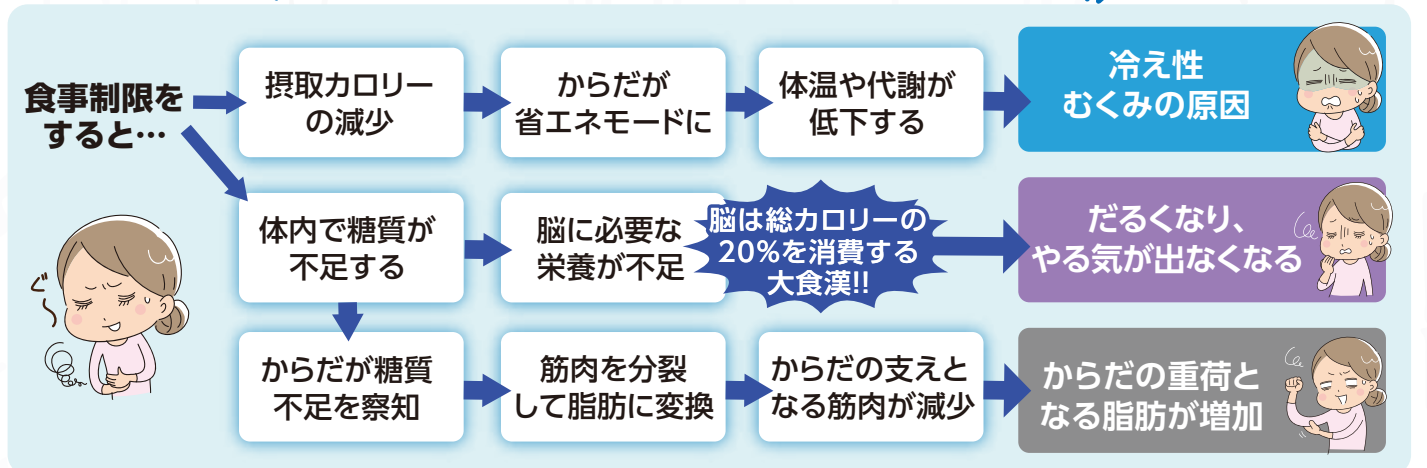


長谷川先生
(日本ニュートリション協会
サプリメントアドバイザー)

食事制限ダイエットで陥る3つの落とし穴

- 1 エネルギー不足
- 2 代謝の低下
- 3 筋肉量の減少

食事制限によるカラダのメカニズム



ただ食事を減らせば良いわけではないんですね。

全体の食事量を減らしても、栄養バランスと筋肉量は損なわないようにしましょう。運動も必ずセットで！

運動も…ですね。食事を見直すときのポイントは何かでしょうか？

ダイエットを「体重を減らす」から「エネルギーを生むからだ作り」という目標へスライドすると、自然と食事や運動を意識しやすくなりますよ。

エネルギーを生みだす!からだ作り 3か条

その1 糖質の摂り方を心得る

ダイエット中、糖質となる主食(ご飯、パン、麺類)を我慢しすぎていませんか？

過度な糖質制限は、筋肉の分解や脳疲労を招きます。糖質の摂り方のポイントは、こちら！

- 1 回数を分けて**少しずつ食べる**(1回に摂る量は、おにぎり大、食パンなら8枚切り2枚が目安)
- 2 **サラダ+おかずを先に、ご飯は最後のお楽しみ**(最後に摂ることで糖の吸収を抑えられます)
- 3 **運動・筋トレの後は、たんぱく質と一緒に糖質も必ず補給**(バナナ1本でもよいので摂るようにしましょう)

その2 朝食をしっかりと摂る

「朝食を抜くと、朝食を摂るより、5倍太りやすくなる」という研究調査があります。活動を始めるようとする朝、カロリーが足りないとい体は省エネモードに。そのため、いくら昼食、夕食を摂ってもカロリーは使われずに、そのまま脂肪として蓄えられていきます。

特に、朝食でたんぱく質をしっかり摂りましょう。筋肉は寝ている間に分解されて、エネルギーとして使われます。朝から肉や魚を摂りづらいと感じる方は、**納豆や魚肉ソーセージ、チーズ、ヨーグルト**などを取り入れてみて下さい。



その3 「ながら運動」でカロリー燃焼

運動、という言葉に抵抗がある方へ。無理せず続けられる「ながら運動」をご紹介します。

- 1 **プラス15cmウォーキング～カロリー消費UP**…通勤や買い物のときに、いつもより15cm(スマホ1台分目安)歩幅を広げて歩いてみましょう。
- 2 **ひざ伸ばし運動**…太もも、ひざの筋肉に椅子に深めに座り、片膝をゆっくり伸ばし、つま先をなるべく手前に立てて10秒キープ。
- 3 **立ち腕立て伏せ～胸・腹・二の腕の筋肉に…**立った状態で壁に手をつき、ゆっくりひじを伸ばします。伸ばすときには腕の力を意識しましょう。

※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。

+αの栄養成分で燃焼促進

三洋薬品HBCの健康に役立つおすすめ商品

HMBD5000+Mg



ただやせるのではなく、引き締まったボディを手に入れたい方必見! HMBは筋肉の合成と分解を抑えてさらに筋肉疲労を軽減する成分です。健康的な体づくりのパートナーとして活躍します。

■1袋 465粒入(1日15粒目安/約30日分)

3,218円 (税抜 2,980円)

αリポカルニチンCoQ10



美容・ダイエットには欠かせない人気3成分『アルファリポ酸』、『Lカルニチンフマル酸塩』、『コエンザイムQ10』が配合。1日4粒で体脂肪低減をしっかりサポートします!

■1袋 120粒入(1日4粒目安/約30日分)

4,320円 (税抜 4,000円)

ファイアーボール Lカルニチンイグナイター



脂質の燃焼を促進させるカルニチンにカルニチン濃度を高めるLeanGBB、褐色脂肪細胞を活性化させるギニアショウガを配合。スッキリとした体型を目指す方に!

■1本 459mL(約31回分)

2,980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、手数料300円が必要です

※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 ～血糖値とうまく付き合う方法①～



突然ですが、次の項目、あなたはいくつ当てはまりますか？

- いっぱい食べても、**すぐにお腹が空いてしまう**
- 食後に**眠気と気だるさ**が襲ってくる
- つい朝食を抜きがち
- 夕食を食べて**2時間以内に就寝**する
- 1食15分以内**に食べ終わる

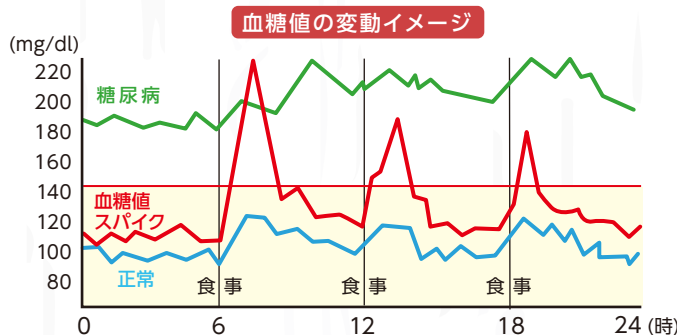
2つ以上当てはまると、
「かくれ高血糖」の
疑いが!?



いつの間にか私も!? 忍び寄る「かくれ高血糖」とは?

実は今「かくれ高血糖」の方、増えています。「かくれ高血糖」では、空腹時血糖値やヘモグロビンA1c (HbA1c) に異常が見られない一方、健康な方に比べ、**食後の血糖値の変動が、とげのように乱高下する「血糖値スパイク」と呼ばれる現象**が起こります。

「かくれ高血糖」は、通常の診断で気が付きにくいので、知らないうちに糖尿病へと進行し、合併症のリスクを高めてしまいます。



たかが血糖値では済まない、「血糖値スパイク」の恐怖

「かくれ高血糖」(食後高血糖)の特徴ともいえる「血糖値スパイク」、糖尿病の合併症以外にも、怖ろしい影響をもたらします。

動脈硬化

血糖値の乱高下は、血管を強火のバーナーで炙るようなダメージを与えるため、動脈がもろくなりやすくなります。

低血糖症

血糖値が急上昇した後、また数値が急降下します。その時に眠気や体のだるさ、イライラ、頭痛、吐き気、さらに、ふるえや動悸、めまい、血圧上昇、脈や呼吸が早くなるといった症状が現れます。

骨粗しょう症

骨や関節を支えるコラーゲンが糖化されると、組織がもろくなり、骨粗しょう症や関節痛の原因となります。

食事の際に心がけたいポイントチェック

食後高血糖が高くなる原因は、やはり食事にまずあります。食事の際に心がけたいポイントをチェックしましょう。

- おかずを先に食べて、**炭水化物(ご飯、パン、麺類)は最後に食べる**
- 食事を始めて**20分後に炭水化物を食べ始める**
- 糖質は控えても、他のカロリー(脂質やたんぱく質)はしっかり摂る
- 炭水化物以外の糖質にも要注意!(芋類や練り物、ケチャップなどの調味料、あんかけに使われる片栗粉にも多く含まれます)



次号(1・2月号)では『血糖値を左右する鍵、インスリン』をご紹介します!

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!三洋薬品HBCロサンゼルス駐在員のサムです。今回フロリダ州で開催された国際的なボディビル大会、Mr. Olympia(ミスター・オリンピア)と、弊社と関わりが深い米国サプリメント会社訪問について報告します。



ミスター・オリンピアは1965年に初めて開催され、56年の歴史があるプロボディビル界の最高峰とされる競技会です。日本の皆さんもご存じアーノルド・シュワルツェネッガーも1970年代に出場し、優勝経験があります。このイベントでは、最新トレーニングマシンの試用やプロテインの試飲なども体験できる様々なジャンルのブースが約150社も出展し、1日では周りきれないほどでした。もちろん、日本のお客様に最高品質の製品をお届けするため、今回のイベントを通して日本で入手困難な新製品情報をたくさん集めてきたので、近日中にご紹介できれば嬉しいです。



鍛え上げられた
筋肉がすごい!



名だたる
ボディビル競技会で
優勝経験豊富!!



日本人選手初の
IFBBプロ・ボディビルダー
山岸 秀匡選手
日本人選手初の
オリンピアアジアクラシック
ゆあさ ゆきひろ
湯浅 幸大選手

続いて、商談も兼ね、フロリダにある複数のサプリメント製造販売会社を訪問しました。各社、品質管理が厳重で、GMP (Good Manufacturing Practice: 医薬品及び医薬部外品の製造管理及び品質管理の基準) 認証を受けた工場、医薬品と同レベルの基準でサプリメントが製造される現場に立ち会いました。このような信頼できる米国サプリを、三洋薬品HBCを通して日本のお客様に提供することができ、改めて光栄に思っています。

早く新商品を
日本のお客様に届けたい!



サムの連絡先はこちら!

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

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♪ 卵レシピ

鳥そぼろと卵の二色丼



材料(たっぷりめの1人分)

- 鶏そぼろ
- 鶏ひき肉…………… 200g
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- 卵…………… 2個
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1

作り方

- 1 ポウルに鶏そぼろの材料を全て入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで約4分加熱する。レンジから取り出し、よく混ぜ粗熱をとる。
- 2 別のポウルに溶きほぐした卵、酒、みりんを加えレンジで600W約3分加熱し、取り出しよく混ぜ、そぼろ状にする。
- 3 ご飯を盛った器に盛り付けたら完成。

※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: CCHANNEL 「鶏そぼろと卵の二色丼!レンジで10分料理!」
<https://www.cchan.tv/watch/f3e5f94ecb2a4158b9012242b016cf8c/>

卵の 栄養成分と 効果!

完全栄養食「卵」で健康ダイエット!

卵は完全栄養食といわれていて、食物繊維やビタミンC以外の成分がバランス良く含まれています。卵一個で約90キロカロリーとなり、ダイエットの強い味方となります。卵はたんぱく質の多い食品ですが、その中でも特に「良質なたんぱく質」を含んでいる食品といえます。たんぱく質をしっかり摂取することで、筋肉量を増加・維持します。筋肉がしっかりついた身体は、代謝が上がり、痩せやすく太りにくい身体をつくることにつながります。体力もつくので、疲労回復にも!

