

# 三洋薬品HBC新聞

三洋薬品HBC新聞は今月から3ヶ月毎の発行になりました。

**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)



## 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 ~ あなたの「疲れ」は、どこから来ている? ~



「疲れていますか?」と聞かれて、素直に「いいえ」と答えられる人は、なかなかいませんよね。疲れとは本来、からだから脳へ休みを促すシグナルです。でも、休んでも疲れが取れない場合は、休む以外の方法、食事や生活習慣についても見直す必要があるかもしれません。疲労ケアで新年度をフレッシュにスタートしてみませんか?

### 疲れの正体① ~ 「抗酸化力」の低下

「若かったころは平気だったのに…」一度はつぶやいたことありませんか? これは、若かったころは「感じなかった」が正解です。

若いころは「抗酸化力」疲労により発生する活性酸素から身を守る本来の力があるため、20代のころは疲れを感じにくいのです。しかし、**40代に入ると、急激に抗酸化力は減少、ガクンと年齢を感じるような疲れを覚える**てしまうのです。

### 疲れの正体② ~ 目の疲労

ある調査で、疲れを感じやすいところはどこかを聞いたところ、「目」と回答する人が一番多かったそうです。五感を感じ取る器官で、「疲れ」と結び付くのは、目だけ。それだけ、普段から私たちは目を酷使しています。



そして、目の疲れは、肩こり、頭痛、腰痛、はたまた胃腸の不快感など、やがて全身の不調、疲労感にもつながっていきます。しかし、目は寝ているとき以外は開いています。ブルーライトをなるべく浴びないようにしたり、ホットタオルを目に当てたりする対策もできますが、限界もあります。**からだの内側から「目には目」の抗酸化成分を摂るのが有効です。**

### 疲れの正体③ ~ 肝機能の低下

「沈黙の臓器」肝臓。有害物質を解毒したり、栄養素を分解してからだのエネルギーに作り替えたりと、黙々と仕事をこなす重要な器官です。そんな肝臓も、疲れを覚えます。その疲れは、翌日のお酒の残りや、コレステロール値の上昇、そして疲労となって表れます。**実は日ごろのストレスや疲れそのものが、肝機能の負担にもなります。**肝機能の低下と疲れの間には、まさに鶏と卵のような深い関係があるのです。

### 疲れといえばあの成分!でもどんな働きがあるの?

「タウリンって本当に疲れに効くの?」というご質問をいただきます。もともとタウリンは体内で作られるアミノ酸、海水の濃い塩分から細胞を守るため、海の生物に多く含まれています。人間も大昔、海の生物だった名残から**タウリンを体内で合成し、高血圧を防ぐのに大いに役立っています。**そんなタウリンは、胎児の脳の発育に重要な役割をもちます。そしてタウリンは、免疫細胞が殺菌のために作る強酸成分からからだを守ります。また、免疫細胞と一緒に働くことによる抗炎症作用も確認されています。

#### 厚生労働省が認めているタウリンの効能

- 1 コレステロールを消費してコレステロールを減らす
- 2 心臓や肝臓の機能を高める
- 3 視力の回復を助け、衰えをふせぐ
- 4 インスリン分泌を促す
- 5 血圧を一定に保ち、高血圧をふせぐ



そして、肝心の疲れについてもタウリンは以下のような役割を果たします。

- 1 抗酸化能力による筋疲労、ストレスを緩和させる
  - 2 目の新陳代謝を促し、目の筋肉をほぐす
  - 3 アルコールの代謝、アンモニアの解毒を助け、肝機能を強化する
- まさに、先に挙げた3つの疲れの正体にアプローチしてくれる疲労ケアの代表成分、それがタウリンなのです。

### タウリンを豊富に含むオススメ商品を3つピックアップ!

すばやく吸収、  
即効性を求める方に…

**ミネパラ3000**  
[指定医薬部外品]

タウリン3000mg  
配合にくわえ、  
ビタミンB群の相  
乗効果で疲労回  
復を助けます。



タウリン×生薬の  
ちからで滋養強壮!

**ネオグロンビター内服液**  
[第3類医薬品]

タウリン1000mg配  
合に加え、ゴオウ、ニ  
ンジンが消耗しきつ  
た体力の回復を助  
けます。発熱時にも!



糖分、カロリーゼロで  
タウリン補給!

**タウリン1000mg**  
[個人輸入商品]

1粒に1000mg、1日分  
なら4000mg、しっか  
りタウリンを補給  
したい方におすすめ。  
2本セットがお得。



#### タウリンはいつ摂るのがオススメ?

タウリンの血液中の濃度が最大になるのが1時間となるため、効いてほしいタイミングの1時間前に摂ってみてはいかがでしょうか。

# 三洋薬品HBC健康研究室 ～ 春のメンタル不調 ～

## 今回のお悩み相談 気分が落ち込み、体調にも影響が…



春はよく、気持ちがふさいだり  
体調がすぐれなくなったり  
するんです…。

駒田さん  
(35歳男性・会社員)



強いです！  
なぜですか？

大変ですね…。こんな症状が強くなっていませんか？

- だるい・疲れやすい
- 頭痛や肩こりがひどい
- 寝つきが悪い・夜中に何度も起きる
- 食欲がわかない
- 怒りっぽい・涙もろい
- 人と会いたくない



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)

体の機能は「自律神経」といって、活動性を生む「交感神経」と休ませる「副交感神経」がバランスをとることでコントロールされています。



ところが「寒暖差」や「花粉・PM2.5」「生活環境の変化」「出会いと別れ」が多い春は、緊張とストレスから「交感神経」が優位に。

そのため気分の落ち込みや、体調不良につながりやすいんです。今回は体を休ませ、神経系を整えるコツをご紹介しますね。



## 自律神経のバランスを整えるコツ

### 1 腹式呼吸をする

- ①口からゆっくり(10秒)息を吐き、鼻から息を吸います。
- ②おなかのへこみ・ふくらみを意識しながら3回繰り返します。

### 2 ツボを刺激する

指の腹で「気持ちいい」と感じる程度に5秒押します(※1)。

#### 内関(ないかん)



腕の内側、手首のシワから指3本分

#### 合谷(ごうこく)



手の甲側、親指と人差し指の間

#### 百会(ひゃくえ)



頭のとっぺん、左右の耳を結ぶ線の中央

※1 妊娠中、飲酒中、入浴の直前・直後のツボ押しは避けましょう。

### 3 日常生活では心身の休養を優先!

- ①予定はできるだけ減らす。
  - ②バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけ、朝は決まった時間に起きる。
  - ③入浴や好きなアロマなどでリラックス。
  - ④気温変化に対応できるよう、ストールや重ね着できる服装を。
  - ⑤適度な運動や熱中できる趣味を取り入れる
  - ⑥花粉への対処も万全!
- 今年は昨シーズンより飛散量が大幅に増えると予想されています(※2)。

マスクや帽子・メガネなどで、花粉との接触をできるだけ避けましょう。

※2 日本気象協会2023年春の花粉飛散予測(第3報)より



心身の不調は、**自分でも気づかないうちにストレスがたまっているサイン**なんです。その状態を放置すると、さらに調子を崩すことも…。休養や気分転換など早めの対処を取り入れて、春の不調を乗り切りましょう!



※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。

## 春の体調ケアに!

## 三洋薬品HBCの健康に役立つおすすめ商品

### 新ローヤルパワーA



どんより、イライラ、ぐったりが気になる方に、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の『新ローヤルパワーA』がおすすめです。ローヤルゼリー2,500mg配合で、つらい疲れにパワー注入!

■1本 150粒入り (1日5粒目安/30日分)

4,860円 (税込)

### アイカフーン【第2類医薬品】



目のかゆみを抑える成分、充血を改善する成分、新陳代謝を活性にするビタミン成分を配合した目薬です。花粉やハウスダストなどによる目のかゆみ・充血にすぐれた効果を発揮します。

■1本 15mL (1日3~6回、1回2~3滴点眼してください)

770円 (税込)

### バッチフラワー レスキュー レメディ スプレー 20ml



カバンやポケットに入るサイズで、持ち運びに便利なスプレーです。面接や試験の前、人前で話すといった日常的に緊張してしまう状況から、大切な方との死別や事故などの大きな動揺に伴う緊急の場合に対して広く役立ちます。

■1本 20mL (舌上に2回スプレーしてください)

2,960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、輸入代行手数料が必要

※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。

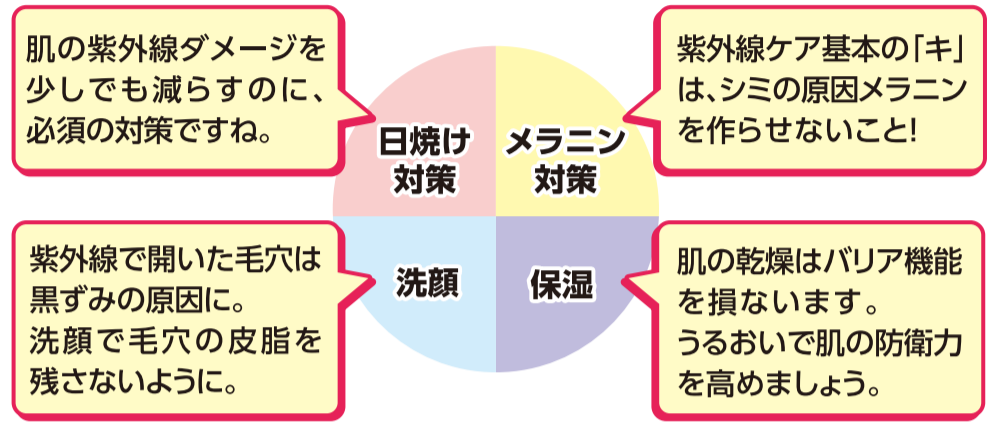
# 健康豆知識 ～ サンサンキラキラ紫外線は、もう怖くない!? ～



「紫外線対策は1年中不可欠」というのが美容の常識になりつつありますが、四季を通して一番気を付けたいのが、春とされています。

4月頃、地上に降り注ぐ紫外線量は、1月に比べて2～3倍近くに。特に、肌の奥(真皮)まで届くA波は、8月頃の降線量と大差なく、肌のハリや潤いを保つ組織を内側から壊すので、知らないうちにしわ・しみ・たるみをもたらす、老け顔ができあがってしまいます。おまけに、春先の肌は夏に比べ、紫外線が奥まで入り込みやすいという欠点も。そんなナイーブな春のお肌を、紫外線から守る対策をご紹介します。

## 4つの鉄則で、攻めの紫外線対策を!



## 今日から、いざ実践! でも何をしたらいいの?

雨の日や屋内にいても、肌は紫外線の影響を受けます。普段から、日焼け止めや帽子、サングラスを上手に活用しましょう。日焼け止めとメイク下地、肌色補正の効果を持つCCクリームなら、お化粧の時短もできます。



いくら日焼け対策を行っても、紫外線の影響を0にすることはできません。紫外線によるメラニンの過剰生成を抑えるには、トラネキサム酸配合のクリームなどが有効です。

肌内部の紫外線ダメージで増えるのが、毛穴。毛穴にたまる皮脂は、酸化して黒ずみを作ります。日ごろの洗顔で皮脂汚れを落としましょう。また、毛穴の引き締めにはシラカバエキスやフラーレンを。



紫外線により、肌細胞の作り替わるサイクルが乱れると、肌の乾燥が起こります。肌の乾燥はバリア機能を損ない、結果的に紫外線に弱い肌になります。そうならないために、春夏問わずうるおう肌づくりが大切です。

## サプリクスからのお知らせ

### ガスパリ社と独占販売権契約!

弊社の提携企業で個人輸入代行を行うSuplinx Corp(サプリクス コープ)社と、米国のスポーツ栄養分野で20年以上の歴史を誇り、今も大躍進中のGaspari Nutrition(ガスパリ ニュートリション)社との間で、日本における独占販売権契約の締結を行いました。

リチャード ガスパリ氏は米国でも有数の成績を誇ったボディビルダーの一人。リチャード氏が現役時代、自分が本当に使いたい、そして効果を感じられるものが欲しいということで立ち上げたのがGaspari Nutrition社の始まりです。現在では中高年からのフィットネスライフをサポートするべく、中高年向けのGaspari Ageless(ガスパリ エイジレス)という別ブランドを立ち上げたこともあり、幅広い層から注目されています。



左: Gaspari Nutrition CEO リチャード ガスパリ氏  
右: Suplinx Corp 社長 近藤隆

三洋薬品HBCのお客様もSuplinx Corpを通じて、同社の製品をご購入いただけますので、ぜひ担当までお問い合わせください。

商品については  
こちらで確認を!  
<https://www.suplinx.com/shop/r/r232/>



## 新営業所 開設のお知らせ

### 滋賀営業所 開設しました!

初めまして。三洋薬品HBC株式会社の所長の奥田と申します。この度、近江八幡市安土町常楽寺に弊社の医薬品配置販売の営業所を開設させて頂きました。とは申しませんが、昨年までは守山市の方で、三光丸の島田薬品として、長年地域の皆様の健康作りに寄与させて頂いておりました。今回、三洋薬品HBC株式会社として、装いも新たに事業所として心機一転、益々皆様の生活の質の向上、健康の増進のため、所員一同精進して参ります。



滋賀営業所 開所祝いの様子

安土町は、歴史ある町でございます。大河ドラマで放映されております。織田信長の居城の安土城跡がある町で、観光の方も非常にたくさんお越しになります。近江八幡市には、全国的に有名なバームクーヘンのクラブハリエがございますし、これから益々の発展が期待される町です。そのような場所で営業所を構えることができ、とても感謝しております。島田薬品からの三光丸や他の医薬品、サプリメントも引き続きご愛用いただけますし、三洋薬品HBCもたくさんの医薬品、サプリメントをご用意しております。皆様の健康に寄与できるようサポートさせて頂きますので、社員一同何卒宜しくお願いいたします。

## 元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

食物繊維たっぷりたけのこ

### たけのこの炊き込みご飯



#### 材料(2人分)

- 米 . . . . . 2カップ(360cc)
- ゆでたけのこ . . . . . 小1個(150g)
- 木の芽 . . . . . 適宜
- 油揚げ . . . . . 1/2枚
- だし汁 . . . . . 360cc
- うす口しょうゆ . . . . . 大さじ2
- 酒 . . . . . 大さじ2と1/3

#### 作り方

- 1 米は洗ってざるにあける。ゆでたけのこは薄切り、油揚げは細切りにする。
- 2 炊飯器に米、だし汁、うす口しょうゆ大さじ2、酒大さじ2と1/3、たけのこ、油揚げを入れて炊く。茶碗によそい、たたいて香りを出した木の芽を飾る。



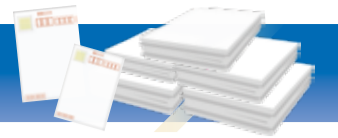
引用:レタスラブ「たけのこの炊き込みご飯」安藤美奈子さんのレシピ  
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/1254/>

### たけのこの栄養成分と効果!

#### たけのこで疲労回復!

たけのこのうまみ成分はグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸によるものです。アスパラギン酸は疲労回復に効果的です。チロシンには脳を活性化する働きがあり、うつ病改善や慢性疲労症候群の改善に効果があるとして注目を集めているアミノ酸です。





シャーク21世紀プラス



1本 300粒入り/約2ヶ月分  
(税込)  
**10,800円**



80代 群馬県/女性/F.U様

「飲まないとお痛くなる」  
のでよく効いてる証拠!

長く飲んでいるので、同年代の人より  
痛みを感じたのが遅かったし、元気に  
ウォーキングすることが習慣となっていま  
う。今では、友人と一緒に飲んでいま  
す。友人は一時期飲むのをやめた時が  
ありましたが「飲まないとお痛くなる」と  
言い、再度飲んでいま  
す。よく効いている証拠だと思いま  
す。100歳まで頑張る!!

馬プラセンタ美容液



1本 30mL/約1ヶ月分  
(税込)  
**13,200円**



70代 石川県/女性/K.M様

気にしていた口元の  
シワも無くなってきた!

初めて使ったとき、朝起きると  
びっくりするほどシワが薄く  
なっていました。使うほどますます  
透明感が出て、ハリが薄く出るの  
で、気にしていた口元のシワも  
かなり無くなってきたように  
思います。今後もしっかり続けてい  
たいと思います。

メガファインEX



1本 200粒入り/約100日分  
(税込)  
**20,520円**



80代 東京都/男性/M.M様

目の疲れ方が違い、  
かすみが取れます!

1年ぐらい前から真面目に  
毎日飲んでいま  
す。飲むとやはり目の疲れ方が  
ちがいに、かすみが取れます。  
調子も良くなり、視力が  
良くなったと思いま  
す。やはり真面目に続けて  
飲まないとおダメだね!

新プロポリス粒



1袋 180粒入り/約1ヶ月分  
(税込)  
**4,860円**



70代 鳥取県/女性/A.S様

風邪も引かずに  
元気に過ごせています!

こちらのプロポリスだけは身体に  
合っているので毎日欠かさず飲ん  
でいます。長年飲んでい  
るせいか、コロナのワクチンもインフルエ  
ンザの予防接種なども受けたことが  
ないけれど、かか  
っていないし、風邪も  
引かずに元気に過  
せています。これだけは継続して  
います。

ミネパラ3000



1本 100mL入り/50本セット  
(税込)  
**5,500円**



70代 宮崎県/男性/K.M様

ローヤルゼリーで  
元気がでる!

ドラッグストアで買った  
ドリンク剤は味に飽きた。  
このドリンクはローヤルゼリーも入  
って、元気が出る。腰が痛いから、  
玄関先まで運んでくれるのも、  
とても助かっている。

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。