

ココロとカラダが生き生きする毎日★月刊コーヨーライフ

September
2013
Vol.174

KOYO LIFE 9



【特集】

明日、来てもおかしくない大地震！

生き延びる準備、
あなたはできているか!?



【男の子と猫】

まだまだ残暑が厳しい9月。冷たいアイスがおいしいですね!
アメリカ・マサチューセッツ州の男の子も野原で遊んだ後のアイスを堪能しています。
そこへアイスを狙う子猫。
「だめだよ〜、これはボクの!」
「くれニヤイ…」

発行：株式会社高陽社

〒501-6304
岐阜県羽島市舟橋町出須賀3-38

TEL 058-398-5040 (代表)

監修：川村賢司 (医学博士)

3 特集

明日、来てもおかしくない大地震!

生き延びる準備、 あなたはできているか!?

11

川村先生のロコモ対策で健康長寿

第6回

高血圧が原因の病気が増加する季節

12

健康特集

災害時こそ、大腸と小腸を元気に保つ!

16

Healthcare Information

今、命を育む子宮が大ピンチ!
冷え取りで子宮を守る!

18

Beauty Information

くすみ、ベタつき、メイク崩れ…
炭酸ミストがリセットします!

20

Pick Up Item

海の恵み、本物の塩を食卓へ。

22

ひえとりCAFE

24

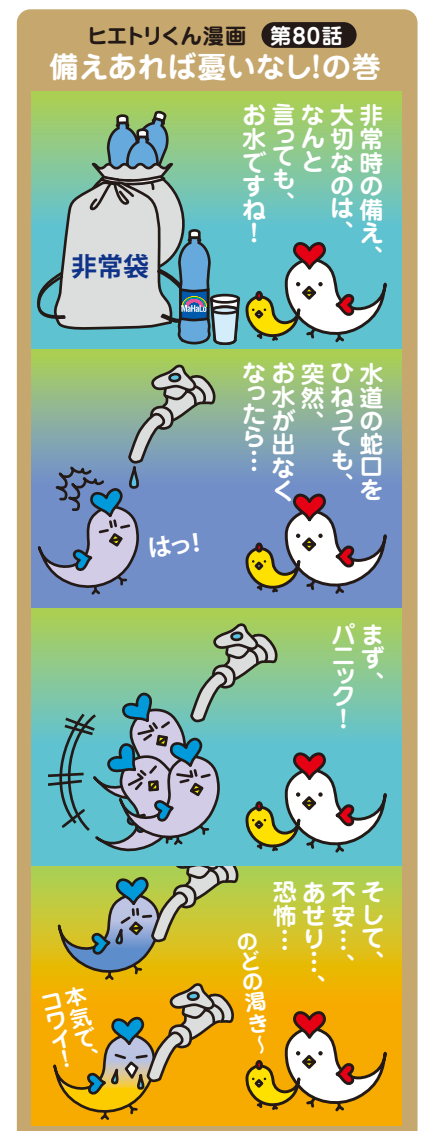
みうちちゃんママの夢を育てる子育て通信

第27回 夏休み恒例の
お出かけスポット!

30

発見! 酸素空間

静岡県藤枝市 活・生・苦楽歩
ラララと歌って♪ワハハと笑える♪
冷え取り仲間の交流場



明日、来てもおかしくない大地震！

生き延びる準備、
あなたはできているか!?

この30年以内に70%の高い確率で発生する

「首都直下型地震」、

いつ来てもおかしくない

「南海トラフ巨大地震」。

地震大国といわれる日本では、

突然、どこにいても、誰にでも、

巨大地震は襲いかかってきます。

明日、あなたを襲うかもしれない地震に備え、

知っておかなければならない

防災知識を紹介します！

オフィスビル（会社など）

- ➡ 耐震性の高いオフィスビルの場合、倒壊する可能性は低いので、外に出るより、**ビル内の方が安全**。
- ➡ 窓ガラスが割れる危険があるので、**窓から5m以上離れる**。
- ➡ 揺れが収まって、外へ避難するときは**なるべくエレベーターは使わない**ようにする。
- ➡ OA機器やロッカーが倒れる可能性があるため、すぐに机の下に避難する。



繁華街

- ➡ ビルの外壁やタイル、看板などが剥がれ落ちることもあるので**カバンなどで頭を保護**し、できるだけ建物から離れる。
- ➡ 逃げ込むなら耐震性に優れている銀行などの**金融機関の建物や、高層ビル**に。消防法で厳しい建築基準を課されているガソリンスタンドも◎。
- ➡ エレベーターの中でグラッと来たら、すぐにすべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。



運転中

- ➡ 徐々にスピードを落とし、左側に停車させる。エンジンを止め、揺れが収まるまで車内で待機し、ラジオから情報を入手する。
- ➡ 車から離れて避難する場合は、できるだけ道路の端、もしくは道路外に駐車し、**緊急車両が通れる幅を確保**する。連絡先が見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち、**キーをつけたまま車から離れるようにする**。



想像してください。あなたがいるその場で巨大地震が襲ってきたら…。うまく対応できる自信はありますか？
就寝中、仕事中、繁華街でショッピング中など、いつ巨大地震が来てもおかしくありません。
いざ、地震が襲ってきたときに、素早く対応できるかどうかが生死の分かれ目になるのです。

突然、襲いかかる巨大地震！ あなたは冷静に対応できるか？

居間

- ➡ **丈夫なテーブルの下に入る**。テーブルの脚をしっかりと持ち、揺れが収まるまで待つ。
- ➡ 戸を開けて、**出入り口の確保**をする。
- ➡ 棚が倒れてきたり、棚に乗せてある花瓶やテレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待つ。



キッチン

- ➡ 調理中の場合、**すぐに火を消す**。調理器具が落ちてきたり、火や熱湯でやけどをしたりするので、揺れが大きい場合は**無理して火を消しに行かない**。揺れが収まるまで、離れて待つ。
- ➡ 食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので、**普段からスリッパを履くようにする**。



睡眠中

- ➡ 布団の近くには**ひもなし靴、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておく**、すぐに避難ができる準備をしておく。
- ➡ 普段から**寝室には倒れそうなものを置かない**ようにし、頭の上に物が落ちてこないところに寝る。
- ➡ 暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意する。



東日本大震災被災者から学ぶ、震災の教訓



宮城県塩竈市
加藤君子さん

当時の様子についてお聞かせ下さい。

地震発生から間もなく、電気、水道、ガスなどが断たれ、スーパーやコンビニも津波の被害で食糧がない状態でした。

私の住んでいる地域では『震度7以上の地震がいつ来てもおかしくない』と言われていましたので、地震が来たときのために常に備蓄対策をしていて、非常に助かりました。

被災後の生活で役に立ったものは？

水を節約するためのサランラップ

当時は水が大変貴重でしたので、お皿を洗うことができませんでした。そのためサランラップでお皿を覆い、その上にご飯やおかずを置き、食べ終わったらラップを捨て、新しいラップでまた覆って水を節約していました。

防寒と料理に使う石油ストーブ

被災時はまだ雪が降っていましたが、電気やガスは遮断されていたので、暖房もつけられなければ、料理も不可能。停電のときのために非常時用の石油ストーブと灯油のストックで暖を取り、ストーブの上で料理をしたりと活用しました。

ウェットティッシュ

→お風呂に入れないので、体をふくために使用

手回しライト&ラジオ

→停電時の灯りと情報の収集源に使用

コーヨープラズマシャワー

→身の回りの衛生を保つために使用



福島県南相馬市
折笠さゆりさん

当時の様子についてお聞かせ下さい。

自宅も実家も原発からわずか十数キロと近いので、私と実家の母親は娘の住む東京へ、夫は長男の住む埼玉へ避難しました。

慣れぬ都会での暮らしはストレスを生み、望郷の念が強い母は体重の減少や血圧の上昇に悩まされました。

被災時に困ったことは？

家族の安否確認をする連絡手段がない

震災直後、家族や友人の安否を確認するため何度も電話をしましたが全く繋がらず、携帯のメールも不安定でした。正常に通話やメールができるようになるまでは、1週間ほどかかりました。

災害時に備え、連絡手段をあらかじめ家族間で話し合っておくべきだと感じました。

食生活の乱れによる体調不良

震災から約2か月後、南相馬市内の借上げ住宅で生活ができるようになりましたが、街は長期に渡り物流が滞っている状況でした。

特に食料品の少なさは深刻で、支援物資や配給に頼るしかありませんでした。カップ麺やレトルト食品ばかりで栄養が偏ったのか、手のしびれや不眠が続く、体調を崩してしまいました。

そんな時に娘が送ってくれたリメインヤングが家族の健康を支えてくれました。

避難生活には、リメインヤングなどのサプリメントが栄養面で大切な役割を果たしてくれるので、常備しておくいいと思います。

新潟県中越地震の教訓
コーヨーライフ編集長が語る
地震に遭遇したのは、同級会に出席するために帰省した夕刻。実家にたどり着くと家の扉は倒れ、家の中はめちゃくちゃな状態だったが、両親はなんとか無事。しかし度重なる余震の中、灯りのつかない夜は心細いものだった。
翌朝、被害状況の大きさに愕然とし、帰京は諦め、破壊された家の片付けを開始しながらも水道、電気の止まった家でどう過ごすかが課題。単一電池、ガスボンベはホームセンターなどではすでに売り切れ。なんとか家にあつたガスボンベを大切に使い、お湯を沸かし、食事をする。幸い電池は少しあつたので大切に使い、ロウソクなども倒れないように工夫し重要な灯り源とする。
家の中では安全を期し、靴ばきが原則。バスタブのお湯がトイレ使用には役に立つ。もっとも重要なのが情報源となる携帯ラジオ。そしてなによりも大切な物が水。マハロは本当に重宝した。シーグルトは当時なかったが、これからは必需品だ。よく言われるように3日間をなんとかしのげばインフラの復旧の目処が立つというのは本当だ。だから3日間の家族が過ごせる備蓄は今すぐ用意しておきたいものだ。

ライフライン復旧までの3日間を耐える！

備蓄食糧は最低3日分確保!!

備蓄
対策

被災後では数時間の間に、スーパーやコンビニからあらゆる物が消えてしまいます。救援物資も被災地に入るまでは約3日かかるといわれているので、ライフラインが回復するまでの食糧と水を最低でも3日分は備蓄しておきましょう。

飲料水

飲料水は、ひとり1日3ℓを目安に備える。消費期限を気にしながら、普段から消費と備蓄を繰り返す。

米

長期間保存可能で、お湯か水を注ぐだけで、おいしいお米が食べられるアルファ米がおすすめ。

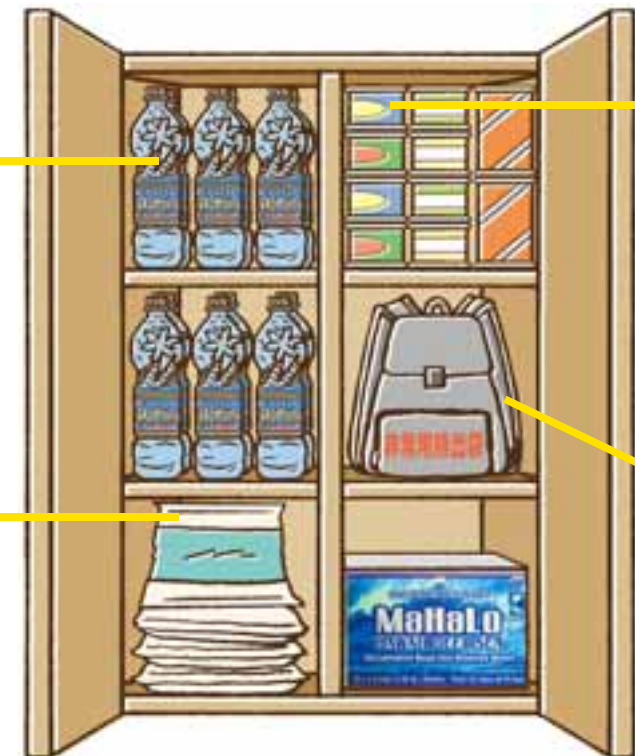
食料品

缶詰や簡単な調理で食べられるものを選ぶ。定期的に消費期限をチェックし、消費と備蓄を繰り返す。

(例) 缶詰、レトルト食品、水戻しもち、乾燥スープ、サランラップ、乾パン、チョコレート、ビスケットなど

非常用持ち出し袋

非常時にすぐ持ち出せるように、中身もいっしょに用意しておく。



最低限の食糧確保にマハロ&シーグルト

海洋深層水マハロ

定期宅配で、ストック管理に最適!

定期宅配の場合、新しいマハロが定期的に届くので、消費と備蓄を繰り返しやすい。誰でも飲みやすい軟水。



2箱で
4人家族
3日分

マハロシーグルト

水だけで作れるヨーグルト!

牛乳は一切不要! マハロさえあれば混ぜるだけで簡単に作れるため、非常時の栄養源としておすすめ。



避難所へは無理をせず持てる範囲だけを持っていきましょう。

緊急連絡カードを家族で持ちましょう!



高野誠一
副社長

皆さんは携帯電話がなくても、家族や親戚、友人の連絡先をすべて言えますか? 「連絡先の登録はすべて携帯電話にしている」という方が多いのではないのでしょうか? しかし、いざ地震に遭遇したら、停電や破損、紛失などで携帯電話が使えなくなることも十分ありえるのです! そんなとき役立つのがこの『緊急連絡カード』! 一目で連絡先が分かるので、財布やカバンに入れて持ち歩くようにしましょう!

災害時緊急カード

フリガナ			男・女
氏名			
住所			
自宅電話	携帯電話		
生年月日	血液型		
身体状態			
服用薬	かかりつけの病院		

名前 電話番号

伝言ダイヤル171

171 にダイヤルする

録音の場合 **1** を、再生の場合 **2** を押す。

((XXXXXX)XXXXX-XXXXX)

被災地の方の電話番号(固定電話)を市外局番からダイヤルする

名前 電話番号

伝言板 web 171

web171 にアクセス

((XXXXXX)XXXXX-XXXXX)

連絡を取りたい相手の電話番号を入力して伝言画面へ

伝言を登録・確認

名前 電話番号

必要な数をコピーしてお使い下さい。

音声通話制限のため、携帯はまず通じないと思ってください!

安否確認は災害用ダイヤル&伝言板を利用!

被災地との連絡は災害用ダイヤル「171」!

**連絡
対策**

東日本大震災では大規模な通信規制が行われたため、安否をなかなか確認できなかったという例が多数報告されました。地震に襲われる前にしっかりと連絡手段を把握しておきましょう!

被災地側に
固定電話がある場合
伝言ダイヤル
を利用

災害用伝言ダイヤル171で安否確認!

災害用伝言ダイヤルとは被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声を録音・再生できるサービスです。被災地外にある伝言センターに接続されるので、回線が混み合ってもつながりやすくなっています。

伝言を聞く
安心して
ください。
私たちは
無事です。

伝言を残す

安心して
ください。
私たちは
無事です。



被災地側

録音

再生

171
災害用
伝言ダイヤル

再生

録音



伝言録音時間: 1伝言あたり30秒以内
伝言保存期間: 録音してから48時間
伝言蓄積数: 電話番号あたり1~10伝言

被災地側に
固定電話がない場合
インターネット
を利用

災害用伝言板web171で安否確認!

固定電話がない場合は、インターネットで災害用伝言板(web171)にアクセスしましょう。連絡を取りたい相手の電話番号を入力すれば、ネット上で連絡を取り合うことができます。



被災地側

伝言の登録
伝言の確認

**web
171**
災害用伝言板

伝言の確認
伝言の登録



伝言保存文字数: 100文字以下
伝言保存期間: 最大6か月
伝言蓄積数: 最大20件
パソコン・スマートフォン・携帯電話から利用可能です。

備えあれば、
憂いなし!



用意するものをしっかりチェック!

避難時に役立つ!

アイテムリスト

「いざ避難」というときに慌てて用意するのではなく、普段から以下のアイテムを男性なら15キロ、女性なら10キロを目安に非常用袋に入れて保管しておこう。

チェックをして、なかったものは明日と言わず今すぐ用意を!

生活用品

- ☐ 飲料水 (1日3ℓ/人が目安)
- ☐ 非常食 (缶詰、アルファ米、インスタント食品など)
- ☐ 懐中電灯と予備電池
- ☐ 革製手袋又は軍手
- ☐ 衣類、タオル
- ☐ 雨具 (レインコートなど)
- ☐ 靴、厚手の靴下
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ マスク ☐ マッチ又はライター
- ☐ ローソク
- ☐ ちり紙、ウェットティッシュ
- ☐ 医薬品、常備薬
- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ 厚手のビニールシート
- ☐ 紙食器 ☐ ヘルメット
- ☐ 台所用ラップ
- ☐ 笛 (救助を求める時に使用)
- ☐ おもちゃ ☐ 生理用品
- ☐ 粉ミルクと紙おむつ (乳幼児がいる場合)

情報収集用品

- ☐ 携帯電話と非常用充電器
- ☐ 家族の写真 (はぐれたときの確認用)

☐ 携帯ラジオ

☐ 筆記用具

☐ 防災マップ (各自治体で作成したもの)



貴重品

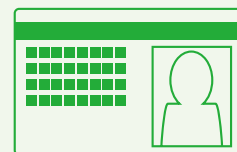
☐ 現金・公衆電話用10円玉

☐ 身分証明書 (運転免許証など)

☐ 印鑑

☐ 預金通帳

☐ 健康保険証



準備しておく便利なもの

避難生活を少しでも快適に過ごすために役立ちます。

- ☐ 毛布 ☐ テントと寝袋
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 携帯用ポリタンク
- ☐ 石鹸やシャンプー (水を使わないもの)
- ☐ 簡易トイレ ☐ 紙製下着
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 携帯用炊飯用具 (コッヘル)



持っていきたい高陽社防災アイテム

- ☐ 高陽ミスト
- ☐ コーヨーデンタルジェル
- ☐ 海洋深層水マハロ
- ☐ マハロシーグルト

寒暖の差が大きくなる季節の変わり目は要注意!

高血圧が原因の病気が増加する季節

ほとんど自覚症状がない高血圧。知らないうちに進行し、気がついたときには深刻な障害が起こっているのが典型的なパターンです。高血圧が原因の疾患が増えるこれからの寒い時期。今から予防対策を考えましょう!

◆ 高血圧はなぜいけないのか?

高血圧が続くと、もともとは弾力がある血管が、血液の高い圧力に耐えるため、壁が厚くなり、血液が通る場所が狭くなります。弾力を失って硬くなり、過酸化脂質などがたまって血液の流れが悪くなるのです。これが「動脈硬化」です。

動脈硬化が起こると、心臓は一定量の血液を送り出そうとするため、血圧がさらに高くなります。つまり**高血圧→動脈硬化→血圧の上昇**という悪循環に。

ある日突然、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を引き起こすことがあります。別名「サイレントキラー」とも呼ばれています。

◆ ちょっとした習慣で
高血圧は防げる

高血圧の原因は、肥満、運動不足、塩分の多い食事、寒さ、ストレスなどがあります。これらの原因を減らすことが、自分でできる血圧管理方法です。



まずは、1日30分程度のウォーキングなど軽めの運動を生活の中に取り入れてみましょう!

食事…塩分を控えめに、味付けはレモンや酢などを使うなど工夫を。
水分補給…水分不足からも高血圧に。水分をこまめに補給して、血液の流れをスムーズにしておきましょう。

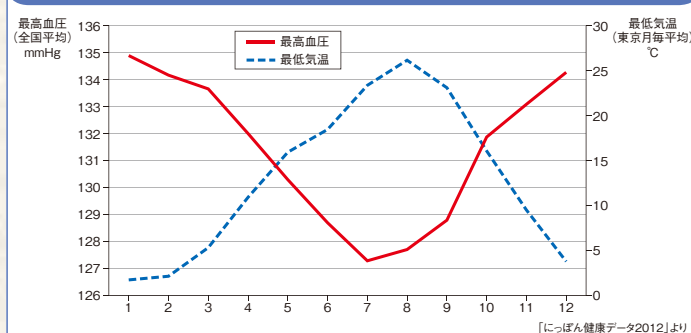
寒冷刺激…気温が低くなると、血圧が上昇します。お風呂はぬるめで。高温のお湯だと、血圧が上昇、血管の流れが速くなるので注意!



Profile

川村賢司 (かわむら・けんじ)
医学博士。元北里大学薬学部准教授。東京科学技術研究所・所長。各種健康食品の分析・診断、明晰な解説が好評を博している。

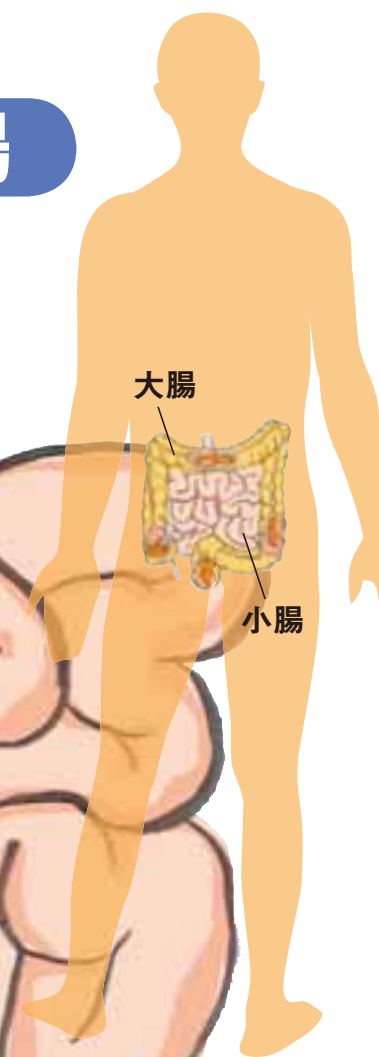
血圧と気温の関係



季節の変わり目の9月、10月は急激な血圧上昇に注意。血圧が高くなる寒い冬に備えて、今から高血圧対策を!

災害時こそ、大腸と小腸を元気に保つ！

腸が元気な状態を維持するだけで、免疫力はぐんぐん高まり、ほとんどの病気を遠ざけることができます。意外と知られていない2つの腸の働きと、腸を元気にする簡単な方法をご紹介します。

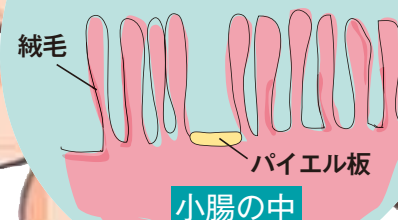


小腸

体を守る、免疫細胞が密集！

栄養の
消化吸収

パイエル板が
免疫システムに
司令を出す！



小腸

スモールだけど、ビッグだよ。
病気になりにくいタフな働き者！

《働きは？》

小腸に入った食物はおよそ3～4時間で大腸へと移動。この間に消化吸収が行われ、栄養素や水分（約90%）が小腸で吸収されます。小腸は食べ物を消化吸収するだけでなく、病原菌の侵入を防ぐ働きがあります。腸には、免疫細胞の70%が集まっていますが、中でも小腸の内側に存在するパイエル板が司令塔になって、インフルエンザウイルスや病原菌を撃退しています。

《特徴は？》

日本人の腸は、大小あわせて約9メートル。広げるとテニスコート1面分もの広大な面積になります。その9割を占めるのがなんと小腸。大腸とは異なり、脳とつながっている神経細胞はごくわずかなので、脳のストレスを直接受けることもなく、逆に腸が異常物を発見すると、脳に司令を出して嘔吐を起こさせます。病気になりにくく、脳から独立して働く小腸は、たくましい存在といえます。

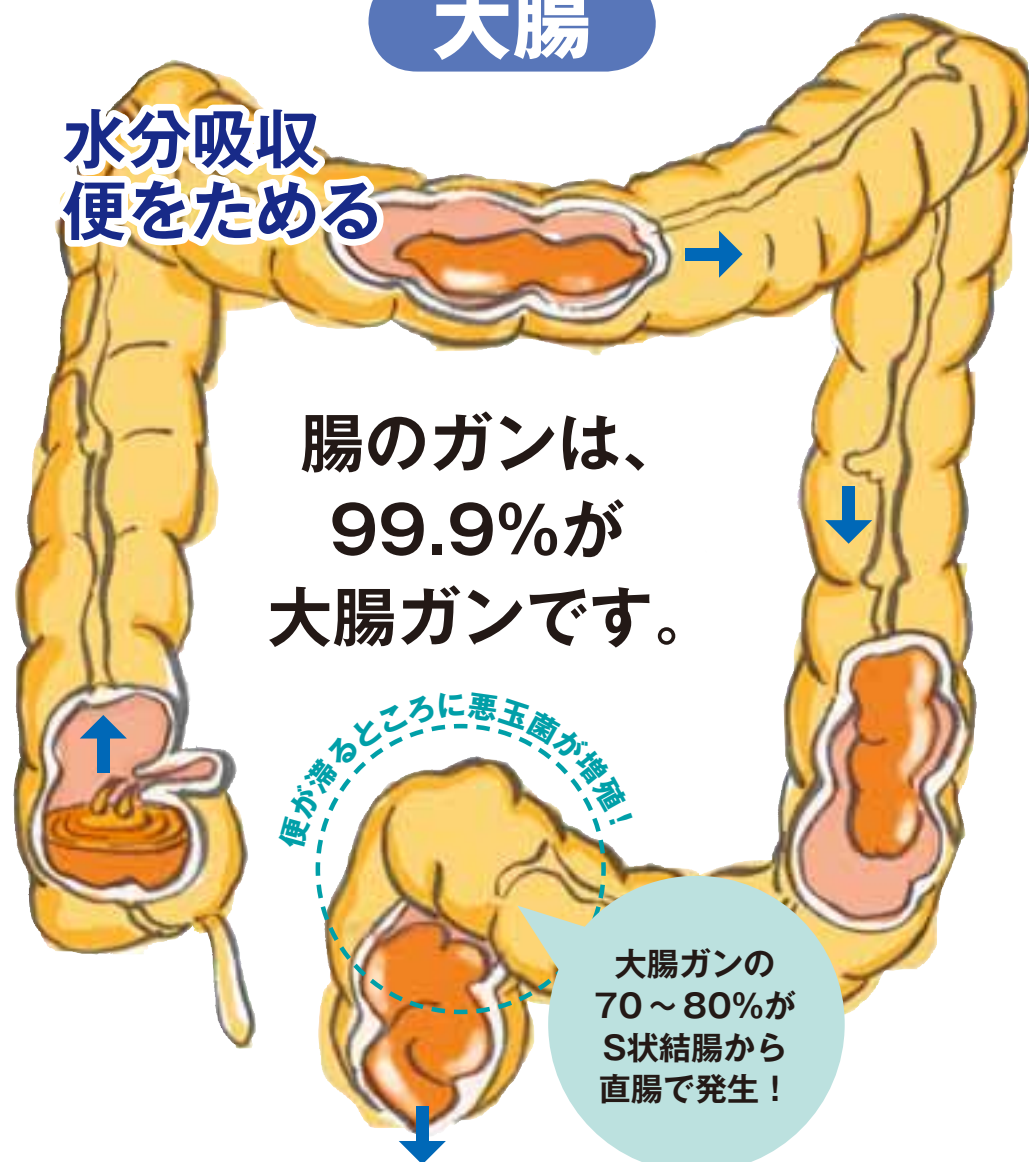
大腸

水分吸収
便をためる

腸のガンは、
99.9%が
大腸ガンです。

便が滞るところに悪玉菌が増殖！

大腸ガンの
70～80%が
S状結腸から
直腸で発生！



急増している！
大腸の病気

大腸ガン

大腸ポリープ

潰瘍性大腸炎

過敏性腸症候群

世界中、どの国でも病気になりやすいのが大腸。小腸に比べ、大腸の病気はたくさんあります。特に日本では大腸ガンが増え、数年後には、国民の死因のトップになるほどの勢いだとか。大腸はストレスに弱いからこそ、毎日労ってあげることが大切なのです。

大腸

便をため込みすぎると免疫力が低下！
こう見えて、とってもデリケート

《働きは？》

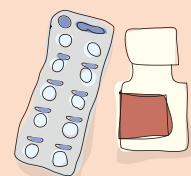
小腸によって、分解、吸収された食べ物のカスから、ゆっくりと水分を吸い取り、排せつするまで便をためておくのが大腸の働きです。便秘によって何日間も、大腸に便がたまっていると、有害なガスが発生して血液に混じり、体調不良や肌トラブルの原因になります。大腸の動きを活性にして、規則正しい排便習慣をつけることが若々しく健康な体づくりの第一歩といえるでしょう！

《特徴は？》

仕事のストレスや人間関係によるイライラ、失恋など、心に何かしらの悩みを抱えていると、それが大腸に伝わって、便秘や下痢などの腸のトラブルが起こりやすくなります。脳と大腸は密接なネットワークでつながっているため、実はとってもデリケート。食生活の乱れやストレスによって腸内の悪玉菌が優勢になると、大腸ガンになるリスクが一気に高まっています。

抗生物質は、
腸内細菌も殺します！

薬を飲んだあとに、おなかの調子が悪くなる場合があります。それは薬の抗生物質が病原菌といっしょに腸内の善玉菌も殺してしまうからです。薬を飲んだあとは、短期間で腸内細菌のバランスをもとに戻すように、おなかを十分に労りましょう。



たったの
2つ!

とっても簡単！毎日続けよう。 腸を元気にする方法

1 プロピオン酸菌で、 おなかの善玉菌を増やす!

毎日食べるのがコツ!

腸を元気にする方法は、本当にシンプルです。食物繊維たっぷりのバランスの取れた食事に、睡眠、運動。あとは、とにかく毎日、ヨーグルトや乳酸菌飲料を摂取して、おなかの善玉菌を増やしてあげること！乳酸菌やビフィズス菌にはさまざまな種類と効能があるので、自分の体にあったものを選ぶのがベスト。もともとおなかに棲んでいる善玉菌を活性化させるオリゴ糖やプロピオン酸菌も積極的に摂取しましょう!

おすすめは、
プロピオン酸菌の
ヨーグルト



2 ガハガハと体をゆらして、 大笑いをしよう!

コメディ映画

落語

おしゃべり

お笑い番組

本や漫画

大笑いできれば、
なんでもOK!

大笑いで、
免疫細胞が
活性化!

笑いは腸のストレッチ!

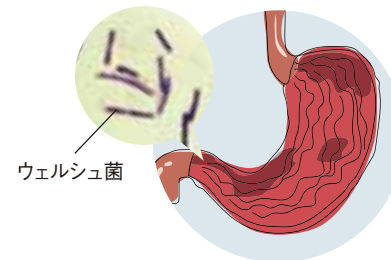
「笑うだけで、免疫力がアップする」という話を聞いたことがありますか？そうなんです、免疫細胞はストレスに弱く、クヨクヨと落ち込んでばかりいると免疫力が下がる一方、あなたが笑えば、おなかの免疫細胞たちも大喜びして一気に活性化されます。クスクス笑いよりも、ワッハッハッ!!ガハガハ!!と、体をゆらして笑うのがいちばん。リラックス効果だけでなく、腸のストレッチにもなって、一石二鳥です。

認知症



認知症になると、悪玉菌が異常増殖することがわかっています。善玉菌が多く、腸年齢が若い人は脳年齢も若い。腸が元気なうちは、ボケ知らずでいられるのです。

胃ガン



胃ガンの人のおなかを見ると、大腸菌よりも悪質なウェルシュ菌が増加している傾向に。胃ガンの原因となるピロリ菌は、乳酸菌が出す乳酸に弱いのでヨーグルトを常食にしましょう!

風邪



下痢や便秘のときと同様に、風邪をひくとおなかの善玉菌が減少して、急激に悪玉菌が増えてしまいます。おなかに必要な栄養はしっかり補給して、早めに体力の回復を!

ストレス・うつ病



セロトニンやドーパミンなどの脳が幸せを感じる物質の前駆体は、90%以上が腸内細菌によって作られています。腸が不健康な状態だと、幸せホルモンの分泌量が減少し、うつ病が発症する原因にも。

アレルギー



おなかの善玉菌が増えると、免疫系が正常に働き、アレルギー疾患にかかりにくくなることがわかっています。ヨーグルトや乳酸菌を含む食品などを毎日摂り続けて、免疫系を整えましょう。

脳梗塞・心筋梗塞



腸内細菌が血液中のコレステロールや中性脂肪を除去して血液をきれいに保ち、動脈硬化を予防します。腸内細菌のバランスを整えておけば、高血圧や脳梗塞、心筋梗塞になるリスクも低くなります。

病気にならない! 早く治すためにも覚えておこう!

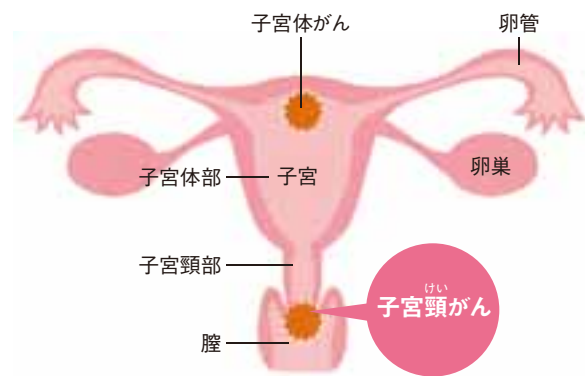
腸内細菌の
バランスを
整えること。

すなわち、

自然治癒力

column

若い女性の未来を奪う 子宮頸ガンの真実



子宮頸ガンは子宮の入り口（頸部）にできるガン。婦人科ガンの約80%を占めていて、年間約15,000人がかかり、死亡者は5,000人に達するといわれています。

原因となるのは性交で感染するHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスで、性交経験がある女性なら誰でも一生に一度は感染します。しかし感染しても多くの場合、免疫力によってウイルスは体内から排除されます。ただ、免疫力が低下していると、感染が長期化して、ガン化してしまうのです。

現在、20～30代の妊娠出産をする時期の女性に急増しています。自覚症状がほとんどないので、異変を感じて通院したときには、治療はできても、出産をあきらめなくてはなくなるということも…。

予防のためのワクチンについては是非が問われている昨今、ガン化を防ぐために、まずは免疫力を整えておくことが大原則なのだと、知っておきましょう。

子宮力アップのための 2大原則

毎日の入浴は 子宮メンテナンス時間

入浴すると全身の血行が促されます。どんなに忙しくても、毎日お風呂に入りましょう。体温を上げておけば血流がアップし、簡単には冷えない子宮を保てます。



おなかをスッキリ保つ

子宮を冷えから守るには、隣接する腸の冷えにも注意が必要。腸内に老廃物がたまると、子宮が圧迫されて悪影響が。便秘が気になるなら、腸内改善に真剣に取り組んで。



Healthcare Information

子宮頸ガンワクチンって、
本当に大丈夫なの？

今、命を育む
子宮が大ピンチ！

冷え取りで 子宮を守る！



近年、子宮ガンなど婦人科系の病気で苦しむ女性が増えています。いちばん簡単な予防法は、なんといっても「温めること」。

子宮ひんやり女子は 婦人科系トラブルに弱い

子宮には栄養を届けるために血液がたくさん流れていて、本来ならポカポカ温かい場所。赤ちゃんのベッドになるべく、ふかふかで柔らかくなっています。しかし全身の血行が悪化すると、カチカチに冷たく固まってしまい、重い生理痛や生理不順の原因になったり、妊娠出産を困難にします。

子宮の冷えを放置しておけば子宮筋腫や子宮内膜症、ひいては子宮

ガンといったさまざまな婦人科系の病気の原因になることもあるため、シニア世代の女性にとっても他人事ではありません。初潮の年齢が早まり、出産年齢が遅くなると出産回数も減っている今の女性。生涯月経数は400～500回もあり、昔の女性の約10倍だといわれています。子宮にかかる負担が増え、子宮筋腫は成人女性の5人に1人は持っているというほどポピュラーになっています。

日本の明るい未来のためにも、どうか子宮を冷やさないで！

あなたの子宮は大丈夫？

- ☐ 排卵（月経）の間隔が安定せず、いつも同じではない
- ☐ 月経痛（生理痛）が重い
- ☐ 経血の色は赤というより黒めの赤
- ☐ 経血にドロドロとした血が混ざる
- ☐ 排卵（月経）の前はイライラしたり、精神的に不安になる
- ☐ 排卵（月経）前は頭痛や便秘に悩まされる

このような悩みがあるときは、
子宮環境が整っていないのかも！



お尻やおなかに脂肪がつきやすい人は、実は体が子宮を冷えから守ろうとしているためかも！

くすみ、ベタつき、メイク崩れ…
炭酸ミストがリセットします！

お肌の夏バテ、放置しないで！

猛暑を超える、まさに「炎暑」を
過ごしている肌。紫外線やエアコンの
乾燥で、元気を失ってはいませんか？
ダメージをそのままにしておくと、肌
は加速度的に老けてしまいます。

ならば、そんなときこそ「炭酸ミ
ストケア」を。シュッシュと10秒吹きか
けるだけで、気分もお肌もスッキリさ
わやか。炭酸が美容成分をしっかりと
届け、湧き上がる潤いを実感できま
す。日差しでパサつきがちな髪や頭皮、
日やけが気になるボディのケアにおお
すすめ。

女優やモデルの間で今や常識となっ
ている炭酸ミストケアは、今こそ、そ
の実力を試すチャンスです！

シュッシュ！10秒で心地よく潤う
エスタージュ・シュッシュ10
エスタージュ・シュッシュ10は専用美容液や
ボディーローションを炭酸ミストにする美容機
器。これがあれば、本格的な炭酸ケアを、
自宅で毎日、手軽にできるようになります。



hairに！

faceに！

bodyに！

爽快ミストが
夏のお疲れ肌を
緊急レスキュー！
これで秋冬の肌が
楽しみになる♪

“1台で3役以上！
エスタージュを
フル活用で全身ケア”

お化粧直しとして、
メイクの上からでも
OK！

beauty up DATA

開いた毛穴にご用心！

暑い季節は皮脂の分泌量が増えて、毛
穴が開きがち。これを放置しておくでテカ
リやベタつきが目立つだけでなく、毛穴
の黒ずみや、顔全体のたるみなど、顔
を老けて見せる元
凶になってしまいま
す！ そんなトラブル
を予防するためにも、炭酸ミストでの
引き締めが効果的
です。



3 BIBALI+アルガンシリーズで
肌が喜ぶ栄養を



アルガンシリーズで、お手
入れの仕上げを。癒され
た肌には、栄養がしっかり
入っていきます。

ポイント

肌の疲れを癒す 理想のお手入れステップ

2 エスタージュの
炭酸浴を全身に



専用美容液、ボディ
ローションをセットし
て、全身に炭酸を。

1 モロッコの涙で
汚れはすべてオフ



モロッコの涙なら潤いは
そのままに、不要な汚れ
は取り除き、美肌の土
台を作ります。

Pick Up Item
ハワイ便り

海の恵み、本物の塩を食卓へ。



ハワイの海洋深層水から
じっくり丁寧に
作られます。

二千年の年月をかけ、地球の深海を巡ってきた水が、
ハワイ島コナ沖で一気に湧き上がります。
清浄でミネラル豊富、栄養たっぷりのハワイの海洋深層水を
じっくり時間をかけて、丁寧に煮詰めて作られる塩。
塩本来の甘みを感じて欲しいから、作業に妥協はありません。

ほのかに甘く、まろやかな味わい、
ハワイ・ディープシー・ソルト。
揚げ物、肉料理、魚、野菜、
どんな素材も引き立てる塩の旨味がクセになる。
あなたもマイ・塩、始めませんか？

マイ塩生活
始めました！

◎ 素材の味を引き出し、料理のおいしさUP！

◎ もうマイ塩が手放せません！



SiOのほのかな甘みの秘密

①

低温の
82～85℃で煮詰める

石膏が沈み、下に溜まっています。このとき温度を85℃より高くしてしまうと、石膏と塩、ミネラル成分が分離せず、苦みが出てしまいます。



甘み、まろやかさを出すため、
低温でじっくり煮詰めます。

②

丁寧に
2度の煮詰め

別のタンクに移し、再度煮詰め、塩分濃度を濃くします。ここで、塩とにがりに分けられます。



塩ができてきます。

③

全工程22日間

2度に渡る煮詰め作業、乾燥、検品、袋詰めまで約22日間でSiOができあがります。じっくり丁寧に作られる塩の自然の味を食卓に。



精製され、寝かし段階。
キラキラしています。

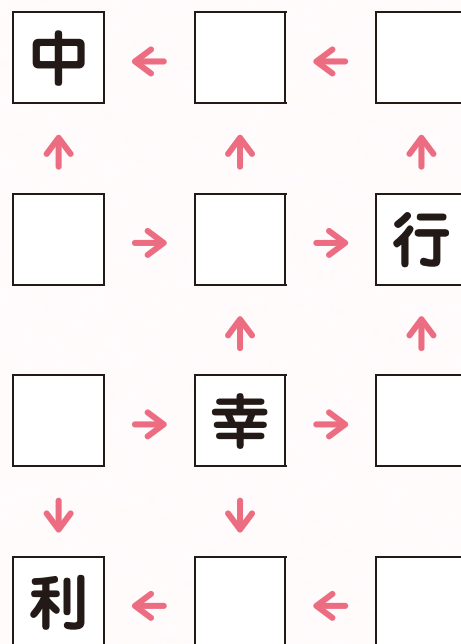
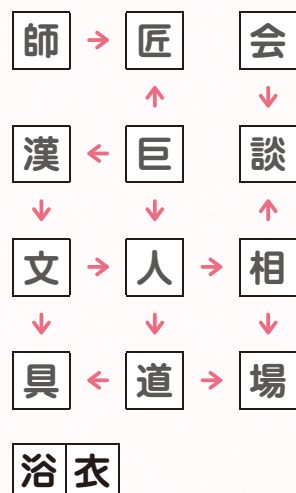
脳を鍛える 漢字パズル



候補の中にある漢字を、空白のマスに入れて、矢印の方向に読む熟語を作る問題です。最後に残った漢字を組み合わせることができる熟語が答えです。
※一度使用した漢字は再度使用できません。

作者:かみふじこうじ
クイズパズル作家。「世界中の人に楽しんでもらえるクイズパズルを作り出す」ことがモットー。
※この問題は『ポケット漢字パズル4』(ソフトバンククリエイティブ)P101より転載です

前号の答え



候補

海	先	薄	福	使
命	脈	祝	運	山

残った漢字を組み合わせることができる熟語

□ □

正解者にプレゼント

P22の宛先に、答え、氏名、住所を書いてハガキでご応募ください。抽選で5名様にプレゼントをさしあげます。
応募締切:2013年9月27日 ※必着
※当選者の発表は商品の発送にてかえさせていただきます。



Welcome to Hietori Cafe ひえとり CAFE

ちょっと空いた時間に、
お茶飲みのお供に、
そんな気軽に立ち寄る
カフェのようなコーナー。

✉ ハイセンスは仮設住宅での癒し。

東日本大震災の時は、お風呂もままならず大変な思いをしましたが、現在は仮設住宅でパインハイセンスのおかげで夜も気持ちよく休むことができます。朝まで香りがさわやかでとてもリラックスできます。12~13年くらいもの間、ハイセンスを使っていたのでどうしても忘れることができません。岐阜県の本社までハガキを出し、その旨を話したところ、取り寄せることができた次第でした。本当にうれしく思います。これからも長く使用させていただきます。

玉川トメ子さん(福島県)

✉ 暑い夏もマハロでへっちゃら!

夏バテ防止にマハロとリメイニングを飲んでいるおかげで、連日続く真夏日もへっちゃらです。高陽社と出会ってから、毎年毎年若返っていくような感じがします。これからも使い続けたいと思います。マハロー♪

坂本直行さん(京都府)

✉ ガン発症から5年目の夏

朝から晩までマハロが私のそばで常に守ってくれています。気分のすぐれないとき、喉ごしがさわやかで、スーッと体に染み渡り、ポジティブな気持ちになります。現在70歳に近い私ですが、今日もマハロ持参で人生前向きにお仕事行きます。ま〜す!!

渡辺利枝さん(神奈川県)

✉ しつこい便秘にシーグルト♪

更年期を迎えてから、体がだるく、便秘に悩まされていました。知り合いの方からシーグルトが便秘にいいと教えてもらい、早速シーグルト生活を始めたところ、少しずつですが、おなかの調子がよくなった気がします。

シーグルトメーカーも水と粉を混ぜて、スイッチを押すだけなので、面倒くさがり屋の私でも続けられそうな気がします♪これからおなかの調子がよくなっていくのが楽しみです。

シーグルト子さん(三重県)



VOL.6

第一子にアトピーが多い理由

「女性は赤ちゃんを産むときに自分の体内の毒素を赤ちゃんに移行させて排出する」という考えがあります。赤ちゃんとはいわば、母親の分身のようなもの。したがって母親が健康であれば、健康な赤ちゃんを、不健康なら不健康な赤ちゃんが生まれやすい、というのは自然な理屈です。

出産した後は肌がきれいになる、という話がありますが、それも体内の毒素が排せつされるから。またアトピー性皮膚炎で苦しむ子どもの比率が、第一子に高いのも同じ理由です。母体が溜め込み続けた毒素の影響をもっとも多く受けるからなの

です。

自分の子どもをアトピーから守ってあげるには、まず母親自身が毒から身を守らなければいけないのです。そのために食生活にはもちろん気を付けること、そしてきれいな水をしっかり飲んで体の中の水を循環させ、毒素を排出することが大切です。

健康な赤ちゃんには
キレイな水が必要



.....
私たちが普段から
飲んでいる水。

ここでは水がカラダに
どれだけ大切なものか
お伝えします。

みなさん!
しっかり水を選んで
飲んでいますか?
.....

宛先はコチラ!

〒170-0013
東京都豊島区東池袋5-40-9
サンユースビル2F
高野編集事務所「ひえとりcafe」係
FAX/03-6907-2114
mail/mac2@kenko-j.co.jp

みなさまの声を
募集しています!



冷え取り健康の
楽しいエピソード
やクスクス川柳を
お寄せください!!
採用させていただ
いた方にはヒエ
トリくんグッズ(ど
ちらかひとつ)をプ
レゼント!



貼ってにぎやか♪
ヒエトリくんシール

中島美代子さん(京都府)
超(腸)美人

小滝勇さん(兵庫県)
大きな使いも
香しく

シーグルト
お腹の中は

シーグルト
大きな使いも

成瀬和美さん(富山県)

柳原テル子さん(愛媛県)

お出掛けに
財布忘れても
マハロ忘れじ

マハロ飲み
卒寿過ぎても
いとすこやか

川柳
募集中

笑いは百薬の長
今月のクスクス川柳



みうちちゃんママの

夢を育てる子育て通信



「子どもの可能性を伸ばしたい」「夢を実現させてあげたい」と願う、すべてのお父さん、お母さんに送る、子育てのヒント。「天才卓球少女」として注目される平野美宇ちゃんを育てる母・真理子さんの子育て法をご紹介します。

第27回「夏休み恒例のお出かけスポット!」

平野家は毎年家族キャンプと海に出かけています。まずは今年で4年目の夏の家族キャンプの話。薪の火の付け方も、飯ごう炊飯の火加減もちょっぴり自信がついてきた4年目。最近魚釣りの楽しさを覚えた平野家は、初めての川釣りに挑戦すべく、魚釣りが出来るキャンプ場を探し、今回は山梨県丹波山キャンプ場に行ってきました。甲府から車で約2時間。山道をくねくねと登っていくと、美しい山と川に囲まれたキャンプ場に到着。たくさんの家族連れで賑わっていましたが、管理人のおじさんが、「あらー、山梨の方とは珍しい! うち東京・埼玉・横浜辺りから来る方がほとんどだからね〜」。確かに周りを見てみると都会のナンバーの車ばかりでした。

さてさて丹波山キャンプ場は目の前に川があるので魚釣りや川遊びが楽しめます。まずは今晚のおかず、鱒の塩焼きのための鱒釣りです。

10匹ほど放流してもらいましたが、管理人さんの話では「中には1匹も釣れない人もいますよ」との事。夕飯を食べるためには釣るしかない! 自給自足のキャンプ生活です。今まで、釣り堀で3回、海で1回しか経験のない初心者ですが、開始15分で家族分の4匹をゲット! なんとか夕飯のおかずになりつけました。しかしその後2時間は全く釣れず。川魚は賢いですね。皆で釣った大きな鱒を飯ごう炊飯の残り火で塩焼きにして食べましたが、絶品でございました!

そしてもう1つのお出かけスポットは海。私の実家、沼津の海に毎年出かけています。たくさんの人々で賑わっていて、芋洗い状態ではありますが、波が穏やかなこの海水浴場は子ども達のお気に入りの場所。毎年このビーチに来るのを楽しみにしています。海の写真、平野家の子ども達がどこにいるか、わかりますか?

文・平野真理子(ひらのまりこ)さん

平野英才教育研究センター卓球部(平野卓研)監督。2012年に卓球の全日本選手権女子シングルスで最年少勝利記録を更新した、平野美宇選手の母。美宇ちゃん所属のミキハウスJSC山梨の監督も務める。筑波大学卒業後、静岡県で10年間教鞭をとる。現在は山梨県の平野卓球センターで、子どもたちから高齢者の方まで、30人の卓球人を指導している。二女の世和ちゃん、三女の亜子ちゃんも卓球選手。



左:「魚、釣れたよー!」

右:海には人がたくさん! どこにいるかな!?

PRODUCT CATALOG

※ 流通システム KOMO はご愛用者、協力店資格を持った方限定のご注文方法です。専用注文書で(株)高陽社の商品(一部商品を除く)を協力店は定価の 70% でご注文いただけます。

ご愛用者は定価 9,000 円以上、協力店は協力店価格で 63,000 円以上(冷え取り君マイコンプレミアムを除く)で、ご注文ください。

※ 協力店になるには、所定の商品購入等が必要です。ご紹介及びご登録の際は、必ず「高陽社ビジネスの概要」(概要書面)を受領し、内容をよくお読みいただいた上で、手続きを行ってください。

※ 掲載商品の表示価格は税込価格となります。

温度の環境を整えましょう

TEMPERATURE



ラベンダーの精油と贅沢な美容成分で、
夢心地バスタイム

プレミアムハイセンス

定価 3,600 円 商品番号 A-146

※ 協力店は 2 箱 (6 缶) 単位のご注文となります。
1 缶あたり 2,520 円となります。

内容量 / 1 缶 2.0kg

主成分 / ユビキノ (エモリエント成分)、バントエアアグロメランス / コムギ粉発酵エキス (保湿成分)、ホホバ油 (エモリエント成分)、スクワラン (エモリエント成分)、ラベンダー油 (芳香成分)、ニガリ (保湿成分) 等

水溶性 Q10 を始めとした数種類の贅沢な美容成分、高級ラベンダー精油を配合し、健康的で美しい毎日をサポート。ラベンダーの香りが広がる、夢心地バスタイムで、一日の疲れを癒します。

※ ユビキノ (エモリエント成分)



贈答・お試用に

プレミアムハイセンス 分包

定価 1,800 円 商品番号 A-998

内容量 / 1 箱 (50g × 15 袋)

※ ご愛用者は 1 セット (6 箱) 単位、協力店は 1 カートン (12 箱) 単位のご注文となります。



温まり方が違う！
冷えを取る薬用入浴剤

パインハイセンス

定価 3,000 円

商品番号 A-101

医薬
部外品

内容量 / 1 缶 2.1kg

主成分 / 松葉油 (パインニードルオイル)

パインニードルオイル (松葉油) を配合し、保温効果をもつ数種類の成分で作られた弱アルカリの薬用入浴剤 (医薬部外品) です。温泉に入ったような気分で一日の疲れをほぐし、心身のリラックスを助けます。

効能 / 神経痛・リウマチ・腰痛・冷え症・産前産後の冷え症・肩のこり・うちみ・くじき・疲労回復・荒れ性・アセモ・しもやけ・あかぎれにきび・しっしん

※ 協力店は 1 ケース (6 缶) 単位のご注文となります。



贈答・旅行・お出かけ用に

パインハイセンス 分包

定価 1,500 円

商品番号 A-002

医薬
部外品

内容量 / 1 箱 (50g × 18 袋)

主成分 / 松葉油 (パインニードルオイル)

※ ご愛用者は 1 セット (6 箱) 単位、協力店は 1 ケース (12 箱) 単位のご注文となります。



いつでも快適 足湯タイムを

冷え取り君 マイコンプレミアム FB-C80

定価 42,000 円 商品番号 A-824

足のせ台の傾斜により自然な姿勢でリラックスできる深型の足湯器。ハンドル・キャスターつきで移動も簡単！ 愛用者の声を元に改良を重ねた足湯器の決定版がリニューアル。

※ 冷え取り君を KOMO で他の商品と一緒に注文する場合、冷え取り君の金額を除いてご愛用者は定価 9,000 円以上、協力店価格で 63,000 円以上になるようにご注文ください。(冷え取り君は単独でも注文可)



ミクロの気泡で芯からポカポカ
全身マッサージで体がほぐれる

ツインジェットセンス JS-H20

管理医療機器承認番号 20700BZZ00279000

定価 270,000 円

※ ご購入を希望される方は紹介者にご注文ください。



毎分 90 リットルのジェット噴流で、全身を優しくマッサージ。ミクロの気泡が毛穴に詰まった汚れをかきだし、パワフルなジェット噴流で、温熱、マッサージ、洗浄効果が得られます。

おなかの環境を整えましょう



フランス発の注目の善玉菌「プロピオン酸菌」配合

プロピオフィズス (大) プロピオフィズス (小)

定価 12,000円 [商品番号 B-950] 1箱60カプセル (15カプセル×4シート) 入り
定価 6,000円 [商品番号 B-971] 1箱30カプセル (15カプセル×2シート) 入り
フラクトオリゴ糖、マルトデキストリン、プロピオン酸菌粉末 等

生活環境を整えましょう



歯みがきにも電解還元性イオン水
コーヨーデンタルゲル
ナニコレ

定価 3,600円 [商品番号 H-970]
内容量／70g

電解還元性イオン水のマイナスイオンの力で口内を浄化し、口臭を防ぎます。

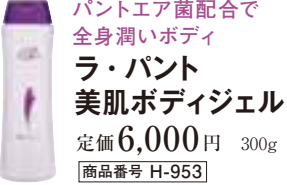


シルク成分配合でサラサラしっとり
うれしいハリ・ツヤ感を実現！
繭ごこちシャンプー [商品番号 G-940]
繭ごこちトリートメント [商品番号 G-941]

各 定価 3,600円 350ml

※協力店は各1ケース(5本)単位でのご注文となります。

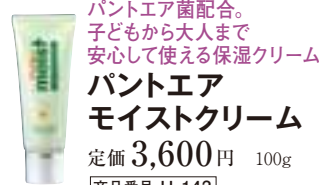
シルク成分を贅沢に配合しているほか、髪の手へのやさしさも追求。ノンシリコンのシャンプー＆トリートメントで、いろいろな髪質の方に自信を持ってお勧めします。



パントエア菌配合で
全身潤いボディ
ラ・パント
美肌ボディジェル

定価 6,000円 300g [商品番号 H-953]

ボディジェルがリニューアル！ ボディラインを整えるのに役立つうえ、パントエア菌配合で潤いのある肌へと導きます。



パントエア菌配合。
子どもから大人まで
安心して使える保湿クリーム
パントエア
モイストクリーム

定価 3,600円 100g [商品番号 H-143]

モイストクリームがリニューアル！ パントエア菌配合で、さらに保湿力がアップ。乾燥から肌を長時間しっかりガードしながら、潤いのある肌へと導きます。



幅広く使える無リン・無蛍光剤の液体洗剤
液体
クリスタルパワープレミアム

定価 1,500円 1,000ml [商品番号 H-115]

※協力店は1ケース(12本)単位でのご注文となります。
幅広い用途に使い、泡切れもよく経済的な洗剤です。



ヤシの実・岩塩等の天然素材が原料
粉末洗剤
クリスタルパワープレミアム

定価 3,000円 2kg [商品番号 H-130]

※協力店は1ケース(6箱)単位でのご注文となります。
無リン、無蛍光剤でありながら高い洗浄力があります。



繭心地
MAYUGOKOCHI
医薬部外品

定価 9,000円 120g [商品番号 H-465]

BIOGENICS



世界初！ プロピオフィズスのヨーグルト

マハロシーグルト

定価 9,000円
1箱 (45.7g×6袋) 約36食分入り

乳等を主要原料とする食品、乳たんぱく、乳酸菌・酢酸菌末(脱脂粉乳、マルトース、酵母エキス)、キシロオリゴ糖、プロピオン酸菌末、ソルビトール

LIFE



毎日のスキンケア・ヘアケアに。
全身用化粧ミスト
高陽ミスト (電解還元性イオン水)

定価 9,000円 [商品番号 H-966]

1箱 [180ml (トリガーノズル付き) ×1本、180ml (詰替え用) ×2本、携帯用空ボトル60ml ×1本]

電解還元性イオン水100%の全身ケア・ミスト。肌の余分な脂分、古い角質を除去し、潤いを与えます。頭皮・毛髪を健やかに保ちます。



馬プラセンタとパントエアの
ダブルパワー！ 頭皮専用エッセンス
WPスカルプエッセンス

定価 9,000円 150ml [商品番号 G-159]

いきいきとした毛髪のための馬プラセンタエキスとパントエアの2つの保湿成分のP (WP) を配合。頭皮の角質層に浸透し、フケ・カユミを抑えます。
※協力店は2本単位でのご注文となります。



天照石入り着圧靴下
暖足
～だんそく～
幻の石といわれる天照石を繊維に練り込んだ靴下。

[Sサイズ(着圧ソックス)/20～22cm]
黒色の太陽マーク入り [商品番号 H-934]

定価 18,000円 1箱 (3足入り)

[Mサイズ(着圧ソックス)/22～24cm]
ロゴマーク無し [商品番号 H-935]

定価 18,000円 1箱 (3足入り)

[Lサイズ(着圧ソックス)/24～26cm]
黒色のVKマーク入り [商品番号 H-936]

定価 18,000円 1箱 (3足入り)

【夜用(ショートソックス)】
定価 18,000円 [商品番号 H-924]

1箱 (23～25cm×3足、25～27cm×1足)

[5本指]各サイズ1箱(3足入り) 定価 18,000円
サイズ
S : 20～22cm(黒色の太陽マーク入り) [商品番号 H-946]
M : 22～24cm(ロゴマーク無し) [商品番号 H-947]
L : 24～26cm(黒色のVKマーク入り) [商品番号 H-948]



プラズマシリーズ
銀のちから
「びっくりシャワー」

定価 10,000円 1箱 (5L) [商品番号 P-928]

※販売は2箱単位となります。

水の環境を整えましょう



母なる海からの贈りもの
超☆海洋深層水100%マハロ (1.5ℓ)

愛用者
1本あたり定価 630円 → 定期宅配 450円 (税込・送料別)

定期宅配／1口 (1.5ℓ×24本)、1箱 (1.5ℓ×12本)
1箱 6,450円 [税込・送料込]
1口 12,900円 [税込・送料込]

協力店
1口 9,660円 [税込・送料込]

※定期宅配は1口(2箱)以上、1箱単位で1.5ℓ ボトル24本を12か月間、毎月お届けします。
※特にお申し出がない限り、継続してお届けします。
※上記金額は送料 [1,050円 (税込) / 1箱] を含んでおります。
※ご注文方法は上位代理店もしくは東京事務センターまでお問い合わせください。

「海洋大循環」によってつくられた「ハワイ島・コナの海洋深層水マハロ」は、生物が生きるために必要な微量元素やミネラルをバランスよく含んでいます。



ハワイ島・コナから玄関先まで
お届けします。

(株)高陽社はハワイ州立自然エネルギー研究機構 “NELHA (ネルハ)” と正式契約を結び、ネルハ内に工場を建設。ハワイ州との協力体制でマハロをお届けします。

世界一の海洋深層水研究機関NELHA (ハワイ州立自然エネルギー研究機構) 正式認定

この製品は、米国食品医薬品局 (FDA) 並びにハワイ州保健局 (DOH) の厳格なる基準及び検査に合格し、全米初の海洋深層水として製造販売許可を受けたボトル飲料水です。



酸素の環境を整えましょう



注いだ瞬間にわかる！ 酸素の泡が目に見える！！
高濃度酸素ブレンダー
マハロックス (W)

1台あたり定価 540,000円

▼
[レンタル] 1か月 3,340円

※マハロ(1.5ℓ)定期宅配(2箱以上)を申込・継続中の方に限りレンタルをお申し込みいただけます。
※機器保証金はございません。
※初回月は無料となります。
※本製品は品質改良のため予告なしに変更する場合があります。
※詳しくは所属代理店もしくは特約販社へお問い合わせください。

酸素ブレンダーマハロックスがスタイリッシュなボディにリニューアル！
酸素濃度もさらにアップ。注いだ瞬間、コップに湧き出るたくさんの泡！
ご家庭やオフィスで高濃度酸素入りマハロをお気軽にどうぞ。

■セット内容／マハロックス本体(1台)、
ボトルカバー(1個)
※本体にはマハロは含まれません。

超☆海洋深層水100%マハロ定期宅配 (1.5ℓ) + 酸素ブレンダーレンタル

マハロ定期宅配 9,660円／1か月 + 酸素ブレンダーレンタル 3,340円／1か月 = 酸素のある暮らし 13,000円／1か月

WATER



超☆海洋深層水100%マハロ (ハーフボトル)

愛用者
1本あたり定価 420円 → 定期宅配 300円 (税込・送料別)

定期宅配／1口 (710ml×48本)、1箱 (710ml×24本)
1箱 8,250円 [税込・送料込]
1口 16,500円 [税込・送料込]

協力店
1口 12,180円 [税込・送料込]

※定期宅配は1口(2箱)以上、1箱単位で710ml ボトル48本を12か月間、毎月お届けします。
※特にお申し出がない限り、継続してお届けします。
※上記金額は送料 [1,050円 (税込) / 1箱] を含んでおります。
※ご注文方法は上位代理店もしくは東京事務センターまでお問い合わせください。



深海ミネラルの結晶
SiO
(HAWAII DEEP SEA SALT)

定価 1,200円 [商品番号 A-913]

1袋 (200g) ※1ケース15袋
※協力店は1ケース(15袋)単位のご注文となります。

「SiO」の原材料は、海洋深層水マハロの源水。ミネラルが豊富に含まれている海洋深層水マハロの源水から丹誠込めて作られるハワイの天然塩です。

OXYGEN



溶解型酸素をミネラルで包み込んだ
手軽に持ち運べる
「飲む酸素リキッドタイプ」
マハロオーツ

定価 18,000円 [商品番号 C-806]

1箱 (60ml×3本)

海洋深層水マハロ専用の酸素サプリメント。溶解型酸素を海洋ミネラルで包み込んだサプリメントで、マハロコップ1杯に数滴入れていっしょに摂れば、お腹の中で溶け込む酸素を摂取できます。



詰め替え用、ご家族用に
マハロオーツ
(お徳用)

定価 18,000円 [商品番号 C-955]

300ml

皆さまの声にお応えて、ついにマハロオーツのお徳用が登場！ 通常サイズの5本分の容量がこの一本に収まっているから、お得でエコ！ 詰め替え用として、またご家族用にオススメです。

エステージュシリーズ 人生は一度きりのステージ——輝きをあなたに。



シュッシュと炭酸美容ライフ
エステージュ・シュッシュ10
炭酸美容器本体
定価 36,000円
[単品販売不可]



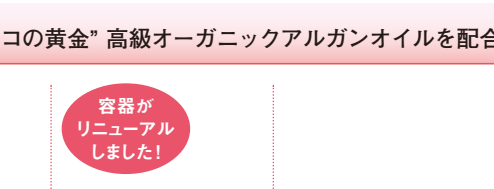
**炭酸ガスカートリッジ※
(5本セット)**
定価 9,000円
[商品番号 E-959]
※協力店は10本単位のご注文となります。



肌にハリ・ツヤを与える、
フラーレン・ユーグレナ配合
エステージュ・美容液※
定価 9,000円 200ml
[商品番号 E-958]
※協力店は2本単位のご注文となります。

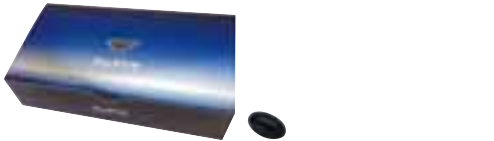


ラベンダーの香りで
リフレッシュ
エステージュ・ボディローション※
定価 6,000円 200ml
[商品番号 E-964]
※協力店は3本単位のご注文となります。



エステージュ瞬美セット
愛用者 定価 100,000円
↓
協力店 定価 70,000円
(セット内容)
エステージュ・シュッシュ10 炭酸美容器本体
エステージュ・美容液 (200ml)
炭酸ガスカートリッジ (5本セット)
モロッコの涙 クレンジング (150ml)
美肌アクセス エッセンスローション (90ml)
美肌アクセス 美容クリーム (27g)
美肌アクセス UV・ベースクリーム (30g)
マハロオーツー〈お徳用〉 (300ml)
※ご紹介およびご登録の際は、必ず「高陽社ビジネスの概要」(概要書面)を受領し、内容をよくお読み頂いた上で手続きを行ってください。詳しくは上位代理店・特約販社にお問い合わせください。

栄養の環境を整えましょう



ストレス社会に負けない
体作りをサポート！
クロダイヤ NEW
定価 9,000円
1箱 27g (10粒×9シート)
たら肝油、有機ヨウ素（海藻抽出物）、ゼラチン、香料



ルテインを新配合！ 見ることを大切に。
極黒酸塊 (きわみくろすぐり)
(大) 定価 6,000円 1箱 (4粒×60包) [商品番号 B-932]
(小) 定価 1,500円 1箱 (4粒×10包) [商品番号 B-965]
黒酸塊 (くろすぐり) エキス末、ルテイン含有マリーゴールド、米糖エキス末、キャッツクローエキス末 等
※協力店は (大) は1箱単位、(小) は4箱単位でのご注文となります。



毎日一包、家中元氣、マクロがんばれ！！
パントの力 (お徳用(右))
定価 3,000円 [商品番号 B-943]
1箱 (0.8g×30包入)
※協力店は1ケース (6箱) 単位でのご注文となります。
マルトデキストリン、小麦発酵抽出物



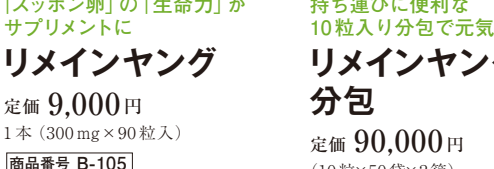
「スッポン卵」の「生命力」がサプリメントに
リメインヤング
定価 9,000円
1本 (300mg×90粒入)
[商品番号 B-105]
スッポン卵、無臭ニンニク、サフラワーオイル



持ち運びに便利な10粒入り分包で元気に
リメインヤング 分包
定価 90,000円 (10粒×50袋×2箱)
[商品番号 B-019]
スッポン卵、無臭ニンニク、サフラワーオイル



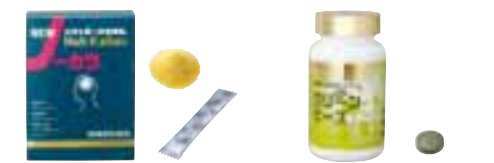
粒タイプが苦手な方でも摂取しやすい形状に
リメインヤング ツイスト
定価 9,000円
1袋 (1.5g×18粒入)
[商品番号 B-112]
スッポン卵、無臭ニンニク、サフラワーオイル



主役はあなたです！
60兆の助人命人
エーシーメロン
定価 15,000円
1箱 (140mg×300粒入)
[商品番号 B-140]
メロン抽出物、キャッツクロー抽出物、エリスリトール、パントテン酸、ナイアシン、葉酸 等



健康な体を支えるための栄養補給
コンシウムH
定価 9,000円
1本 (300mg×280粒入)
[商品番号 B-116]
サメ軟骨、アセチルグルコサミン、カルシウム、マグネシウム 等



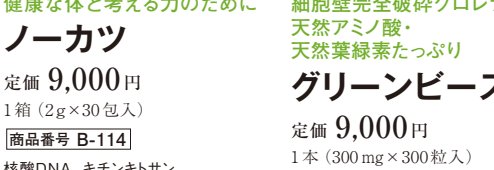
健康な体と考える力のために
ノーカツ
定価 9,000円
1箱 (2g×30包入)
[商品番号 B-114]
核酸DNA、キチンキトサン、腸内細菌、イワシペプチド、赤松抽出物、イチヨウ葉エキス



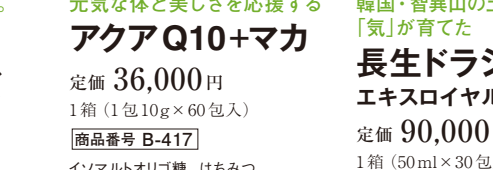
細胞壁完全破碎クロレラ。天然アミノ酸・天然葉緑素たっぷり
グリーンビーズ
定価 9,000円
1本 (300mg×300粒入)
[商品番号 B-128]
クロレラ、オリブリーフ、キシリトール 製造特許 特許第3393132号



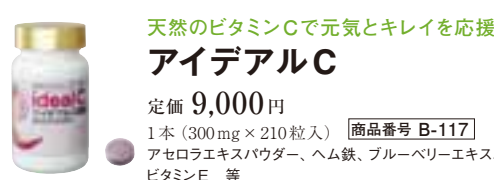
元気な体と美しさを応援する
アクアQ10+マカ
定価 36,000円
1箱 (1包10g×60包入)
[商品番号 B-417]
インマルトオリゴ糖、はちみつ、コエンザイムQ10、マカ粉末、果糖ぶどう糖液糖、L-カルニチン 等



韓国・智異山の土の「氣」が育てた
長生ドラジ
エキスロイヤルプレミアム
定価 90,000円
1箱 (50ml×30包入)
[商品番号 B-423]
長生ドラジ (キキョウ21年根) 抽出エキス、カンゾウ、エビスグサ 等



現代人の野菜不足に！
自然野菜食品
高陽野菜54
定価 9,000円
1箱 (1.5g×60包入)
[商品番号 B-119]
人参、ブロッコリー、トマト、ほうれん草、大根、大根の葉、明日葉、アルファルファ 等



天然のビタミンCで元氣とキレイを応援
アイデアルC
定価 9,000円
1本 (300mg×210粒入) [商品番号 B-117]
アセロラエキスパウダー、ヘム鉄、ブルーベリーエキス、ビタミンE 等



特許取得
プリコラーゲン 10000
定価 12,000円
1箱 (50ml×10本入)
[商品番号 B-469]



サンバイタル
定価 9,000円
1本 (200mg×180粒入)
[商品番号 B-111]

美の環境を整えましょう

アルガンシリーズ “モロッコの黄金” 高級オーガニックアルガンオイルを配合した贅沢エイジングケアシリーズです。



お肌にやさしい
高級オイルクレンジング
モロッコの涙
定価 5,000円
150ml [商品番号 E-960]
※協力店は2本単位でのご注文となります。



生命力溢れる、美の滴
美肌アクセス エッセンスローション
定価 9,000円
90ml [商品番号 E-944]



24時間キメ細やかな、なめらか肌に
美肌アクセス 美容クリーム
定価 9,000円
29g [商品番号 E-945]



乾燥から肌を守る
オイル美容
美肌アクセス オイルセラム
定価 12,000円
31ml [商品番号 E-973]



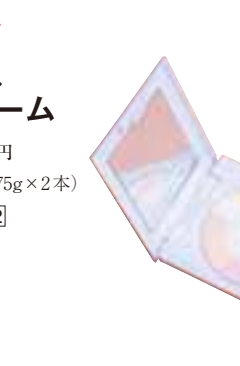
紫外線ダメージを受けた肌を整える、新発想のUV
美肌アクセス UV・ベースクリーム
定価 5,000円 30g
SPF値36 PA++
[商品番号 E-939]



スキンケアのような軽いつけ心地
美肌アクセス リキッドファンデーション
定価 5,400円 35g
SPF値27 PA++
● ノーマル [商品番号 E-961]
● オークル [商品番号 E-962]
● ピンク [商品番号 E-963]



ダメージヘアを美髪へ導く
美肌アクセス ヘアクリーム
定価 5,000円
内容量／1箱 (75g×2本)
[商品番号 E-972]



貴方だけの美しい肌に仕上げるカラーパウダー
アルガンシリーズ 美肌アクセス フェイスパウダー
定価 6,000円 10.5g
[商品番号 E-968]



レフィル (パフ付)
定価 4,500円
[商品番号 E-969]



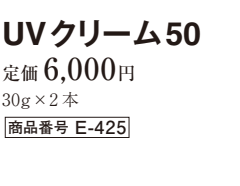
アルガンシリーズを手軽に実感
美肌キット
定価 15,000円
[商品番号 E-956]
(キット内容)
オリジナルポーチ
モロッコの涙 クレンジング 60ml、8ml×3
美肌アクセス エッセンスローション 50ml
美肌アクセス 美容クリーム 16g
美肌アクセス UV・ベースクリーム 15g



プラズマシリーズ
プラズマナノヴェールソープ
定価 9,000円 110g
[商品番号 P-916]



UVクリーム50
定価 6,000円
30g×2本
[商品番号 E-425]



KCR エッセンスローション
定価 6,000円 120ml
[商品番号 E-187]



KCR クリーム
定価 9,000円 40g
[商品番号 E-188]



目元の乾燥を防ぎ、ハリと弾力のある肌へ！
ビバリ<BIBALI> エッセンスシート
定価 9,000円
1箱8枚入り (2枚入り×4袋)
[商品番号 E-974]

歌う前にまず一杯！
酸素水は私の
お気に入りです。



「歌って、笑って、癒される」
そんな楽しい空間で
皆に健康になってほしい。

江戸時代には東海道五十三次の宿場町として栄えた静岡県藤枝市岡部町。そこにカラオケ喫茶「活・生・苦楽歩」があります。『苦しいことを楽しいことに変えて、歩き出そう！』というコンセプトで5月末にオープンしました。

「カラオケやランチを食べたりして、楽しく交流できる憩いの場として、皆さんに活用していただきたいですね。」と話すのはオーナーの中村太志さん。

店内には中村さんが愛飲する酸

活・生・苦楽歩

冷え取り仲間とカラオケを歌ったり、お食事を食べながらお話しして笑ったり、心と体が健康になれるカラオケ喫茶店

〒住所
静岡県藤枝市岡部町内谷
650-11
TEL
054-667-1370
営業時間
9:00 ~ 24:00



地域に根ざしたお店作りを目指し、地元の方で連日にぎわっています



「これが今、人気のマハロシーグルト♪」とお客様に商品説明をするチーフマネージャーの杉本京子さん

と同時に『冷え』の恐ろしさを教えてもらったんです。昔、大腸ガンで手術をした経験もあったので、健康でいられるありがたみを人一倍実感しています。だからこそ、たくさんの方にも冷え取りを広めなければいけないと思い、代理店活動の第1歩として早速、お店をオープンしました。

昨年、定年を迎え、第2の人生を歩み始めた中村さん、そして冷え取りに共感するお客さんでにぎわいを見せる「活・生・苦楽歩」。毎日、ステキな歌声と明るい笑い声が聞こえる心と体がほっこり温まる空間となっています。



発見! 酸素空間Healthy Life 静岡県藤枝市

昨年、定年を迎え、新たにコーヨービジネスを始めたオーナーの中村さん。お客さんの健康を支えたいと冷え取りとカラオケと喫茶店を融合させた「活・生・苦楽歩」をオープン。

オーナーの中村太志さん

ラララと歌って♪
ワハハと笑える♪

冷え取り仲間 の交流場

カラオケ喫茶 いきいきくらぶ
活・生・苦楽歩

水だけでできる 完全栄養食。



マハロシーグルトは、保存食としての活用を考えて商品開発されています。

毎日の食卓はもちろん、常に備蓄しておく心安心です。
家族の健康を考えたら、水だけでできる簡単! プロピオン酸菌の機能性ヨーグルト。

(株)高陽社 お客様相談室

☎058-398-6544 FAX 058-398-6550

〈10:00~17:00 土・日・祝日を除く〉

※商品のご購入に関しては、本誌の配布者までお尋ねください。

■ 商品のご購入・お問い合わせは

あ り が と う 素 晴 ら し き 冷 え 取 り 健 康 美 容