

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

December
2013
Vol.177

KOYO LIFE 12

【特集】

日本人の5人に1人が抱える「睡眠障害」!

眠れない現代人に
降りかかる不眠のリスク

海洋深層水で作る、**低脂肪**ヨーグルト

ヨーグルトじゃなくて、
シーグルト。



シーグルトのおいしいレシピたくさん!
シーグルトまるわかりBOOK!



楽しくて
わかりやすい解説!

絶賛発売中!!

KOYO LIFE

12月号

CONTENTS



【サンタになって眠る赤ちゃん】

世界の街がイルミネーションでキラキラ輝くクリスマス。キリスト教圏では、クリスマスには主に家族と過ごし、クリスマスツリー（一般に常緑樹のモミの木）の下にプレゼントを置く習慣がある。

サンタクロース姿の赤ちゃんはぐっすり夢の中。サンタさんになって、街中を駆け回っているかも!?

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)

4 特集

日本人の5人に1人が抱える「睡眠障害」!

眠れない現代人に 降りかかる不眠のリスク

12 Beauty Information

1年頑張った自分にクリスマスプレゼント
アルガンシリーズで、最高に輝くクリスマス★

16 Seminar Information

冬こそキラキラ☆美肌磨き!
“化粧力UP”セミナー大盛況!

18 川村先生のロコモ対策で健康長寿

第9回
寒い季節に突然死が増える!

19 Pick Up Item 1

冬のシーグルトレシピ

20 New Item

うるおうのにポッカポカ!
『ウルモ』の秘密

22 心が健康になるコラム 第8回

受けてますか?「健康診断」

23 Pick Up Item 2

ココダイヤ体験 続々!!

24 ひえとりCAFE

26 みうちゃんママの夢を育てる子育て通信

第30回
ついに冬将軍がやってきた!

ヒエトリくん漫画 第83話 すてきな贈り物!の巻



〳 日本人の5人に1人 が抱える「睡眠障害」〳
眠れない現代 人に降りかかる

不眠のリスク!

近年、日本人の5人に1人が睡眠に悩みを抱え、もはや国民病のひとつとなっている不眠症。特に寒い冬は体が冷えて、眠れない人が急増します。不眠はただ眠れず、疲れが取れないだけではなく、恐ろしい病気の引き金にもなるので注意が必要! 改めて自分の睡眠生活を見直してみましょう!

🌙 こんな人は、不眠に注意!
□ チェックしてみよう!

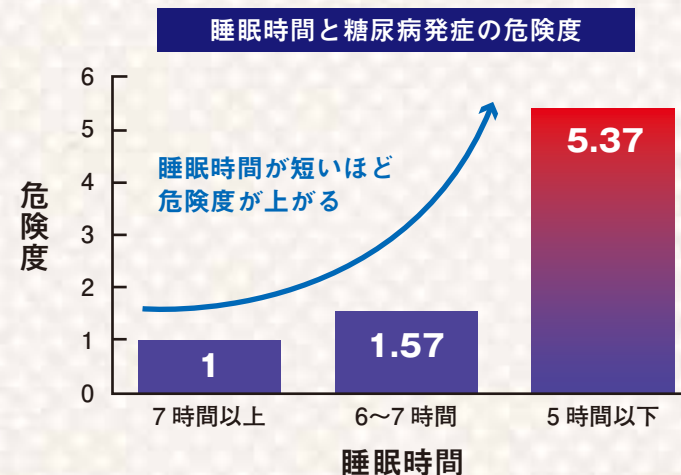
- 横になってから30分以上眠れないときが多い
- 夜中に目が覚め、起きてしまうことが何度もある
- 朝起きてよく眠れたと感じず、疲れも取れない
- イライラすることがあり、物事に集中できない
- 平均睡眠時間は5時間以下の日が多い
- もっと寝たいのに、なぜか早く目が覚めてしまう
- 体がだるくてやる気が起きないことが多々ある
- 特別なことも無いのに、夜更かしをよくしている



糖尿病

5時間以下の睡眠で
糖尿病のリスクが5倍に増える！

睡眠が十分でないと、糖尿病になりやすいという研究結果報告があります。原因は、睡眠不足により血糖値を上げる「コルチゾール」や、食欲を増す「グレリン」などのホルモンの分泌が増えるためだといわれています。



(北海道大学の研究グループの研究結果を基に作成)

肥満

脳に満腹信号を出すレプチンが低下！
肥満の原因に！

レプチンは体脂肪の蓄積具合を脳に伝える役割があり、レプチンが増えると脳は食欲を抑えます。

しかし睡眠不足だと、このレプチンの分泌量が減り、食欲がセーブできず、ついつい食べ過ぎてしまいます。



老化

不眠はシミ、シワ、くすみの原因！
キレイな肌は「シンデレラタイム」に作られる！

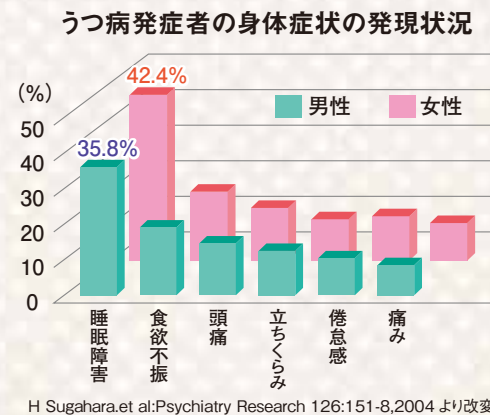
22時から深夜2時までの間は、肌のシンデレラタイム。若返りに役立つ成長ホルモンが睡眠時にたっぷりと分泌されます。睡眠不足だと成長ホルモンの分泌が滞り、肌の老化を招きます。



うつ

たった5日の睡眠不足で、うつ病のリスクが高まる！

「平日の仕事日数である5日間、睡眠不足が続くだけでストレスが脳に影響を与え、うつ病が生じやすくなる」と国立精神・神経医療研究センターの研究で明らかに。さらにうつ病患者の多くは睡眠障害を抱えているなど不眠とうつ病は互いに影響し合います。



免疫力低下

免疫力が下がり、
風邪やインフルエンザにかかりやすくなる！

寝ている間に分泌される「成長ホルモン」は、免疫物質の生成も助けています。風邪を引いたら寝るのがいちばんというのもこのような理由があります。



発育障害

成長ホルモン不足で発達に悪影響！
キレやすい子どもに！

睡眠時の成長ホルモンの分泌は、脳の発育にも重要な働きをします。睡眠時間が少ない子どもはキレやすくなったり、情緒も不安定になるといわれています。

集中力欠如

脳の“過労”で注意力散漫！
経済損失はなんと4757億円！

睡眠不足による事故や遅刻、仕事のミスが多発。東京では睡眠時間が足りないために、1年間で4757億円もの莫大な経済損失を生んでいるという調査結果もあります。

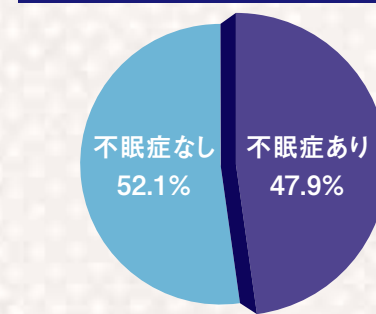


高血圧

アドレナリンが分泌され、
血圧が上昇！高血圧の原因に！

眠れないという不安から生まれる「ストレス」。このストレスが交感神経を活発にさせ、アドレナリンという興奮系物質を増やします。アドレナリンは心臓の拍動を促進し、血管を収縮させて血圧を上げる作用があります。

高血圧患者で不眠症を併発している割合



Prejbisz A et al : Blood Press 15(4):213-219, 2006 より改変

あんな症状もこんな病気も！
あなどれない睡眠障害！

おなかの調子を整えて 心の状態を落ち着かせる!



「おなかの調子が睡眠と関係があるの?」なんて思った方もいるのではないのでしょうか。実は睡眠をはじめ、私たちの健康とおなかには深くつながっているのです。

良質な睡眠には心の安定は欠かせませんが、そこで鍵となるのが「セロトニン」というホルモン。別名「幸せホルモン」といわれ、セロトニンがしっかり働くことで、幸せな気分になり、心を落ち着かせてくれます。しかもなんと体内の90%のセロトニンがおなかの中で作られるというわけですから、おなかの調子を見直さない手はありません。

「幸せホルモン」セロトニンは
おなかで作られる!



おなかが好き食べ物を食べよう!

プロバイオティクス

生きたまま腸に届く、体にいい微生物を含む食品やヨーグルトなどの発酵食品を習慣的に食べる。

食物繊維やオリゴ糖

便の材料となる食物繊維やビフィズス菌のエサとなるオリゴ糖を摂る。

おなかの健康を支える代表格!

ヨーグルト

善玉菌優勢のおなか作りには夕食といっしょに食べると効果的!



体の冷えを取って 眠れる体を作る!



「熟睡快眠! 秘けつは、 体温」と「腸」にある!

体温が下がっているときが
入眠のベストタイミング!

子育てをしたことのある人ならご存知かと思いますが、赤ちゃんは眠くなると手足が温かくなります。手足のような表面積が大きいところに多くの血液を流すことで、手足の温度を上げ、周囲に放熱しているのです。そうすることで体温を下げ、入眠態勢に入っているというわけです。

しかし体が冷えていると、もともと体温が低いため、体温を下げられず、なかなか眠りにつくことができません。

つまり寝つきをよくするには、体温を下げられる体を作ること。そのためには普段から体を温める習慣を心掛けましょう。

体を温める生活習慣を身につけよう!

足湯

空いた時間を使って、こまめに体の冷えを取る



マッサージ

筋肉のコリをほぐして、血液を全身に巡らせる



お風呂

ぬるま湯の半身浴で体の芯からじっくり温める



ジェット噴流で
体の芯までぽかぽか



ツインジェットセンス

毎分90ℓのパワフルなジェット噴流で体をマッサージ! 血行を促進し、体の冷えを取ります。体の深部まで温まるので、入浴後もポカポカが長続き。冷えて眠れない方にオススメです。

ラベンダーの香りで
快適な眠り



プレミアムハイセンス

ラベンダー精油をはじめ、数種の美容成分がたっぷり配合された浴用化粧品。ラベンダーの心地よい香りによる高いリラックス効果で、スムーズな入眠を助けます。

就寝前の足湯20分が
快眠のコツ!



冷え取り君マイコンプレミアム

テレビや雑誌を見ながら、いつでもどこでも手軽に使える足湯器。毎晩、寝る前に20分の足湯で体全身がポカポカ。特に足先が冷えて眠れないという方にオススメです。

体にスーッと浸透!
睡眠中の脱水予防に!



海洋深層水マハロ

眠る前にはマハロを一杯! ミネラルバランスが体液と似ているため、体に浸透しやすく、おなかにも溜まりにくいので、睡眠前でも安心して飲むことができます。

眠れないあなたに
快眠アイテムを紹介!
今晚から、
快適な睡眠
取りませんか?

すぐれた栄養源、
ココナッツオイル!



ココダイヤ

希少な100%オーガニックヴァージンココナッツオイルのサプリメント。すばやく体のエネルギーになる中鎖脂肪酸を豊富に含み、眠れる体作りをサポート。

プロピオン酸菌配合
水で作るヨーグルト



マハロシーグルト

ストレスや不規則な生活でおなかの調子が乱れがちな方は、睡眠の質が低下している可能性があります。毎日のシーグルト生活でおなかの調子から睡眠を見直しましょう!

毎分約2300回の
微細振動でコリほぐし



メディカルゴッドスパ

毎分約2300回の微細振動と人肌のぬくもりが融合した、セルフマッサージ器。体のコリがひどくて眠れないという方は、ほんの数分のマッサージで眠りやすさが変わります。

うるおいと温熱の
やさしいぬくもり



ULMOーウルモー

うるおいと温熱のぬくもりが融合した遠赤蒸しマット。肌に潤いを与えながら、遠赤外線で体の内側までポカポカ。おやすみ前にしっかり体を温めて、不眠対策を。

就寝前の水分補給、
トイレが理由で我慢してませんか?

睡眠中の脱水が 翌朝、あなたの命を奪う!

寝る前のコップ1杯の水は、
あなたの命を守る!

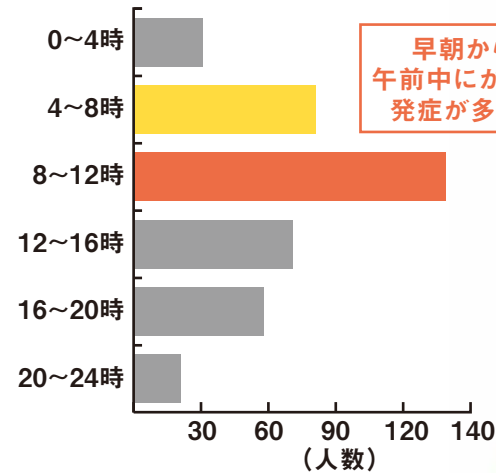
「夜中にトイレで起きたくないから、寝る前は何か飲まない」そんな方は多いのではないのでしょうか?

人は睡眠中にコップ1杯(2杯)の汗をかくといわれています。汗をかくことで体温を下げて、深い眠りを取っているのです。寝る前に飲む水分は、睡眠中の発汗で失われる水分をあらかじめ補給しておくという大切な意味があります。しかし水を飲まずに汗をかき続けると、体内の水分量が減り、血液は次第にドロドロ状態に。最悪の場合、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険もあるのです。

利尿作用や覚醒作用のあるカフェインや、糖分を含む飲み物などは避けるべきですが、「寝る前のコップ1杯の水」は睡眠だけでなく、体全体の健康のためにも飲むべきなのです。

もし夜中にトイレで起きたら
その後もしっかり水分補給を!

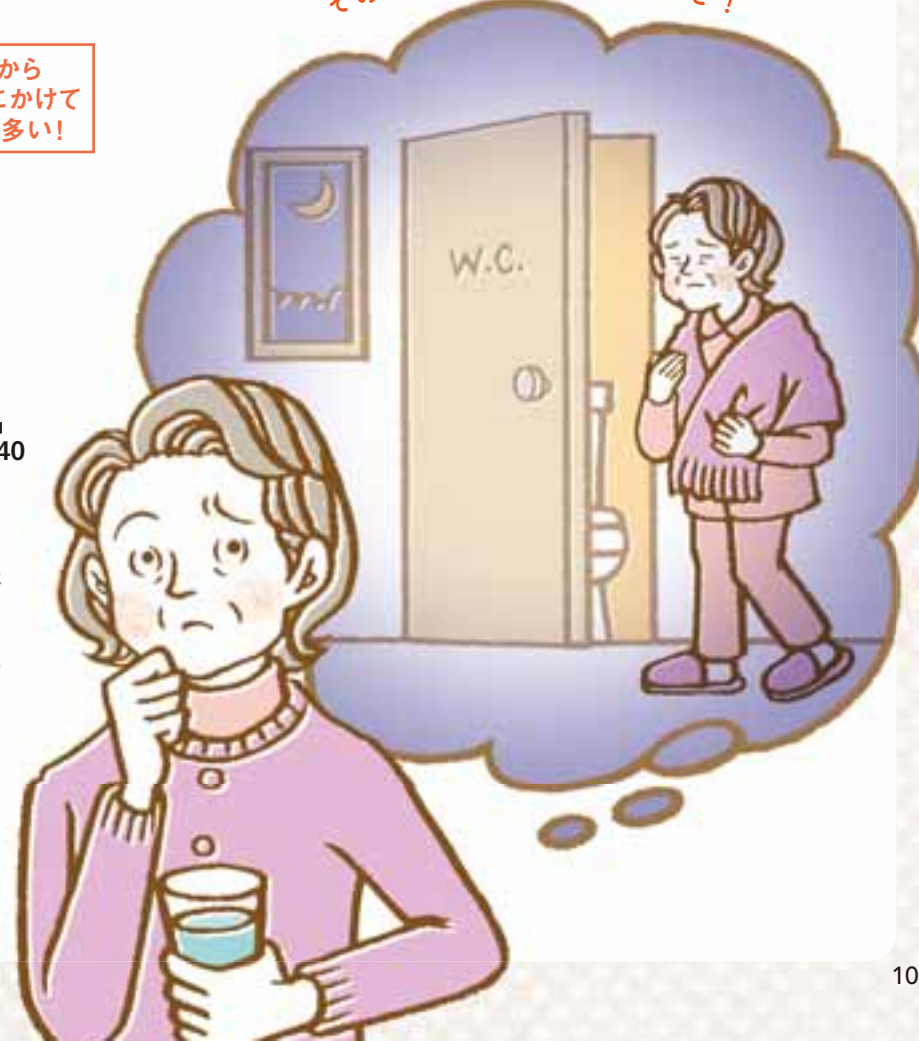
脳卒中の時間帯別発症数



早朝から
午前中にかけて
発症が多い!

(出典:フラミンガム研究)

朝方に脳卒中の人数が多いのは、睡眠中の脱水で朝方に血液がドロドロになった上、起床時の交感神経の高まりで、血圧が上がり、血栓ができやすくなっているのが原因。



1年頑張った自分にクリスマスプレゼント

アルガンシリーズで、最高に 輝くクリスマス★

Merry
Christmas!

パーティーや忘年会など人が集まる機会が多いこの季節。カサカサ肌で悩んでいませんか？冬の乾燥から肌を守るためのスキンケアなら、アルガンシリーズにおまかせ！モロッコ原産の生命力あふれるアルガンの実の種から採れる希少なアルガンオイルをぜいたくに配合。肌に潤いを与え、生き生きとした輝きをもたらします。



あなたの肌乾燥度チェック

乾燥レベル2 ひどい乾燥

- ・肌が敏感になり、ピリピリする。
- ・ほおを中心に、顔全体がカサつく。
- ・粉が吹くほど乾燥している。
- ・ほうれい線、チリメンジワが気になる。
- ・目もとが乾燥し、老けて見える。

乾燥レベル1 初期の乾燥

- ・洗顔後、肌がっぱる気がする。
- ・いつもと同じスキンケアなのに、乾燥する。
- ・スキンケア直後はしっとり、時間がたつとカサカサ。

大切なのは肌の潤い。
保湿ケアの徹底を！

肌の乾燥が気になりますこの季節。「メイクのりが悪い」「肌がくすんで」「シミ、シワが目立ってしまう」など、冬の肌のお悩みのほとんどが肌の乾燥が原因になっていること、知っていますか？

このような悩みを一つひとつ解決するのは至難の業。もっとも効率がよく、解決への近道こそ、保湿ケアなのです。肌本来が持つ、潤い、保湿力を毎日のスキンケアでまずは補いましょう。

アルガンシリーズすべてに抜群の保湿力を持つアルガンオイルを配合。肌に潤いを与え、生き生きと輝く肌をしっかりと守ります。

基本のスキンケアの方法でも肌の潤いは違ってきます。さらに肌の乾燥の状態によっては、スペシャルケアも大切。まずはあなたの肌の状態を、実際に手で触れて、実感してみてください。



日々のお手入れにプラスα! 保湿スペシャルケア

肌への浸透を助ける技ありテク!

ひどい乾燥を実感している人には、やはり日々のケアにプラスの保湿ケアが必要です。ミストで肌の状態を整えたり、より濃密なオイルをぜいたくに使うなど、お疲れ肌へのご褒美習慣を作りましょう。



Special Care2
オイルセラム

アルガンオイル
美容

ローションの前と
クリームの後に朝
晩、肌に与えます。



肌を整えて、
グングン浸透!

Special Care1
高陽ミスト

クレンジング後

ローションと交互に



もちろん男性も乾燥は大敵!

アルガンシリーズで 美肌男子!

男性の肌はこんなにダメージを受けています!



ひげ剃り



日焼け



ケアをしない

スキンケアで
差がつく!!



実は女性以上にデリケートになっているのが男性の肌。「年々、肌がカサついてきた」「シミ・シワが増えて、老けた」「もっと清潔感が欲しい!」こんな悩みを一気に解決するのがアルガンシリーズのスキンケア。男性も若々しく、清潔に! 毎日のちょっとしたケアで差がつきます!



日々のお手入れの見直し、ていねいなスキンケア

基本のケアをたっぷりの量で!

冬の保湿スキンケアでもっとも重要なこと。特別なことはありません。それはたっぷり必要な量を使うこと!! 大抵の方は、使う量が少なかったりするのです。



STEP1
クレンジング

モロッコの涙
クレンジングを
重ね使いで
たっぷり3~4プッシュ。



たっぷりの量で
やさしく~



洗う
落とす

使用量が少なかったり、ゴシゴシこするなどは厳禁! 汚れがきちんと落ちないばかりか摩擦により肌を傷めます。たっぷりの量で、やさしく肌の上になじませるように。



STEP2
ローション

エッセンス
ローションを
手のひらに
2~3プッシュくらい。



肌に入れ込むように
2回以上繰り返す!



潤う

手のひら全体で肌に入れ込むように押さえる。顔全体になじませます。これを2~3回繰り返しましょう。



STEP3
クリーム

美容クリームを
手のひらに
2~3プッシュ出す。



手の温かさで
肌に押し込む!



守る

手のひら全体で肌に入れ込むように押さえる。乾燥が気になる箇所、シワが気になるところは重点的に。

心も体も、
ぜんぶキレイ！

冬こそキラキラ☆美肌磨き！

“化粧力UP”セミナー大盛況！

スキンケアの基礎知識からメイクのコツまで学べ、誰でもメイク術がグ〜ンと上達!!
「1泊2日で、生まれ変わる！」と話題の、化粧力UPセミナーの様子を密着レポート！

スキンケア&メイク術を
学べる、贅沢な2日間。



メイクアップアーティスト
ホリスティックビューティアドバイザー

shiho

外資系化粧品会社の
トップメイクアップスタ
イリストを経て、美容講
師など幅広く活躍中！

今、高陽社ではアルガンシリ
ーズを中心としたスキンケア&メイ
クが学べる『化粧力アップセミ
ナー』が大人気。アルガンシリ
ーズのスキンケアで、「お化粧のノ
リが全然違う」と参加者の皆さん
も大喜び。前号に引き続き、驚き
と笑顔がいっぱいのセミナーの様
子をレポートします。

セミナーでは、メイクアップア
ドバイザーたちが、崩れ知らずの
美しい肌を作るための大切なス
テップをアドバイス。何よりも
お手入れの重要性を意識しなが
ら、実際に自分で行ってみるこ
とが、美しい肌づくりの基本です。

肌内部が潤いで満たされ、ふっ
くらと柔らかな肌が仕上がった
ら、次はメイクレッスン。美しく
なるためのテクニックは、一生の
宝物。一度マスターすれば、あな
たの肌は、日々生まれ変わってい
きます！

キレイになるセミナー密着レポート♥

スキンケアを
学んで実践！

クレンジング法、ローション、
クリームを浸透させる
テクニックをshihoさんが
ていねいに指導します。



これいいね！

すごい！
あなたスベスベ肌
じゃないの〜

教えてもらった通り
に、皆さんでスキ
ンケアを実践！素肌
にローションがぐん
ぐん浸透していく感
じがわかって、モチ
モチ感がたまらない！



まずは、
メイクを落とした
素顔を撮影！

メイクアップ
に挑戦！

真剣な顔、うれしそうな顔！
メイクが仕上がったら撮影。
肌の透明感にホレホレ♡



メイクが
楽しかった！

メイクアップ終了！
皆さん、いい笑顔。

どうかしら？
うふふ。



潤い肌
に
なれました！

マハロシーグルトを、
お好みのトッピングで！

夕食は豪華な
美肌メニュー！

肌のために必要な栄養を考えて
作られた、豪華なバイキング、
マハロシーグルトをご堪能！

どれも
おいそ〜！
迷っちゃう。



トッピングが
楽しいね！



シーグルト
おいしいで〜す！



ビューティー
チェンジ授賞式

セミナーの前後で、いちばん
美しく変わったのは誰？
受賞者は、豪華プレゼントが
もらえます！

夕食後は、ゆっくりと
天然温泉「遊楽乃湯」に
浸かって、心も体も
ポッカポカ。目もとの
エッセンスシート
「BIBALI」を貼って、
ご就寝。
翌朝の肌の変化が
楽しみです！



見事な大変身をとげた
皆さんには、金・銀・
銅の各賞が授与されま
す。キレイになっただ
けでなく、ステキなプ
レゼントまでもらえて
気分は最高！



温度管理に細心の注意を!

寒い季節に突然死が増える!

寒さや温度差などのストレスが体に影響し、増えるのが突然死。

ある日突然倒れて、そのまま…というケースが多く見られます。

突然死の原因、起こりやすい持病をしっかりと知り、対策を考えましょう。

入浴時の気温・血圧の変動



脱衣所に入る

寒冷刺激、
血圧が上昇(↑)



浴槽に入る

熱刺激、
血圧急上昇(↑↑)



体が温まる

血管拡張、
血圧下降(↓)



浴槽から出る

水压消失、
血圧下降(↓)



脱衣所に上がる

寒冷刺激、
血圧上昇(↑)

突然死とは、文字通りその人の命が、ある日突然断たれてしまう症状。年間約7万件ほど発生。特に気温が下がる冬は心血管系の病気や心筋梗塞発作、脳卒中などの救急搬送が多くなる傾向があります。

突然死の中で6割以上を占めるのは「心臓突然死」。この原因の大半が、虚血性心疾患で、狭心症や心筋梗塞などの心臓に血液を送る冠動脈が詰まる疾患です。または

入浴時は脱衣場、洗い場、浴槽の温度変化に加えて、湯船内の水压の影響、発汗による脱水が起きます。これらの変化が大きなストレスとなり、突然死を招くのです。

特に高齢者は、ストレスに対する神経の対応が遅くなります。ストレス

排便中、就寝中。

注意が必要な場面は、入浴中、

◆入浴を快適な時間にするために

不整脈・心臓病・心不全などの原因が考えられます。

スと血圧の変動により血流が変化し、動脈硬化も起こっていることが少なくありません。まずはストレスになる寒冷刺激を避けること! そのためには脱衣場を暖かくしておきましょう。

また、長湯の人は入浴中に知らずに脱水症状が進み、血液が濃縮することになります。水分の多いサラサラした血液と、濃縮したドロドロした血液なら、どちらが血管が詰まる危険が高いか? 簡単ですね。予め、体の中の水分量を上げておくことが必要。入浴の30分程度前に水分を補給しておく、またはお風呂場に水を持って入ってもいいでしょう。



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。

冬のシーグルトレシピ

寒さが本格化し始めるこの季節。

冷えや風邪で体調を崩したり、空気の乾燥でお肌の調子も乱れがち。

そんな季節にもおすすめなのがシーグルト!

シーグルトで厳しい冬も元気に過ごしましょう!

いつでもうれしいシーグルトの5つのポイント

- ★ 生きて腸まで届き、おなかの中のビフィズス菌を元気にする
プロピオン酸菌入り!
- ★ カラダに必要なタンパク質がたっぷり!
- ★ 低脂肪でヘルシー!
- ★ 安心・安全素材でできているので、家族みんなで食べられる!
- ★ 水と混ぜるだけで、いつでもフレッシュ! できたてが味わえる

おなかの中のビフィズス菌の働き

冷え

おなかの
バランスを整える

美肌

寒い日もポカポカ シーグルトメニュー



上から時計回りに、チョコレートシーグルト
はちみつしょうがシーグルト ゆずシーグルト

チョコレートシーグルト (2人分)

材料	シーグルト…200g	作り方	1. チョコレートを器に入れ、溶けるまでレンジで加熱する。
	板チョコレート…12かけ		2. 1にシーグルトを少しずつ加えながら、よく混ぜる。
			3. 器に盛りつけ、ココアパウダーをふりかける。

はちみつしょうがシーグルト (2人分)

材料	シーグルト…200g	作り方	1. シーグルトを器に盛りつける。
	はちみつ…大さじ2		2. しょうがとはちみつをかける。
	すりおろししょうが…小さじ1		お好みでシナモンをふりかけてもおいしい。

ゆずシーグルト (2人分)

材料	シーグルト…200g	作り方	1. シーグルトを器に盛りつける。
	ゆず茶(ゆずジャム)…大さじ2		2. ゆず茶(ゆずジャム)をのせる。
	※マーマレードなどでもOK		

秘密
1

100%炭化した「植物性炭素繊維」の パワーで温まる！

『ウルモ』の構造の中心になっているのが、100%炭化した「植物性炭素繊維」です。簡単にいうと、まさに炭の布。遠赤外線放射率が約90%にもなり、手で触れているだけでポカポカとしてくる驚きの天然素材です。炭なので燃えることがなく、安全性も高いスグレモノです。



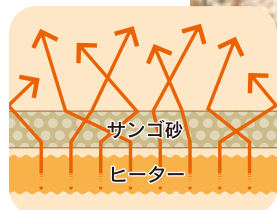
遠赤
外線

消臭
抗菌

秘密
2

天然サンゴ砂で、均一に熱拡散！ まんべんなくポカポカ。

天然の炭素繊維の下には、天然サンゴ砂の層があります。このサンゴ砂によって、ヒーターからの温熱が『ウルモ』全体に均一に拡がります。砂のほどよい重量感によって肩や腰など、体のどんな部分にも心地よくフィットするので、好きな場所に自由に当てて使用できます。



◀拡散イメージ図

熱拡散

体に
フィット

秘密
3

空気中の水分を吸収して発散。 特殊吸湿構造が決め手！

水蒸気がふわふわとやさしく立ち上って、しっとりポカポカと温まる『ウルモ』。中に水を入れるわけでもないのに、なぜ？と思う方もいるでしょう。その秘密は「特殊吸湿構造」にあります。空気中の水分をいったん吸収して、温熱によって、蒸すような蒸気を生じさせ、肌のうるおいを保ったまま温めてくれます。



蒸気のパワーで、
低温でも
効率よく温まる！

1時間の
水分放出量
約7cc

New Item

うるおうのにポッカポカ！ 『ウルモ』の秘密

遠赤蒸し
マット

寒くて乾燥した季節でも、快適に過ごせるアイテムが新登場。
うるおいモイスターマット『ウルモ』は、なぜあったか蒸気で幸せ気分になれるのか？『ウルモ』の3つの秘密に迫ります！

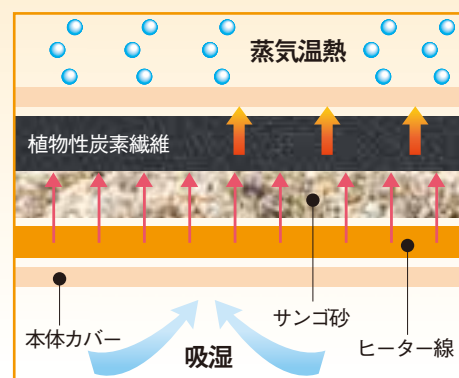


※画像はイメージです。

遠赤蒸しマット

ULMO
ウルモ

電気毛布は乾燥するからちょっと苦手？
いえいえ、『ウルモ』なら大丈夫。
蒸気温熱で、しっとりうるおって、
湯たんぽみたいに、やさしく体を温めます。



ULMO 構造図

冬の敵「冷え」&「乾燥」対策にウルモ！

電気毛布を使うと、どうしても乾燥してしまうから...とお悩みの人も多いのではないのでしょうか？肌はカサカサ、のどはイガイガなんて、いやですよね。冬の健康管理に重要なのは、なんとといっても「冷え」と「乾燥」対策です。

そこで開発されたのが、遠赤蒸しマットの『ウルモ』。『ウルモ』は、空気中の水分を吸収して、温熱で蒸すように蒸散させるので、肌のうるおいを保ったまま、体を芯まで温めることができます。温度調節も簡単でタイマー付き。今年は『ウルモ』で、しっとりポッカポカの幸せな冬を過ごしませんか？

電気毛布を使うと、どうしても乾燥してしまうから...とお悩みの人も多いのではないのでしょうか？肌はカサカサ、のどはイガイガなんて、いやですよね。冬の健康管理に重要なのは、なんとといっても「冷え」と「乾燥」対策です。

受けてますか？「健康診断」

文／高野誠一

イラスト／藤田マサトシ

結

果が出るまでの不安感に耐えられそうにない。出たら出たで、結果を見るのが怖くなる。さらに、結果を見て、標準値をちよっぴり外れただけでも、またまた不安に襲われる、なんて理由で、健康診断を受けない人が多いらしい。

「案ずるより産むが易し」。

健康診断から逃げ続け、病気になるかどうか、と日々心配するよりも、まずは己の体と真正面から向き合って、強いところ、弱いところを知りつくす。病気になるためにどんな栄養を摂って、どんな生活改善をすべきか、こちらを考へることに時間を費やしたほうが、よっぽど有意義ではなからうか。

そう、そんな偉そうなことを言うからには、当然、僕は毎年、健康診断を受けている。今年も、少しも怖がらずに堂々と受診し、結果もしっかり、合格点をゲットした！（ん〜安心！安心！）

日ごろからシーグルトでおなかを整えているため、バリウムの排せつも実にスムーズで、詳しくは控えさせていたが、われながらほればほれとするほどだった。看護師さんから渡された下剤も使用せず、マハロ

をたっぷりと飲んだだけで、自然と便意が訪れて、数回の排便でスッキリとバリウムを排せつしたのだった。こんなとき、便秘がちの人はかなり大変らしい。バリウムは石膏みたいなものなので、固まる前に、なるべく早く出してしまわないと、排便するときにおなかが大変な目にあってしまうのだとか……。

なんて話はさておき、暇つぶしの病院通いや薬漬けの生活など、病院や医師に何もかも頼り過ぎるのは問題だが、病気の早期発見、あるいはなりやすい病気を探るために、やっぱり健康診断は必要だろう。何と言っても、**自分で病気を予防する冷え取り健康生活の指針となる。**

高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病やガン、心臓病、脳血管障害など、どれも重篤な状態になる前に知っておけば予防も改善もできるのだ。

今ある自分の大切な体を、すべてよい方向に整えていくためには、まずは押さえておくことが大事。

長年、健康診断をさぼっているあ

なた、今年こそ怖がらず、面倒くさがらず、恥ずかしがらず、自分の健康を過信せずに受診してみよう！
健康診断は、病気になるための、予防医学の第一歩なのだ。





Happy



ダイヤモンドのような毎日を! ココダイヤでハッピー!

ココダイヤ💎体験続々!

発売以来、「お手頃な値段で続けやすい」「こんな商品 waited ました!」と大反響のココダイヤですが、早くも効果を実感された皆さまから喜びの声が続々と届いています!

**晴れやかな気持ちで
過ごしています!**

ココダイヤとの出会いは、普段からあまり眠れず、いつも気分の晴れない私を心配した知人が勧めてくれたのがきっかけでした。

初めて飲んだのは週末の午後でしたが、帰宅中からどんどん眠たくなってきました、土日はほとんど寝て過ごし、明けにはうっかり寝過ごしてしまうくらい。たつぷり眠ることができて、とてもスッキリしました!

友人や知人にもぜひ勧めたいと思います!

〔埼玉県 男性 (39歳)〕



**鏡を見るのが楽しみに
なりました!**

久しぶりに会った知人から、顔色の悪さを心配されたのがきっかけです。

自分では普段通りのつもりだったのですが、知らない間に体を冷やしてしまっていたのでしょうか。本当に悲しくて、薬にもすがるような思いで飲み始めました。

ココダイヤを飲むと、おなかの底からじわりと温かさが湧いてくるような感じがして、以前に比べて、顔色とお化粧のりもよくなった気がします。

今度知人に会うときが楽しみです。

〔新潟県 女性 (40歳)〕

心も体も快調です!

持病のため歩くのも困難で、何をしてもよくなることはないという気持ちからか、何事にも意欲を持てずにいました。

ところが1日15粒のココダイヤを始め、3日目ごろから、お通じがよくなったおかげか、体がとても軽く感じられるようになりました。今では周りから、「笑顔が見られるようになった」「大き



な声で話すようになった」と褒められるほどです。これからも元気でいたい!と前向きな気持ちで今は過ごしています。

〔富山県 女性 (75歳)〕

**挑戦する意欲が
湧きました!**

これまで5年間、自宅に閉じこもりきりでしたが、ココダイヤの話を聞いたときに、「もしかしてこれでよくなるかもしれない。試してみたい」と強い期待が湧いてきました。

毎日15粒飲み続け、今では無事に社会復帰を果たしています。もちろん、自身の努力あってこそその結果だったと思いますが、挑戦するきっかけをくれたことにとても感謝しています。

〔富山県 男性 (40歳)〕



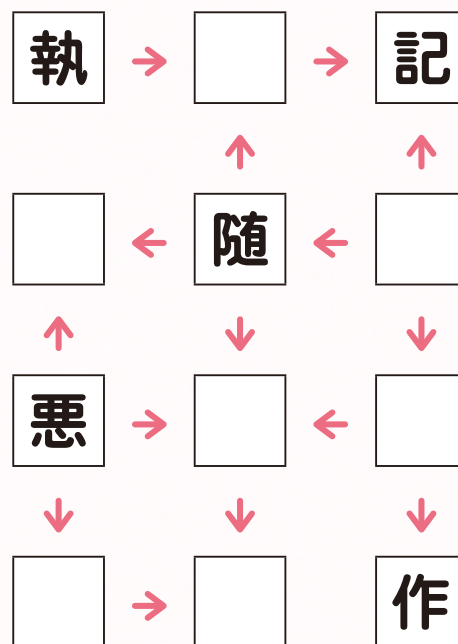
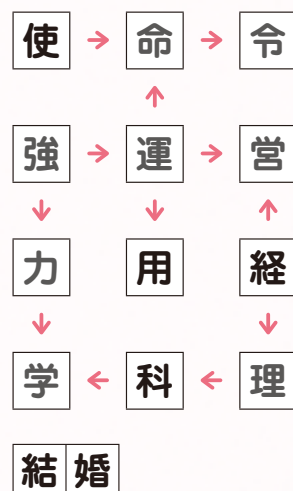
脳を鍛える 漢字パズル



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) P95より転載です。

前号の答え



候補

追	房	夢	意	筆
暖	試	路	行	

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

P24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12月31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。



超簡単な禁煙法! 吸いたいときに水を飲む!

今や世間は、禁煙一色。タバコはガン
の発生率を高めるだけでなく、ニコチンに
よる利尿作用のため、体内の水分が不足
して血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳
梗塞に繋がってしまうのです。

しかし「いざ禁煙しようとしても体が言
うことを聞かない」なんて人も多いのでは
ないでしょうか?

そんな方は「タバコを吸いたくなったら
水を飲む」という習慣を実践してみてください。
水には喫煙欲求を紛らわす効果、
体に溜まったタバコの毒性を薄めてくれる
効果、ニコチンやタールを体外に排出して
くれる効果があります。これを毎日繰り返

すだけで、タバコの本数を減らすことがで
き、禁煙に成功したという方がたくさんい
ます。

さらにミネラルが豊富に含まれている水
を飲めば、タバコをやめたことで起こるイ
ライラやストレスも抑えることができま
す。

辞めたくても辞められない。
そんなときは1杯の水を!



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?

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。

はじめてのハイセンスに感動!

知り合いの方から勧められて、パインハイセンスを使い始め
ました。
もともと入浴剤は好きでいろいろ試していたのですが、パイ
ンハイセンスは温まり方が他の入浴剤とは違って、いつ
までもぼかぼかでいられるので気に入っています。ラベン
ダーの香りも好きなので、次はプレミアムハイセンスも試して
みたいと思います。

ポッカレモンさん(東京都)

冷え取りは美容に欠かせません!!

体を温めると本当に肌がキレイになった気がします。周りの
方からも「最近、キレイ。」と言われるようになり、実感してい
ます。マハロを飲み出して、頭も痛くなくなり、シークルトのお
かげで長男もおなかの調
子がよさそうです。

宮下房子さん(長野県)



かわいいマハロベア完成!



普段からぬいぐるみなどを手作りで作っていて、今回はマハ
ロシャツでティディベア作りに挑戦しました♪ボタンも糸もマ
ハロシャツについてあるものをほどいてから使用! すべて
手縫いで製作しました。

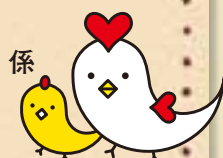
友人にプレゼントしたところ、「すごくかわいい!」と喜んで
もらい大満足! 次は何を作って、喜んでもらおうかと早速ア
イデアを練っています♪

熊倉正美さん(茨城県)

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

川柳
募集中

笑いは百薬の長
今月のクスクス川柳

マハロ飲み
頭スツキリ
逆王手!
冬になり
溜めた脂肪が
腹巻きに
麻生喜美代さん(大阪府)

来たる冬
熱燗いっそう
美味くなり
北野礼司さん(奈良県)

長生きの
途中くつろぐ
冷え取り君
大林玲子さん(京都府)



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30回「ついに冬将軍がやってきた!」

今回は、厳しい寒さを元気に乗り切るためにぴったりの食べ物、山梨県の名物料理「ほうとう」をご紹介します。ほうとうは山梨県(甲斐国)を中心とした地域で作られてきた郷土料理。2007年には農林水産省により「農山漁村の郷土料理百選」の1つに選ばれています。麺は小麦粉をざっくり練ったものが主流。きしめんのように平たく、もちもちしています。私はこの食べごたえのあるもちもち麺が大好き。地域によっては長い麺でなく、すいとん的な小塊もあります。味付けは山梨では麦味噌が基本。私が毎年手造りしている家庭味噌も麦麴を使用しています。

ほうとうの基本の具は南瓜。煮崩して溶かしたものが美味とされますが、それ以外にも各家庭で肉や野菜をたっぷり入れてよく煮込みます。ビタミンや繊維質に富み、デンプン質、タンパク質などバランスに優れた料理です。

山梨県は盆地のため、夏は暑く、冬は厳しく冷え込みます。そんな過酷な気候条件の元、夏には冷やし麺「おざら」、冬は温かい「ほうとう」という食べ方が生まれ、一年中庶民の健康を守る栄養満点のメニューとして親しまれてきました。店では一人用の土鍋にグツグツ&アツアツの状態が出てきます。それをフウフウしながら、とろけかけた南瓜がまわりついたもちもち麺を、ハフハフ食べるのが最高! 家庭で作るときは多めに作って、翌朝、麺が野菜のうまみを吸い込んで、団子みたいにさらにもちもち! 一晩置いたほうとうの方が好きという方もいるそうですよ。

ちなみに私が今夜のほうとうに入れた食材は、豚バラ肉、南瓜、椎茸、大根、牛蒡、蓮根、里芋、さつま芋、キャベツ、人参、長ネギと11種類。我ながら、栄養たっぷり(笑)。皆様もぜひお試しあれ。身体も心もぽかぽかしますよ。

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。



上:具沢山のほうとうです。これで寒い冬も元気に乗り切れる!

右:おまけ。今年の夏もきれいなひまわりが咲きました。その中の一風変わったひまわり。一つの種から二本の太い茎が育った双子のひまわりです。



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



うるおいと温熱の、
やさしいぬくもり。

遠赤蒸しマット ULMO ウルモ

定価 37,800円

サイズ／約720×380×15mm(本体カバー装着時)

肌にやさしいほっとするおいで蒸しながら、『植物性炭素繊維』の遠赤外線で体の内側までぽかぽかに。
生命のミネラル源『サンゴ砂』の自然で均一な温熱が、体をやさしく温めます。

NEW



新感覚のセルフエステで、ぬくもり手クノロジー

メディカルゴッドスパ

管理医療機器承認番号 221AGBZX00113A01

定価 90,000円 商品番号 A-967

マッサージ器による精巧な動きと心落ち着く人肌のぬくもりが融合した、まったく新しいセルフエステ。指先から伝わる微細な振動が、肌をやさしくノックするように癒しと美しさを呼び覚まします。



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・お試し用に

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)単位で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(パニンニードルオイル)

パニンニードルオイル(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・痔・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)単位で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(パニンニードルオイル)

※ご愛用者は1セット(6箱)単位、協力店は1ケース(12箱)単位で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
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

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
コーヨーデンタルジェル
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。

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。



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。



しっとり潤う
パントエア菌配合ジェル
パントエア
モイストジェル

定価 3,600 円 100g 商品番号 H-144

パントエア菌配合のさらりとした使い心地のジェルで、肌のキメを理想的な状態に整えます。



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。

幅広い用途に使え、泡切れもよく経済的な洗剤です。



ギリシャ・ヒオス島原産
新感覚歯磨き
コーヨー
マスティデンタルジェル

定価 3,600 円 90g 商品番号 H-428

研磨剤、サッカリン、発泡剤不使用。安全性が高いマスティック樹脂とビタミン P、キシリトールを配合。



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。



多用途除菌消臭液
プラズマシリーズ
コーヨー
プラズマシャワー

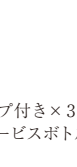
定価 9,000 円 商品番号 P-921

1 箱 (300ml ポンプ付き×3 本) + 詰め替え用サービスポトル (300ml) ×2 本
ニオイやジメジメが気になったらすぐにシュシュッ！暮らしのあらゆる場面で使える家庭用の銀ナノ入り除菌消臭液です。



繭心地
MAYUGOKOCHI
医薬部外品

定価 9,000 円 120g 商品番号 H-465



プラズマシリーズ
「コレ爽やかナノ」

定価 9,000 円 商品番号 P-920

1 箱 (50ml ポンプ付き×3 本) + 詰め替え用サービスポトル (50ml) ×2 本



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。

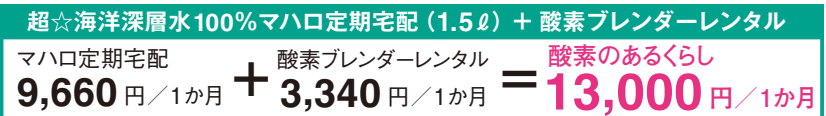
※初回月は無料となります。

※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。



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。

栄養の環境を整えましょう



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)、セラチン、香料

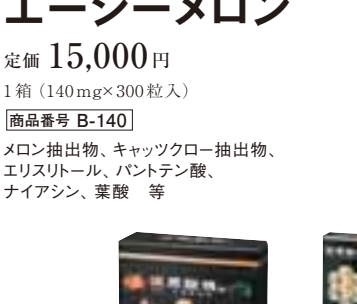


主役はあなたです！
60 兆の助人数人

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

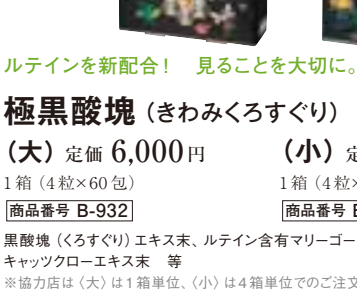


「スッポン卵」の「生命力」が
サプリメントに

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



ココナッツオイルは優れたエネルギー源！
人のチカラを輝かせる！

ココダイヤ **NEW**

定価 3,600 円
1 箱 (1 粒 580mg×250 粒)
ココナッツオイル、セラチン、グリセリン

希少な 100% オーガニックヴァージンオイル。素早くエネルギーになる中鎖脂肪酸を豊富に含み、カラダに脂肪をつきにくくし、ビタミンやミネラルの栄養吸収を促進します。



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



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

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。



(小) 定価 1,500 円
1 箱 (4 粒×10 包)
商品番号 B-965

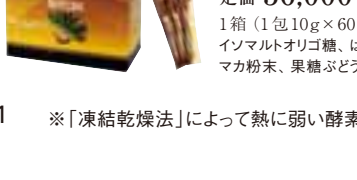


毎日一包、家中元氣、マクロがんばれ!!

パントの力

定価 3,000 円
1 箱 (0.8g×30 包入)
商品番号 B-943

※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



(お徳用 (右))
定価 9,000 円
1 箱 (0.8g×120 包入)
商品番号 B-942

※協力店は 1 ケース (2 箱) 単位でのご注文となります。

韓国・智異山の土の「気」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



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

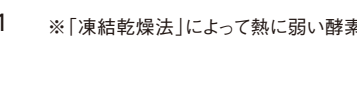


細胞壁完全破碎クロレラ。
天然アミノ酸・
天然葉緑素たっぷり

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



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

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

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

「凍結乾燥法」※
で栄養たっぷり!

**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

元氣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

イソマルトオリゴ糖、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

※「凍結乾燥法」によって熱に弱い酵素やビタミンを守っているため、加熱調理される食品に混ぜるときには、ヤケドをしない温度 60～50℃まで下がったときに加えてください。

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

定価 4,500 円 商品番号 E-969



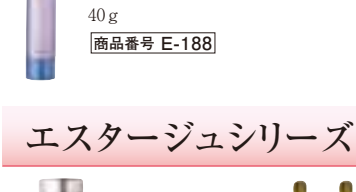
UV クリーム 50

定価 6,000 円
30g×2 本
商品番号 E-425



**プラズマシリーズ
プラズマノヴェール
ソープ**

定価 9,000 円 110g
商品番号 P-916



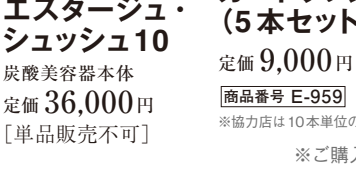
**KCR エッセンス
ローション**

定価 6,000 円
120 ml
商品番号 E-187



KCR クリーム

定価 9,000 円
40 g
商品番号 E-188



カバーしながらスキンケアする
コーヨーラスティング
リキッドファンデーション

各 定価 5,400 円 32ml

● オークル 商品番号 E-926
● ナチュラルピンク 商品番号 E-927

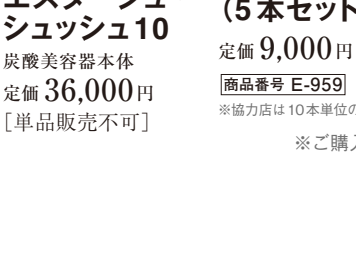
美容液成分を配合し、さらに心地よいしっとり潤いファンデーション。

※ご購入にはエスタージュ瞬美セットを 1 セット以上購入していることが条件となります。



エスタージュシリーズ

人生は一度きりのステージ——輝きをあなたに。



エスタージュ瞬美セット

愛用者 定価 100,000 円

協力店 定価 70,000 円

〈セット内容〉
エスタージュ・シュッシュュ 10 炭酸美容器本体
エスタージュ・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 (29g)
美肌アクセス UV・ベースクリーム (30g)
マハロオーツ (お徳用) (300ml)

※ご紹介および登録の際は、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。

エスタージュ・シュッシュュ 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、
フラレン・ユグレナ配合

エスタージュ・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

エスタージュ・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。

うるおいと温熱の、 やさしいぬくもり。

肌にやさしいほっとなるおいで蒸しながら、
『植物性炭素繊維』の遠赤外線で
体の内側までぽかぽかに。
生命のミネラル源『サンゴ砂』の
自然で均一な温熱が、体をやさしく温めます。

遠赤蒸しマット

ULMO

ウルモ

(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