

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

January
2014
Vol.178

KOYO LIFE 1



【特集】

今年こそは！ 年初め宣言！

2014年！

気になるカラダ、
大改造計画！

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!!



【雪原を走る女の子】

明けましておめでとうございます！
寒い冬も子どもは元気！一面の雪
景色にキャッキャッと走り回ります。
さあ、2014年、新たな1年の始まり
です。元気な子どもたちに負けない
よう、大人たちもどどん走りましょ！
心も体も温かく、健全な生活！基
本を心がけたい新年です。

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 新年のご挨拶

高陽社代表取締役 高野泰樹

6 特集

2014! 気になるカラダ、 大改造計画!

16 川村先生のロコモ対策で健康長寿

第10回

冬の転倒事故を甘く見ないで!

17 心が健康になるコラム 第9回

今年はすべて「馬」くいく!

18 Health Information

インフルエンザにご注意!

20 ひえとりCAFE

22 新春! ヒエトリくんおせち料理クイズ

23 みうちちゃんママの夢を育てる子育て通信

第31回

一富士二鷹三茄子!

24 Pick Up Item

骨共振技術と
微細振動のツボ押しコンビ!!



謹んで新年の お慶びを 申し上げます。

親愛なる同志のみなさまと共に、
希望溢るる新春を元気に迎えましたことに
心より感謝申し上げます。

いま日本が緊急に解決しなければならない課題はいくつかあります。
経済も、安全保障も、原発問題もそうですが、
なかでも医療福祉の問題は、私たちが超高齢社会を
生きている現実にとって並々ならぬ関心を抱かざるを得ません。
すでに65歳以上の人口は300万人を超え、
来年には340万人近くになるとしている状況です。
現在の医療費が38兆円を超えるという局面を、
高齢化社会はさらに加速させるものです。
その中でも認知症問題はもつとも真剣に
取り組まなければならない重要な課題となっています。

厚労省の調査によれば、平成25年の6月で
認知症高齢者は推計で462万人。
軽度の物忘れ症候群の人は400万人といわれています。
認知症は、腸のトラブルが大きな原因であると
多方面にわたり医学的なレポートがなされております。
幸い高陽社は、腸の重要性を先から認識しており、
そのコンセプトに沿った商品を販売してきております。
私たちは、ガン撲滅運動も視中におさめながら、
この超高齢社会への貢献を考えなければ
ならないと思っております。人が歳をとり、
心穏やかに過ごせる社会こそ理想であります。
ピンピンコロリとお迎えが来るまで、元気で、
美しく生きたいという願いをぜひ実現したいものです。
いつまでも美しく、いつまでもはつらつと
元気で生きることのできる身体と精神を育んで参りましょう。
そう、生涯現役です！ 今年が輝ける一年になりますよう
こころより祈念申し上げます。



平成26年 午年元旦
株式会社高陽社

代表取締役

方々 泰樹

当てはまるものが多ければ、すぐにページをチェックしよう!



ダイエット

- ☐ イライラすると、すぐに食べてしまう。
- ☐ 便秘気味だ。

- ☐ 運動はしていない。
- ☐ ダイエットがいつも長続きしない。
- ☐ 噛む回数が少なく、早食いだ。

▶P8をチェック!



美肌

- ☐ 夜型の生活、しかも睡眠時間は6時間以下。
- ☐ 疲れてそのまま寝てしまうことがある。

- ☐ 甘いものをよく食べる。
- ☐ エアコンが効いた部屋で長時間過ごす。
- ☐ ストレスを感じやすい。

▶P9をチェック!



赤ちゃんがほしい!

- ☐ 足が冷たく、寝るときも靴下をはく。
- ☐ 仕事が忙しく、しっかり休めない。

- ☐ 入浴はシャワーのみ。
- ☐ 生理周期が安定していない。
- ☐ 偏食気味である。

▶P10をチェック!



頭皮&ヘアケア

- ☐ カラーリングやパーマを繰り返している。
- ☐ 髪を乾かさずに寝る。

- ☐ 汗をかいてもふかない。
- ☐ 夜食をつい食べてしまう。
- ☐ タバコを吸う、酒をよく飲む。

▶P11をチェック!



気になるニオイ

- ☐ 脇毛が太く、量も多い。
- ☐ 服のわきの下部分が黄色く変色したりする。

- ☐ ストレスを感じるが多い。
- ☐ 飲酒の習慣がある。
- ☐ 揚げ物や肉類など脂っこいものが好き。

▶P12をチェック!



疲れやすい・だるい

- ☐ 手足の冷えを感じる。
- ☐ 最近すぐに疲れてしまう。

- ☐ 肩こり、腰痛がある。
- ☐ 以前よりも意欲が低下している。
- ☐ 些細なことでもイライラする。

▶P13をチェック!



もっとモテたい!

- ☐ 外出するより家の中にいることが多い。
- ☐ 身だしなみに気がついていない。

- ☐ 異性からどう思われているか気になる。
- ☐ 明るく積極的になりたい。
- ☐ 「いつも爽やかだね!」と言われたい。

▶P14をチェック!



ロコモ予防 (運動器症候群)

- ☐ 最近、歩くのがおっくうになった。
- ☐ とくに運動をしていない。

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない。
- ☐ つまずきやすくなった。
- ☐ 健康長寿を目指したい!

▶P15をチェック!

気になるカラダ、 大改造計画

慢性的な冷え症に荒れた肌、体臭にメタボなど、今年こそ
スッキリと解消して、ぽっかぽかの体に生まれ変わりたい!!



年の初めは、今までの生活を改める最大のチャンス!
今年の抱負はもう決まりましたか?
運動、やせる、貯金、整理整頓、勉強、禁煙など、
目標はあるけれどいつも三日坊主で、
なかなか達成できないという人も多いのでは?
「継続は力なり」
根気よく目標に向かっていくためには、
まず何よりも、
エネルギーに満ちあふれた「健康な体」が必要です!
今年こそ、冷え取り流『カラダ大改造計画』で、
健康でパワフル、美しい体を手に入れて、
夢や目標を達成させましょう!



美肌

◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

振り返るよりも、 振り返られる人になりたい!

新年早々「また1つ歳を取る…」なんて、あきらめ顔のあなた。
年齢なんて関係ない! 肌を若返らせればいいのです!

美肌習慣 1

夜10時～深夜2時の
美肌シンデレラタイムを死守!!

早く寝なくちゃ!
こんなにいいこと!

くすみが
なくなり、
透明感が出る!

ファンデーションの
ノリが
よくなる!

吹き出物が
できにくくなる!

美肌習慣 3

毎日の基本のお手入れ

ぜいたくなアルガン
オイル配合のアル
ガンシリーズがあれば、基本のお手入
れは完璧!

潤って、透明感
あふれる肌へ
アルガンシリーズ

美肌習慣 2

体を温めて、血流をよくする!



日ごろ、悩まされる肌トラブルのほとんどが、体に老廃物がたまっている、または、新陳代謝がスムーズに行われてないから。湯船にしっかり浸かり、体を温めるだけで、くすみのない、透明感あるプリプリ肌に!

ダイエット

◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

万年ダイエットターの私。 今年こそ、卒業したい!

「ダイエットは明日から～」とか言いながら、食べるスイーツほど、おいしいものはない! 「でも、今年は生まれ変わるの!」という人にはこんなダイエット習慣はいかが。

我慢いらず! 失敗知らず ダイエット習慣 1

食べ順ダイエット

食べる順番に気をつけるだけのダイエット。あとは基本、我慢せずに食べましょう! これなら、いつも長続きしないあなたでも続けられそう。

我慢いらず! 失敗知らず ダイエット習慣 2

浸透力のいい水をこまめに補給!

浸透力のすぐれた水をこまめに摂取することで、体の中の巡りがよくなり、老廃物を出しやすい、代謝のいい体になっていきます。食前・入浴前後・就寝前・朝起きてからの一杯は、特に重要!

我慢いらず! 失敗知らず ダイエット習慣 3

量だけダイエット

朝と夜、1日2回決まった時間に体重計に乗りましょう。ダイエットの基本、自分の体重をしっかり把握。そうすれば、何が太る原因なのかわかるはずです。

こまめな水分補給や
低脂肪ヨーグルトが
ダイエットの助けに!

おなかが喜ぶ!
ヘルシーヨーグルト
マハロシーグルト



スーッと体に浸透する!
ハワイ島コナの海洋深層水
マハロ

記録すると
もっといい!



頭皮&ヘアケア



◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

「髪の毛、細くなった…?」 危険信号は突然に。

髪の毛のハリ・コシ・ツヤがなくなってしまうのは老化現象?
それとも、知らず知らずにしてしまっているNG生活のせい?!

まだいいと思ってる!? 実は髪に悪い習慣

✕ 睡眠時間5時間以下。
夜食も食べてしまう。

夜食と髪の毛、関係あるの? と思っている方も多いでしょう。しかし、大きく関係しているのです! 1日の中で、髪の毛が一番成長するのは、夜の寝ている間です。寝る前に、夜食を食べると、消化にエネルギーが使われてしまうのです。

✕ 脂っこいものが好き。

脂っこいものをとりすぎると、皮脂の分泌が増え、毛穴が脂汚れで詰まってしまう原因になります。また脂っこい食事にはお酒が大変合いますが、お酒も飲み過ぎは、頭皮の菌を活性化させる可能性もあり、ほどほどがよいでしょう。

✕ いつも自然乾燥。
ドライヤーは使わない。

ドライヤーは熱で髪を傷めてしまうから自然乾燥が一番! と思っている人も多いのでは? いえいえ、それは勘違い。髪が濡れた状態は髪の毛のキューティクルが開いてダメージを受けやすい状態。放置することはドライヤー以上によくないのです。

寝てる間に髪は育つ!
食事は睡眠の2時間前!

バランスよい食事を
3食キッチリ!

洗髪後はできるだけ早く
ドライヤーで7~8割
乾かすのがベスト!

頭皮を元気に!
WPスカルプエッセンス

頭皮・髪の毛に
スペシャルケアも!

ノンシリコンで髪にやさしい
シルク成分配合!
繭ごちシャンプー&
トリートメント

やさしくシャンプー、
しっかり洗い流す!
これ、基本!

赤ちゃん



◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

赤ちゃんを育める体を 準備しておこう!

赤ちゃんを待ちわびているご夫婦は、こんな生活習慣を。
心も体も温かい生活を過ごしていたら…、あら、不思議!
赤ちゃんは温かいところが好きなのです。

軽い運動で
ストレスも
吹き飛ばす!

早寝早起き
質のよい睡眠を
取る

自分で作った
食事でおしく
栄養補給

湯船にしっかり
浸かり、体の
冷えを取る。

毎日基礎体温を
つけて、
自分の体と
向き合おう。



妊娠しやすい環境とは?
「そろそろ赤ちゃんが欲しいな」と思ったときに、タイミングよく授かることはとても素晴らしいことですが、「なかなか難しい…」と悩んでいる夫婦が多いのが現実です。
妊娠するために、必要な体とはどんな体でしょうか? 赤ちゃんをお腹の中でしっかりと育める

体とは?
大切なことはすべて生活習慣の中にあります。お風呂や足湯で体を温めてリラックス、自分で作る食事、質のよい睡眠、軽い運動でストレス解消! 自分の体としっかり向き合う。など、とても基本的なことです。
焦りやもどかしさ、不安を乗り越えて、日々笑顔で! これもとても大切なことです。

空いた時間に
足湯〜♪
リラックスタイム

こまめに体を温める
冷え取り君
マイコンプレミアム



疲れやすい
だるい

◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

なんだかしんどい。 調子が上がらない人へ…。

健康診断ではまったく異常がないのに、原因不明のだるさ・疲労感に襲われる人。更年期障害の可能性も…。



心を沈めて、リラックスできる時間を！

若いときには多少の無理が利いても、40代になると、起床時や夜、体がだるく、重く感じる人が多くなります。ひどい人になると、1日中疲労感や倦怠感に襲われるなんてことも…。とくに更年期障害の場合、心身ともに「しんどく感じる」状態に。「睡眠を取っているのに、疲れてしまう」「こんな疲労感は初めて」そんなときは、まず無理しないこと。こまめな休息、体を温める、適度な運動、栄養補給。リラックスできる時間をつくる。心配しなくても必ずバランスが整ってきます。

疲れたなと思ったら、無理せずに横になる。

疲労感に体が慣れてしまう前に、無理せず休もう。横になるのが無理なら、机の上にうつぶせになり、10分～15分間目をつぶるだけでもよい。体を休めることがポイントだ。だるさから解放されるまで休もう。

改善方法

頑張り過ぎずに休息、食生活の改善、適度な運動



ほてり、のぼせは、冷えが原因かも！

ほてりやのぼせの場合、血管が縮まっていて、血流も悪い状態だ。上半身だけ熱くなって汗をダラダラとかくの、下半身や手足の先は冷えている。そんなときは、半身浴や足湯で体を温めるなど、血液の流れを改善しよう！

改善方法

足湯、腹巻き、ハーブティー、アロマオイル



女性ホルモンの減少にもコラーゲン！

若さのホルモンであるエストロゲンが減少すると、肌、骨、血管、脳、自律神経などに影響し、全身に何ともいえない疲労感が訪れる。エストロゲンとともに減少するコラーゲンや、ドラジ、スッポンの卵などの栄養補給を！

改善方法

コラーゲン、ドラジ、スッポンの卵、マカ

プリコラーゲン
10000&
リメインヤング



気になる
ニオイ

◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

体臭だって歳を取る。 気づかないのは自分だけ？

エネルギーッシュなのはいいけれど、アブラギッシュは困りもの。「ニオイ」で周りの人に迷惑をかけているかもしれませんよ！



加齢臭って、
どんなニオイ？

「中高年特有のニオイ」といわれる加齢臭。いったいどんなものかというところ、よく例えられるのが、「青カビチーズ」「古本」「ろうそく」「古い油」のニオイ。

加齢臭が生じる原因は、出てきた汗や皮脂そのものではなく、それを放置することによって、皮膚の上で、臭気を発する「ノネナール」という物質に変化するからです。

加齢は止められませんが、加齢臭は抑えられます。加齢臭を悪化させる間違った習慣を改善し、今年こそ、さわやかな香りを漂わせましょう！



シャワーだけで、
湯船に浸からない。



シャワーでは、あまり汗をかかないため、汗腺に老廃物や角質が溜まったままになる。この不純物が汗と一緒に出てくると、よりイヤな臭いを発するのだ！



ニオイのスポットを
よく洗っていない。

耳の後ろ、首の後ろ、背中の中央をしっかりと洗っているだろうか？ 体の中でも皮脂の分泌が多く、洗いそびれがちな危険なニオイスポットだ。



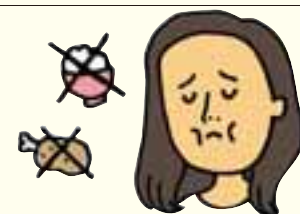
ニオイなんか、
気にしていない。



いちばん厄介なのがこのタイプ。栄養バランスは無視、酒、タバコの量も多く、仕事が忙しいため運動もしていない。加齢臭を悪化させる最悪のパターンだ。



無理なダイエットで
加齢臭は悪化する！

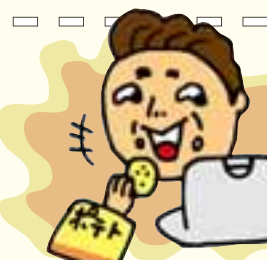


脂肪の燃焼と同時に多くの脂肪酸が発生し、加齢臭が強くなる。リバウンド時に女性ホルモンのバランスが崩れると加齢臭がきつくなることも。



若者にも増えている
加齢臭！

加齢臭が発生し始める年齢は、30～40代といわれてきたが、最近は20代後半の若者にも若者なりの加齢臭があることがわかってきた。油断大敵なのだ。



ロコモ予防 (運動器症候群)



◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

ふくらはぎマッサージで、 ロコモ予防&健康長寿!

寝たきりにならず、一生元気で歩けるように、
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しよう。

健康で長生きする人のふくらはぎってどんな感じ？ 触ってみると、ひんやり冷たい、ふにやふにや、反対にカチカチでパンパンに張っている、奥にコリコリがある、なんていう人はすべてダメ。最近、何かしら体の不調を感じているはず。健康なふくらはぎは、温かく、やわらかく、弾力があります。下半身には、重力で70%の血液が集まります。これを全身に巡らせるには「第2の心臓」ふくらはぎのマッサージがいちばん！ もむだけで血流改善、万病を遠ざけます。

[健康に長生きする、ふくらはぎのマッサージ方法!]

参考資料 / 『長生きしたいからふくらはぎをもみなさい』（アスコム）

- 1 血液を心臓に戻すつもりで、必ずアキレス腱からひざ裏に向かってもむ。
- 2 ふくらはぎを指で押しながら、おなかをへこませて息を吐き（腹式呼吸）、指の力を抜きながら息を吸う。焦らずに、ゆっくりと。
- 3 「ちょっと痛いけど気持ちいい」強さでもむ。ふくらはぎが硬い人は、「さすだけ」から始めよう。無理せず、力を入れ過ぎない。笑顔をつくると、筋肉の緊張がほぐれる。
- 4 1日に何回やってもOK。痛い、つらいと感じたらやめる。お風呂や足湯のあとなど、温まっているときに効果的。
- 5 汗や尿がでやすくなるので、マッサージの前後に、水やぬるま湯を飲もう。

ゴッドスパを使えば、マッサージ効果もアップ!



セルフ全身マッサージ器
「メディカルゴッドスパ」



ふくらはぎだけでなく、すね側のマッサージも気持ちがいいので、是非とも試して欲しい。
写真のように親指を重ねて両手ですねを包み込み、下から上へ、すねの3か所ですっかりと振動をあたえる。

もっと
モテたい!



◆ 冷え取り流 カラダ大改造計画

ビジネスも恋も同じ? 性格と身だしなみが重要!

どうしたら人から好かれるか、自分の魅力を高められるのか。
人の心を魅了する「人たらしの技術」を身につけよう!

チェック12個以上なら、すでにモテ人間!

モテる条件1 外見の好感度

- 顔がいい ☐
顔立ちよりも、笑顔や柔らかい表情が重要!
- 清潔感がある ☐
ボサボサ頭にフケ、鼻毛、口臭、体臭は大丈夫?
- おしゃれ ☐
流行を追い過ぎず、自分に似合う服を選ぼう!
- 健康的 ☐
イキイキとした健康な体は、誰が見ても魅力的。

モテる条件2 会話力

- 聞き上手 ☐
アピールするより、意外と大事なのがこちら。
- 落ち着き ☐
軽い言葉をペラペラよりも、落ち着いた言葉が◎
- ユーモアがある ☐
人を笑顔にできる会話ができれば、上級者!
- 話題が豊富 ☐
情報収集能力を高めて、相手に合わせた話題を。

モテる条件3 性格

- いい人 ☐
「いい人はモテない?」いや、モテる人の条件だ!
- 頼れる人 ☐
機転をきかせて、困った人を助けられたら最高。
- やさしさ ☐
損得勘定で人付き合いしているような人はダメ。
- 社交的 ☐
家に引きこもってばかりでモテるのは難しい……

モテる条件4 アプローチ

- あいさつ上手 ☐
知り合いになるきっかけは、まずこれだ。
- 誘い上手 ☐
気軽にお茶や食事に誘えるだろうか?
- 連絡上手 ☐
電話番号やメールアドレスを無駄にしないこと。
- 詰め上手 ☐
どんな付き合いが希望なのか?最後の詰めが肝心。



凍った地面にすってんころりん!

冬の転倒事故を甘く見ないで!

明けましておめでとうございます。今年も健康で元気に毎日を過ごしましょう!
さて、新年は冬に増える転倒事故の実態と予防法です。転倒がその後の生活に大きく影響してしまう恐れがあること、知っていますか?

雪や凍結時の歩き方ポイント



◆転倒事故が寝たきりの原因に

新しい1年が始まりました! まだまだ寒さが厳しくなるこの季節。新年早々、転んでしまった! なんて人がいないことを祈ります。雪や雨が降った日の翌朝、路面の凍結による転倒事故が増えるのがこの季節。特に高齢者は、転倒による骨折が、寝たきりや介護の原因となることも。

転倒事故によるけがで最も多いのが「頭部」と「脚部」。全体の70%を占めています。骨折をした場合、

部分的にでも体が不自由になり、行動が制限されます。

・1週間寝込むと、筋肉の20%が衰弱。

・3週間寝込むと、筋肉の60%が衰弱。

・1週間で衰弱した筋肉は、1か月のリハビリでやっと回復する。

知ってはいても、数字で見ると愕然とします。やはり転倒は避けなくてはいいけません。特に筋力が衰えているお年寄りは健康的で生き生きとした生活を送るために、転倒予防に取り組みしましょう。



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。

カルシウムやビタミンなどの骨を作る要素を、食事で摂取することが必要。同時に、骨に対して適度な刺激を与える運動も欠かせません。食事と運動によって骨を丈夫にすることが出来ます。

お正月はいつもより贅沢で美味しい食事をする機会が多く、また、寒さのために運動不足にもなりがちです。どうしても体重が増えてしまいますね。寒いからといって、こたつの中に閉じこもっているのではなく、軽い散歩やウォーキング、また、ストレッチなど1日に10分でもいいので毎日続けることが大切です。

今年はすべて「馬」くいく！

文／高野誠一

イラスト／藤田マサトシ

新

しい年が始まった。皆さんの
新年の抱負は、もう決まった
だろうか？

近頃、僕は夢を叶える秘けつにつ
いて、かなりまじめに考えている。
自分でもいろいろと試してみても実感
したのは、何はともあれ、**明確な目
標を持つことが大事**、ということだ。

「なんだ、当たり前じゃないか」と
考える人もいるかもしれない。だが
実際にこれを実行している人は、一
体どれくらいいるだろうか？

まず、本当になりたい自分、やり
たいことをしっかりと認識する。そ
れが思い浮かんだら、頭の中だけで
終わらせず、必ず紙に書き出してみ
る。ただ、「仕事をもっとがんばりた
い」「ダイエットをする」「運動をす
る」というような大雑把な目標では、
三日坊主で終わってしまう可能性が
高い。**目標はなるべく具体的に書く。
できれば数値化するのがベストだ。**
達成したい数字、目標金額、達成
する期間をはっきりと書き出す。そ
うすることで、決意が強まり、おの
ずと能力が発揮されていく。

著名なジョセフ・マーフィー博士の
潜在意識の法則をご存知だろう
か？ マーフィーの法則では「イメー

ジを固めるだけで、自然と潜在意
識が動き始める」とある。

つまり、心の中で、本当になりた
い自分をしっかりと意識するだけで、
潜在意識が作用し始め、すでに、
少しずつ夢に近づいていることになる
のだという。これはスゴイことではな
いか。

さらに潜在意識を自分のものに
するためには、「明確な目標を定め
たら、いま現在、自分はなりたい自
分になりつつある」とイメージする
ことが重要だという。目標達成の妨
げとなる負のイメージ「失敗、恐怖、
損失」を追い出して、「成功、富、
健康」のイメージで心の中を満たす。
**「自分が強く思い描いた夢は、必ず
実現する」という法則を信じるか、
疑うかで、結果は大きく違ってくる
のだという。**

目標は、幾つになっても、どんな
人でも持つことができる。希望にあ
ふれた新年の始まりは、誰もが夢を
抱くチャンスだ。僕にもいろいろな
夢がある。明確な目標を持って夢の
実現を信じて邁進したい。今年の
干支、午年にちなんで、「すべては
馬くいく！」という合言葉の胸に、
皆さんいっしょに頑張りましょう！



今すぐ
始めて
快適に!

菌に負けない環境づくりのポイント!

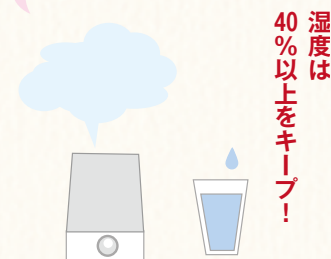
① 身のまわりを清潔に



大勢の人がよく触れるドアノブや電気のスイッチなどは、除菌できるスプレーを吹きかけるなどして清潔にしておきましょう。外出先でこのような場所に触れた場合は、早めに手を洗うように心がけましょう。

② 部屋の湿度を保つ

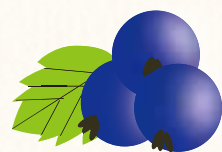
のどに付着したウイルスは20分ほどで体内に侵入してしまうので、付着させないことが大切です!



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などの蒸気で部屋を潤したり、コップに入った水を置いたりして、40%以上の湿度を保ちましょう。

③ 食生活を見直して、ウイルスに負けないからだをつくる!

良質なたんぱく質



カシスポリフェノール



ビタミンの摂取



乳酸菌

注目の成分、 カシスポリフェノール!

カシス（黒ずり）に含まれるカシスポリフェノールは、インフルエンザを不活性化し、インフルエンザの感染を予防する効果があります。カシスの色素成分であるアントシアニンには抗酸化作用があり、免疫力を高める働きをします。手に入れやすい、サプリメントでの摂取がおすすめです。

乳酸菌+たんぱく質の摂取 ＝免疫力強化!!

たんぱく質は免疫細胞の原料となるため、積極的に摂取することで細胞壁を強くすることができます。また、乳酸菌でおなかの環境を整えることは免疫力の維持に役立ちます。たんぱく質+乳酸菌の組み合わせを意識的に食事に取り入れて、ウイルスに強いからだを作りましょう。

いよいよ冬本番! 毎日の工夫で元気にすごそう!

インフルエンザにご注意!

正しい知識と対策で
はつらつとした毎日を!

年も明け、いよいよ本格的な冬がやってきました。昨年から徐々に感染者数を増やし続けているインフルエンザも、本格的に猛威をふるい始める季節です。

昨年は新型のインフルエンザである、H7N9型インフルエンザの人間への感染が初めて確認されるなど、現状では有効な治療薬が確立されていないウイルスの脅威も高まっています。

また、従来型のインフルエンザであっても、感染者の体調や処置の遅れにより重症化してしまうケースも少なくありません。

そこで大切にしたいのが、日常の取り組みで感染から身を守ることです。インフルエンザの正しい知識と対策を身に付けて、健やかな毎日を過ごしましょう!

インフルエンザの主要な感染経路

感染経路1 飛まつ感染



くしゃみやせきによって飛散したウイルスが粘膜に接触することで感染が起こる。

感染経路2 接触感染



くしゃみを受けた手や、鼻水をぬぐった手など、ウイルスの付いた手で触れられた物を介して間接的に感染が起こる。

大人こそ重症化に要注意!

インフルエンザの感染において、意外にも気をつけなければならないのが働き盛りの大人が重症化するケースです。仕事が忙しくてなかなか病院へ行けない、熱がそれほど高くないので油断してしまった、という理由から、受診が遅れ症状を悪化させてしまう事案が増加しています。

高熱の出ないインフルエンザにご用心!

予防接種による症状の軽減や市販の風邪薬の服用により、インフルエンザに感染していても高熱が出ないことがあります。このような場合、知らずに外出してウイルスをほかの人にうつしてしまうかもしれません! 次のような症状がある場合には、念のため病院を受診してみることをおすすめします。

◆強い倦怠感がある

◆頭痛や関節の痛みがある

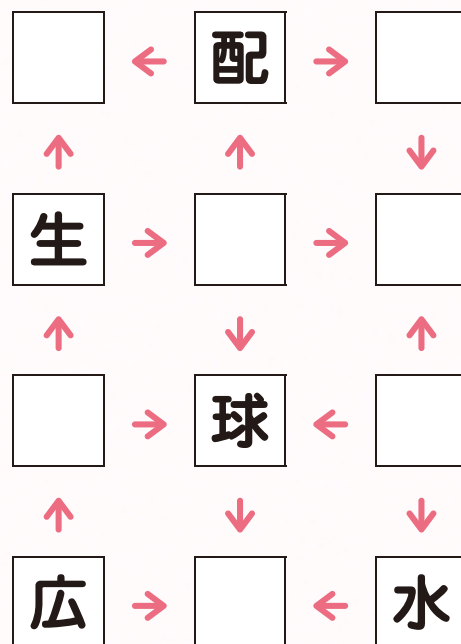
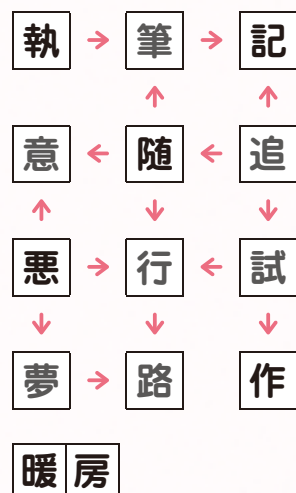
脳を鍛える 漢字パズル



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0』(ソフトバンククリエイティブ) P00より転載です。

前号の答え



候補

野	電	色	硬	風
敷	場	化	呂	気

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

P20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:2014年1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。



「水道水は沸騰させれば安心!」は大間違い!!

「水道水は沸騰させれば塩素が飛んでカルキ臭も消えるから、おいしく飲める」と思っている方は要注意!

沸騰後、すぐに火を止めた場合、逆にトリハロメタンが2~3倍にも増えてしまうことを知っていましたか?トリハロメタンを除去するには、最低でも10分間以上煮沸しなければなりません。たとえ沸騰しても、揮発しない有害化学物質や有害金属も含まれているので、完全に安心とは言いきれません。

さらに水を沸騰させると、ミネラル成分もほとんど失われてしまいます。ミネラルを含まない水を飲めば、体内のミネラル濃度

も薄まってしまいます。そのため、体は骨や臓器に含まれるミネラルを溶け出させることで、体液の濃度を一定に保ち、バランスを取ろうとします。

赤ちゃんのミルクや水分補給に白湯を使っているという方は、健康を考えるなら、清浄な水、ミネラルが豊富に含まれている水を選ぶことが大切です。

水道水に主に含まれる有害物質



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せんか?



参考文献: 早川光「水のめぐみ」

Welcome to Hietori Cafe ひえとりCAFE



冷え取りでスクスク成長中!!

愛渚(まな)は足湯が大好きで、毎日自分から入りたいと、足湯器をトントン叩いてアピールしてきます。
足湯のほかにもメインヤングもココダイヤも大好き! 誰かが食べているのを見つけると、遠くからでも走り寄ってきて、小さな口を大きくあけて待っています。



石塚有子さん(兵庫県)

2013年1月号の愛渚ちゃん

思い出の詰まったハイセンス。

結婚して15年。結婚する前はパインハイセンスのお風呂に入っていました。小さい頃からずっと使っていて、私がハイセンスを入れる係でした。あの黄色のお風呂、あの香りは懐かしい限り。実家を離れ、ずっと忘れていましたが、ある日、実家の母が私にハイセンスがほしいと伝えてきました。15年も使っていませんでしたが、母は私に頼って空き缶まで持ってきました。

歳を取った母のために缶にあった電話番号に連絡し、ついに手に入れることができました。そして私も当時のことを思い出し、母といっしょに大喜び。

私も15年ぶりに使用を開始しようと思います!

遠藤裕美さん(新潟県)

マハロを飲んでカサカサ改善!

冷えに関心を持ってから夏に冷たい水や冷たい物を摂らないようにしただけで、冬の冷えが改善されました。
マハロを飲むようになって、足裏のカサカサがなくなったのにはビックリです。

杉山美智子さん(静岡県)

朝の足湯で一日がスタート!

我が家ではみんなで足湯器を使っています。朝は仕事に出かけるので朝食のときは、10分でも20分でも必ず足湯をして、仕事に行ってますよ! 忘れると、1日中体が冷えて大変です。

八木橋睦子さん(青森県)

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

募集中

笑いは百薬の長
今月のクスクス川柳

汗かいた
ゆつくりお風呂に
ハイセンス!
白峰圭子さん(三重県)
大泉恭子さん(山口県)
リバウンド
やせた3日後、
倍返し
日本政治
裏でコソコソ
おもて(表)なし
永田誠司さん(静岡県)

2014年、
皆さんの
健康を
願って！



ヒエトリくんと、日本の伝統を学ぼう！

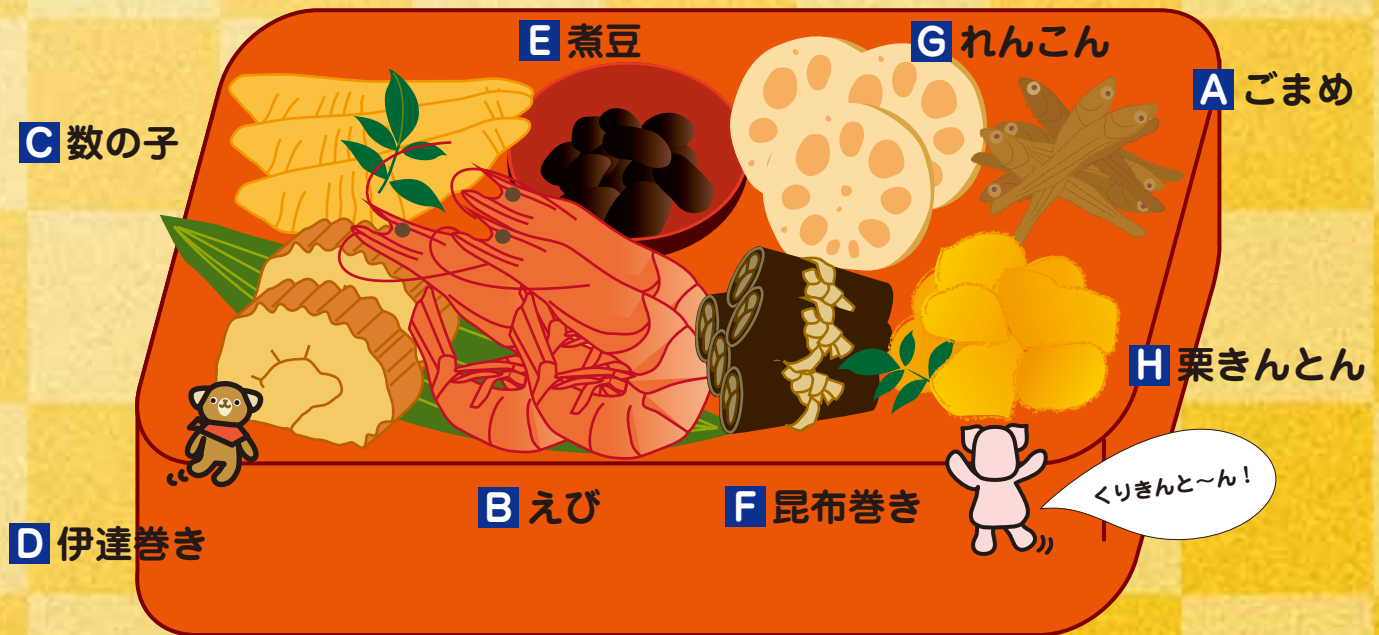


おせち料理って
ステキだね！

おせち料理クイズ

昨年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました！
江戸時代から続くお正月料理には、さまざまな意味が込められています。

さて、全部わかりますか？ 江戸時代の人々はとてもユーモアに富んでいたんですね！！



くりきんとん！

- Q1 腰が曲がるまでの長寿を祈りつつ、丸まったまま食べるのは？ …… ☐
- Q2 豊年豊作を祈ります。 …… ☐
- Q3 しわがよるまで、健康長寿で暮らしたいと願っています。 …… ☐
- Q4 未来の見通しがききますように。 …… ☐
- Q5 学問の発達を祈ります。 …… ☐
- Q6 金銭をあらわし、財産が貯まるように願います。 …… ☐
- Q7 喜ぶことがたくさんありますように。 …… ☐
- Q8 子宝を得て、子孫繁栄に通じます。 …… ☐

答え Q1 (B) えび。腰が曲がってひげが伸びるまで。Q2 (A) ごまめ。「五万米」と書かれたり、「田作り」と呼ばれる。Q3 (E) 煮豆。煮詰めて豆の表面にしわをつくり、「まめ=健康」にしわのよるまでと折る。Q4 (G) れんこん。穴からのぞけばよく見える。Q5 (D) 伊達巻き。巻物の巻物に見立てている。Q6 (H) 栗きんとん。黄金の色は金銭を表す。Q7 (F) 昆布巻き。よろ「こぶ」にかけている。Q8 (C) 数の子。卵の数がいいことから。



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31回「一富士二鷹三茄子!」

あけましておめでとうございます。

「一富士二鷹三茄子」。この言葉は江戸時代の諺で、初夢に見ると縁起の良いものの順です。「富士」は日本一の山、「鷹」は威厳のある百鳥の王、「茄子」は“生ず”“成す”で物事の生成発展するさまを言い表わしています。子どもの頃、父からこの言葉を聞いた時、富士山はともかく、茄子の夢を見るなんて、相当な茄子好きでない限りありえな〜い! と笑ってしまいましたが、きっと江戸時代の生活では、今よりも茄子が貴重なものだったのでしょうか。

私は、富士山の南側静岡県に生まれ育ち、富士山の北側山梨県に嫁ぎ、現在暮らしています。富士山は毎日目の前にあることが当然の生活で、幼いころはありがたみを感じることはありませんでした。しかし、小学生の頃、新幹線に乗った時の事。窓側の席に年配の男性がご家族らしき

方々と座っていらっしゃいました。私は通路を挟み、海側に。「ほら、ごらんよ。富士山! 富士山! 死ぬ前に一度見たかったんじゃ〜。」と、とても興奮して喜んでいたのです。ご家族の方もとてもうれしそうに富士山の写真を撮っていました。当時はインターネットも普及していませんし、富士山が見られるのは銭湯の壁画くらいだったのかもしれないですね。余談ですが、全国的に銭湯の壁画は富士山が圧倒的に多いようですが、富士山が身近な静岡県の銭湯には、富士山が描かれないそうです。おもしろいですね。

初夢に見ると縁起のよいもの第1位。江戸時代から変わらず日本一の山、そして昨年世界文化遺産登録となった富士山の写真を今回はお届けしたいと思います。

2014年が皆様にとって素晴らしい年になりますように…。

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。



1 2013年5月、朝霧高原からの富士山。

2 7月。初夏の富士山。

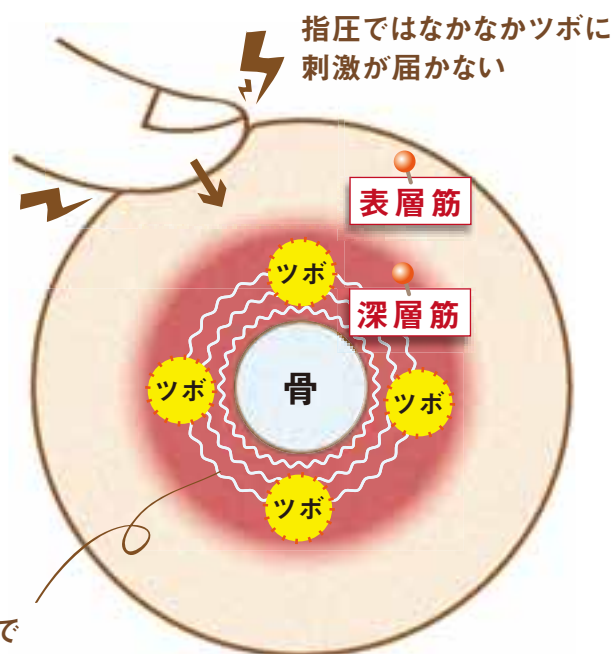
3 11月。自宅付近からの富士山。普段の風景の一部に富士山が。

骨共振技術

届きにくいツボを
骨からダイレクトに刺激!

ツボというのは骨の近くにあり、プロのマッサージ師でも刺激するのに大変な労力が必要です。骨共振技術採用のゴッドスパを使えば、振動が骨から伝わって、ツボをダイレクトに刺激するので効果的なツボ押しが可能です。

骨共振技術で
骨からツボを刺激できる



微細振動

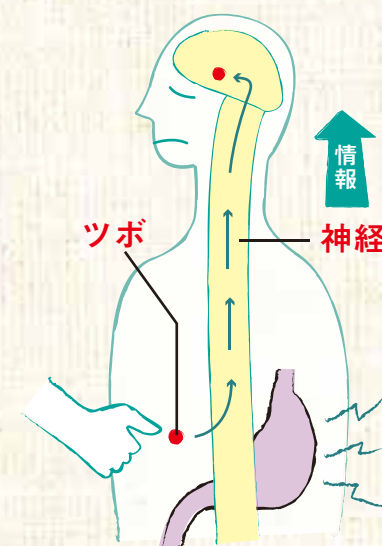
毎分2300回の微細振動で
神経の滞りをスムーズに!

まるで神経の交差点のように神経が集中するツボは流れが滞りがち。脳に送る情報が渋滞してしまい、その結果、さまざま体の不調を呼び込んでしまいます。

ゴッドスパの微細振動なら指圧のように力を入れなくても、毎分2300回の微細振動でツボを楽に刺激できます。そうすることで神経の通りがスムーズになり、体の不調もスッキリします。

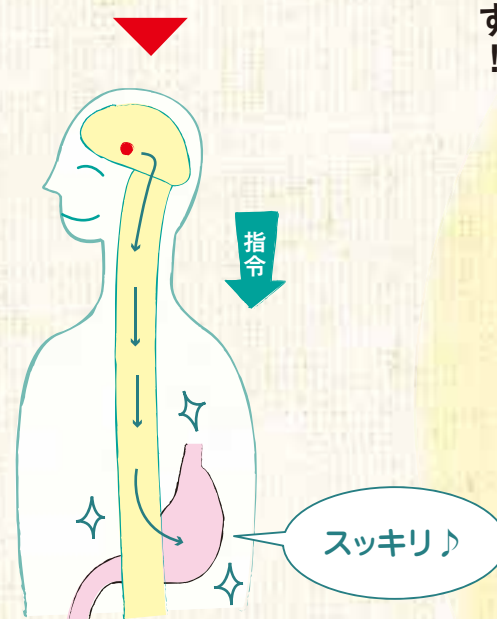


ツボを押すと、
なぜ不調が治る?



ツボを押して
脳に不調を伝える

体の不調は、それに関連する神経や組織に痛みやコリといった状態で現れます。そこがツボと呼ばれるところ。そのツボに刺激を加えることにより、不調を脳に認識させます。



脳が各器官に働きかける

脳に情報が届くことで免疫細胞が増産されたり、不調だった部分が自ら修復しようと働き出します。

最強ツボ押しアイテム、ゴッドスパ!

骨共振技術と 微細振動の ツボ押しコンビ!!

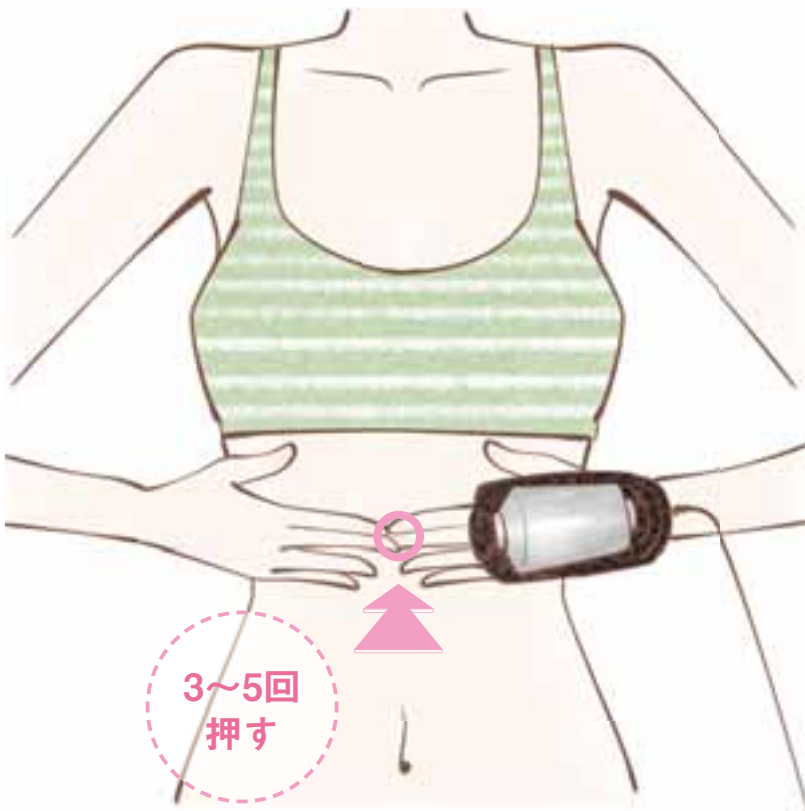
ゴッドスパがツボ押しに大人気! そのヒミツは「骨共振技術&微細振動」! 年末年始の暴飲暴食で疲れ切った胃を元気にするツボも紹介します!



ぬくもりセルフマッサージガイド

中脘^{ちゅうかん}

「中脘」は、胃袋の中心という意味。自律神経を整えながら、胃腸の働きを正常に戻す。代謝機能をアップさせるので、ダイエットにも効果的。



忘年会、新年会で疲れた胃を元気にするツボ！

食べ過ぎ・飲み過ぎには、
中脘を押して、胃腸回復!!

年末年始の暴飲暴食！

胃腸のトラブルが急増中！

おいしいものをたくさん食べた
り、お酒の量も増える年末年始
の忘年会や新年会シーズン。し
かし楽しい反面、暴飲暴食で胃
酸量が不安定になり、胃もたれ
やおなかを下したりといったリス
クも高まっています。

そんな胃腸のトラブルに心当
たりがあるという方にオススメな
のが「中脘」というツボ。消化
機能を整え、胃腸のトラブルに

【ツボの押し方】

- ゴッドスパを当てながら目をつぶって数を数えましょう。
- 1・2・3で軽く息を吸い、4で止めます。
- 5・6・7・8・9・10で細く、長く吐いていきましょう。



ゴッドスパセミナー講師
高橋博（たかはしひろし）さん
特約販社の傍ら、講師として全国の体験会を回り、魅力の普及に務める。

ダイレクトに効く特効ツボです。
さらに内臓機能も高めるので、
体の代謝機能も向上！ 脂肪
を燃焼しやすくし、ダイエット
にも効果的な二石二鳥のツボ！
毎年、正月太りしてしまうとい
う方も実践してみたいかがで
しょうか。
胃腸トラブルを始め、体に関
する悩みは年齢を重ねることに
多くなってきます。そんなとき
悩みを解消してくれるのがゴッ
ドスパのツボ押し。力要らずで、
毎日楽に続けられます。

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 2.1 kg

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の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 定価 6,000 円 商品番号 B-971

1 箱 60 カプセル (15 カプセル×4 シート) 入り 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。



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。



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。



繭心地
MAYUGOKOCHI

医薬部外品

定価 9,000 円 120g

商品番号 H-465



ブラスマシリーズ
「コレ爽やかナノ」

定価 9,000 円 1 箱 (50 ml ボンブ付き×3 本) + 詰め替え用サービスボトル (50 ml)×2 本

商品番号 P-920

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 NEW

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 (脱脂粉末、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。

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。

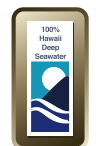
※ご注文方法は上位代理店もしくは東京事務センターまでお問い合わせください。

「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 酸素ブレンダーレンタル 酸素のある暮らし

9,660 円／1 か月 + 3,340 円／1 か月 = 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して、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



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



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。



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

NUTRITION

美の環境を整えましょう

BEAUTY

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 ※協力店は2本単位でのご注文となります。

定価 5,000円 150ml 商品番号 E-960

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 **レフィル (パフ付)**

定価 6,000円 10.5g 定価 4,500円

商品番号 E-968 商品番号 E-969



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 (小) 定価 1,500円

1箱 (4粒×60包) 1箱 (4粒×10包)

商品番号 B-932 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

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



韓国・智異山の土の「氣」が育てた

長生ドラジ

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



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、赤糸抽出物、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



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



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

人參、プロقوق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



エスタージュ シュツシュ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。



**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。



**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。

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



目元の乾燥を防ぎ、
ハリと弾力のある肌へ！

**ビバリくBIBALI>
エッセンスシート**

定価 12,000円
1箱8枚入り (2枚入り×4袋)
商品番号 E-974



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・シュツシュ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)
マハロオーツー〈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。

肌にハリ・ツヤを与える、
フラーレン・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。

31 ※「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。

30

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