

ココロとカラダが生き生きする毎日★月刊こーよライフ

March
2014
Vol.180

KOYO LIFE 3

【特集】

ココナッツオイルで、
健康食卓革命!

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

KOYO LIFE

3月号

CONTENTS



【ひな祭り】

「♪あかりをつけましょ ぼんぼりに〜」女の子のすこやかな成長を祈る節句のひな祭りは、桃の花を飾って、ちらし寿司やひなあられを食べ、みんなで楽しむお祭りです。いつ頃から始まったのかは歴史的にはっきりとせず、さまざまな説がありますが、平安時代から貴族の雅な遊びごととして行われていた記録があるそう。

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

炭水化物、悪い油の摂り過ぎが病気を招く!!

ココナッツオイルで、健康食卓革命!

12

川村先生のロコモ対策で健康長寿

第12回

寒暖差アレルギーを知っていますか?

13

心が健康になるコラム 第11回

セールストークは簡潔に!

14

成分Pick Up

こんにゃくをナノ化!?

その驚くべき内容とは?

16

New Item

まさに大革命!

プラズマ製法により

「金・銀のナノ化」に成功!

18

Pick Up Item

花粉の季節にプロピオン酸菌が大活躍!

20

Koyo News

知ればもっと好きになる!

ココダイヤ活用法

21

みうちちゃんママの夢を育てる子育て通信

第33回

初めてのかまくら作りに挑戦!

22

ひえとりCAFE

24

ゴッドスパでぬくもりセルフマッサージガイド

第3回 足裏ケア

30

第2回 今をときめく人、ココダイヤさん

ずっと歌い続けたいから。

手放せないパートナー

ヒエトリくん漫画 第86話 モテるヒミツは?の巻



炭水化物、悪い油の摂り過ぎが病気を招く!!

ココナッツオイルで、健康食卓革命!

手っ取り早くおなかがいっぱいになるメニューには、どれも炭水化物や油がたっぷり!

こんな食事による血糖値の急激な上がり下がり、元気になるどころか、かえって疲労感をもたらし、ゆくゆくは肥満や糖尿病などを招くばかりなのです。

《参考文献》
『病気になる人は知っている』(幻冬舎)
『2週間で効果がでる! ケトン食療法』(かんき出版)
『サラダ油が脳を殺す』(河出書房新社)



ラーメン、チャーハン大好き!
ご飯はいつも大盛りで…。これってもう、
炭水化物中毒まっしぐらです!

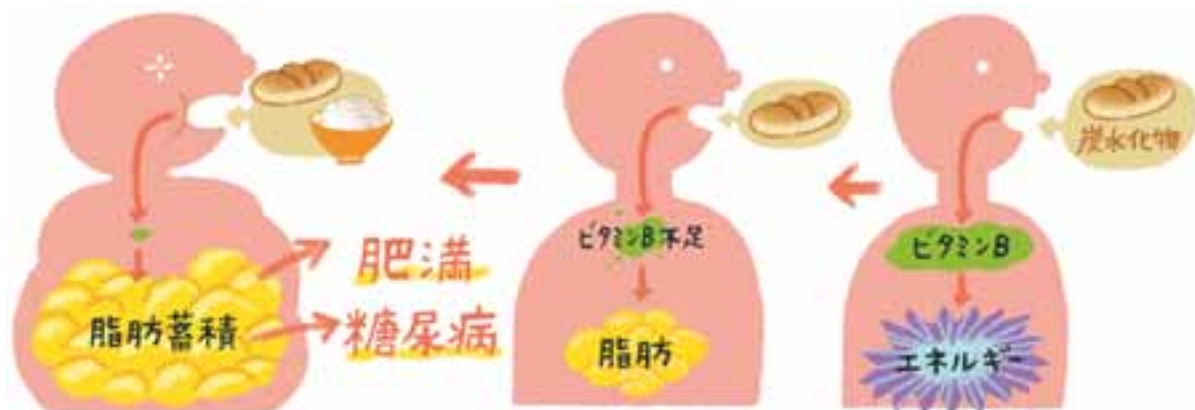
運動をしない人は、
炭水化物を控えめに

ほっかほかの白いご飯に、
焼きたてパン、ラーメン、う
どん、どれも日本人の食欲を
そそるものばかり。この炭水
化物の摂り過ぎが、なぜいけ
ないのでしょうか?

炭水化物は食べてから2時
間ほどで分解されて、最終的
に「ブドウ糖」になります。
つまり炭水化物の摂り過ぎは、
砂糖をたくさん食べているの
と同じことになるのです。

「ブドウ糖」は大事なエネル
ギー源ですが、炭水化物の過
剰摂取や砂糖たっぷりの清涼
飲料水を常食すると、「ブドウ
糖」をエネルギーに変えるイ
ンスリン分泌の働きが低下し、
高血糖状態が続く糖尿病を招
く原因となります。

炭水化物の摂り過ぎは、
肥満、糖尿病への近道!



生活習慣病へ…

肥満、糖尿病、高脂血症な
どの生活習慣病になりやす
く、体力も集中力も衰える!

脂肪が蓄えられる

エネルギー産生がうまくい
かなくなるので、疲れやす
く、脂肪もどんどん蓄積。

ビタミンB群不足に!

炭水化物の過剰な摂取に
よって、代謝を助けるビタ
ミンB群が不足する。

低血糖状態で、
精神が不安定に!

「**ブドウ糖依存症**」が招く、
血糖値のジェットコースターが危険!

思い当たったら、
すでにブドウ糖依存症かも!

- ☐ 集中力がなくなる
- ☐ すぐにイライラする
- ☐ 感情のコントロールができない
- ☐ 不安感がある
- ☐ 落ち込みやすい
- ☐ 日中、いつでも眠い
- ☐ 不眠
- ☐ 呼吸が浅い
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 物忘れ
- ☐ 甘いものが食べたくなる



感情の
コントロールが
きかない子ども

食事のあと、
すぐに
眠くなる

ブドウ糖依存症から 抜け出すには？

血糖値が急激に
上がりにくい
低※GI値食品を！

炭水化物や糖分の過剰摂取をやめ、血糖値が上がりにくい「低GI値食品」をお勧めします。例えば同じお米でも、玄米のGI値は55ですが、精米して白米にすると83と一気に上昇し「高GI値食品」になります。砂糖は109とかなり高く、甘い清涼飲料水を1日に何度も飲む人は、すでにブドウ糖依存症の可能性大。

脳は、ブドウ糖とケトン体と酸素をエネルギー源として使います。ブドウ糖は脳に欠かせない栄養ではありますが、依存症になって生活習慣病を招くようでは本末転倒。今すぐに炭水化物の過剰摂取を見直して、心も体も常にスッキリ快適でいられるような食習慣を身につけましょう。

※GI値とは、血糖値の度合いを示す指標

ココナッツオイルの「ケトン体」こそ、 現代人に必要な栄養！

中鎖脂肪酸が、
体内でケトン体に！

もうひとつの脳のエネルギー源として今注目されているのが「ケトン体」です。「ケトン体」を多く含むココナッツオイルは、オイルの中でも特異な存在。

例えば一般の植物油脂やオリーブオイルは、どれも分子の鎖の長い「長鎖脂肪酸」でできているのに対し、ココナッツオイルはなんと60%が「中鎖脂肪酸」。

「中鎖脂肪酸」は、直接肝臓に運ばれて「ケトン体」になり、すぐに脳や筋肉のエネルギー源となります。「長鎖脂肪酸」と比べて約10倍も代謝が早く、脂肪として蓄積しにくい点でも理想的。そのほかココナッツオイルは、母乳の成分であり免疫力の要といわれる「ラウリン酸」をもっとも多く含む食品でもあります。



「ケトン体」って何？

「ケトン体」とは、肝臓で脂肪酸によって作られる物質。通常、体内ではブドウ糖がエネルギー源になっていますが、絶食状態になって体内のブドウ糖がなくなると、脂肪酸から作られる「ケトン体」がエネルギー源として使われるようになります。食品ではココナッツオイルに多く含まれていて、アルツハイマー病の予防と改善効果、さらには緑内障の改善効果、ダイエットに若返り効果までも期待されています。

働く脳細胞は、

「ケトン体」が好き！

α波が出て、脳がリラックス状態に！

ケトン体が脳内に取り込まれてエネルギー源として利用されているとき、α波の出現が多くなることが東北大の研究で明らかになりました。α波は、脳がリラックスしながら覚醒している状態で、集中力、発想力、直感力が高まってきます。

主食や油の量を減らして、 ココナッツオイルを摂取しよう。

「ケトン体」を
効率よく働かせるコツ

健康増進やアルツハイマー病の予防、改善効果を期待する場合、毎食ごとにココナッツオイルを摂取してみましよう。

効果的なのは、ご飯やパンなどの炭水化物を制限しながら摂取すること。せっかくココナッツオイルを摂取しても、炭水化物や甘い清涼飲料水などを暴飲暴食しては、ケトン体を効率よく働かせることはできません。炭水化物を控えた食事、体内のブドウ糖量が制限されてくると、体はブドウ糖よりもケトン体をエネルギー源として利用できるようになります。

植物油脂の摂取量を減らす代わりにココナッツオイルを摂り入れれば、健康的に体重も減らせます。

●食パンは1/2枚



●ご飯は茶碗に半分



おなかがすいたときこそ、 「ケトン体質」になるチャンス！

できるビジネスマン
は、ケトン体質!!

「おなかがすくとイライラする」という人がいます。糖分が切れて機嫌が悪くなったり、怒りっぽくなったりするので、これはもう麻薬中毒症状のようなものです。こういう人は大抵、手軽に食べられる甘いものやスナック菓子などに手を出したり、ご飯や麺類をたっぷり食べて、イライラを鎮めようとしています。実はこの行為がさらに中毒性を高める悪循環。こんなときこそ、ココナッツオイルといっしょに、無糖ヨーグルトや糖質を抑えた野菜ジュースなど、血糖値の上がりにくいものを摂りましょう。

空腹でいることに耐えられない人がいる一方、空腹のときこそ頭がさえて集中力がアップし、仕事がかどる人もいます。こういう人は、ケ

トン体を上手に活用できる「ケトン体質」と言えます。

例えばプロサッカー選手の

ようなアスリートは、前半と後半を合わせて90分以上も走り回ります。俊敏な筋肉の動き、瞬時の判断力も必要ですから、頭も体もまさにフル回転。「ブドウ糖」のエネルギー源だけではとても足りませんから、「ケトン体質」でないと決して強くなれないスポーツです。

疲れることなく集中力を持続させたい人は、「ブドウ糖」依存から抜け出して、ケトン体を効率よく活用できる「ケトン体質」を目指しましょう。



砂糖も塩も、精製度の高いもののほど、 中毒の要素が高くなる！



白砂糖

白砂糖の成分は99%が「ショ糖」。食べるとすぐにブドウ糖に分解されるので、血糖値が急上昇する。気分も高揚するが、それもつかの間。急激な血糖値の上がり下がりです砂糖中毒に陥りやすくなるので危険。

黒砂糖、ココナッツシュガー

カルシウム、カリウム、鉄、ビタミン類がバランスよく含まれる。

ミネラル豊富な、未精製の黒砂糖を使う！



精製塩

低コストで作られる精製塩は、99.9%が塩化ナトリウム。「塩」ではなく、まるで化学合成物質のようなものだ。一方、海塩には自然界のミネラルが豊富に含まれていて、なめると甘みを感じられる。

有機海塩

人体に理想的な海のミネラルが、絶妙なバランスで含まれる。

精製塩よりも、ミネラル豊富な有機海塩を使う！

植物油脂で、現代人は 炎症体質になっている!!

植物性だからヘルシー？ なんて大間違い。植物油脂に含まれるリノール酸を過剰に摂取すると、アレルギーやアトピー性皮膚炎などを起こしやすい「炎症体質」に陥る！

トランス脂肪酸は、 細胞の働きを狂わせる！

細胞にダイレクトに悪影響を及ぼし、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、アレルギーの原因となるトランス脂肪酸。体内でも代謝されにくく、少しずつ蓄積する怖い脂肪酸だ。

リノール酸系
植物油の摂りすぎが
病気を招く！



ふだんから「**原材料名**」を
チェックする習慣をつけよう。
安価に精製された**植物油**は
トランス脂肪酸がたっぷり！

こんなに植物油脂が使われている！



マーガリン

植物油脂から作られた「食用プラスチック」ともいえる。低コストで作れるバターの代用品。本来液状である植物油脂を水素添加によってむりやり半固形化している。



ショートニング

ラードの代用品。マーガリンから水と添加物を除いて純度を高め、クリーム状に。マーガリンと同様、本来は液状の植物油脂から作られている。



コーヒーフレッシュ

ミルクの代用品だが、牛乳や生クリームは一滴も入っていない。その正体は、植物油脂と水、乳化剤、増粘多糖類、カラメル色素、pH調整剤、香料でできている。



マヨネーズ

油を精製する過程でトランス脂肪酸が発生するため、植物油脂から作られるマヨネーズにもトランス脂肪酸が含まれる。植物油脂の使用量によって含有量も違ってくる。



ドレッシング

ドレッシングには、安価な精製油が使われていることが多い。ドレッシングは精製していない「よい油」を買って、自分で手作りするのがよい。



チョコレート

原材料名に「植物油脂」とあったら買うのはやめよう。トランス脂肪酸が含まれる可能性あり。本来、純正なチョコレートは、ココアバターを使い、植物油脂は使わない。



インスタントラーメン

麺を油で揚げているため、油が酸化して、人体に有害な「過酸化脂質」ができています。スープに使われる添加物が多すぎるのも問題。食後に不快感を感じる人も多い。



カレーのルー

原材料名に「植物油脂」が使われていないものを選ぶ。肉や野菜を炒めるのに使い、ルーにも含まれているとなると、知らずに「植物油脂」の摂取量が増えてしまう。

固食 同じものばかり食べる。



毎日、または週に何回も、決まったものしか食べないこと。簡単に食べられたり、自分の好きなものばかりを食べるので、これも栄養が偏ります。食事内容によって、キレイやすい性格、肥満、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

濃食

濃い味付けのものばかり食べる。



スナック菓子やインスタント食品など化学調味料をたっぷり使用したものを常食していると、味覚が狂って、より刺激的な味の濃いものを求めるようになります。油こったり、塩分や糖分が多いものでないと、脳が物足りなく感じてしまうからです。

小食 ダイエットのために食事量を制限する。



いつも食欲がなく、少量しか食べない、またはダイエットのために無理な食事制限をしているため、常に小食。続けると発育に必要な栄養が不足し、気力も衰えてしまいます。

粉食

パン、麺類など粉ものばかり食べる。



ピザにパスタ、パンなど粉を使った食事ばかりを好んで食べる。炭水化物や油の摂取量が増え、カロリーも高くなり、野菜不足になりがちです。

孤食

子どもがひとりでテレビを相手に食べる。



家族といっしょに暮らしているにも関わらず、子どもにひとりで食事をさせる家庭が増えています。家族で食卓を囲んで、心ふれ合う団らんの時間は、子どもの心身の成長に欠かせないもの。できる限り家族で食べる回数を増やしましょう。

個食

家族で食卓を囲んでも食べているものがそれぞれ違う。



せっかくいっしょに食べていても、ご飯のおいしさを共有できません。栄養も偏りやすく、かえって好き嫌いが増えることに。協調性のないわがままな性格になりがち。

子食

子どもだけで食べている。



こちらも偏食を招く原因。大人がいないので、お肉ばかりを食べて野菜や豆類にはしをつけないなど、食べたいものだけ食べるクセがつきます。

大人も子どもも危ない！日本の食卓

7つの「こ食」

寒暖の差が激しい春に多く発症!

寒暖差アレルギーを知っていますか?

「三寒四温」、寒い日と暖かい日を交互に繰り返しながら、冬から春に季節は移り変わります。しかし、激しい気温の高低差に体が耐えられないことも。花粉症? 風邪? そんな症状の方は要注意。「寒暖差アレルギー」かもしれません。

[自律神経の働き]



大きな気温差が刺激となって、鼻の粘膜の血管を広げ、鼻づまり、くしゃみなどのアレルギー症状が出る病気。正式名称は「血管運動性鼻炎」。アレルギーや風邪とは違い、原因となる特定の物質やウイルスなどがないのが特徴。

◆ 寒暖差アレルギーってなに?

寒暖差アレルギーの主な症状



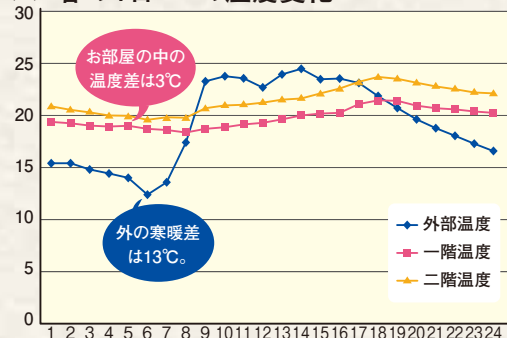
対策はズバリ寒暖差をなくす!



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。

春の1日(4月)の温度変化



- こまめに着たり脱いだりできる服装。
- お風呂に入って体を温めるなど、リラックス。
- のどの痛み対策としてマスクをする。

自律神経がスムーズに適應できる範囲は、寒暖差が約7℃といわれている。

セールストークは簡潔に!

文／高野誠一

イラスト／藤田マサトシ

⑦

インに関してそれほど詳しくはないが、最近、妻といっしょによくワインを楽しんでいる。そのときどきで、適当なものを選んでい
るが、イメージしているような味にはなかなか出会えない。

僕は、以前イタリア旅行で出会った、あのなんともいえないワインの味が忘れられずにいるのだ。だが僕も妻も覚えてるのは産地くらい。あとは味のイメージだけという状態。これは専門家に聞いてみるしかないかなあ……。ある日、ちょっとした用事の前に思い立ち、15分くらいならいいかと妻と二人でワイン専門店に入った。

店内には、世界中のワインがズラリと並んでいる。間もなく店員が近づいてきて僕らに尋ねた。

「どんなものをお探でしょうか？」

「実はトスカーナ地方の○○○なワインを探しているのですが」

「お任せください！ 大丈夫です。こちらなんていかがでしょうか？ イタリアを代表する銘柄で、このあたりですと2004年が当たり年で……北と南では全く異なるタイプのワインがございましてね……ですから……」と彼のセールストークは、途

切れることなく、無限に続くようであった。

「なるほど、わかりました。今日はちよつと時間があれなんで……」と話を区切ろうとする僕。

「あ、それとですね、お客様。こちらの白、先週届いたばかりでして、伝統のヴェルナッチャ種が……どんなお料理に合わせるかによってもですね……これがなかなか……」。

彼はとても親切な人らしいが、とにかく話が長いのは辟易した。しかも僕たちが口をはさむ「間」をまったく与えてくれないのだ。まいったなあ、時間もないし。とうとう我慢できず、ワインを3本購入し、逃げ出すように会計をすまして車に乗り込んだ。僕も妻も「ハア〜ツ」と深くため息をついたのだ……とそこへ、コンコンツツ！と車の窓をノックする音と笑顔の彼。聞けば値段を間違えて、かなり安く売ってしまったとか……ただただ呆然。妻が再会計のために店内に戻り、プラス15分経過。次の用事にはもちろん遅刻。「ううう、こんなことなら、速攻で車を出してしまえばよかった！」と善良な僕らしからぬ邪悪な念が、心をよぎったのであった。



人に伝える仕事をしてる僕としても、これは大いに勉強になる出来事だった。**セールストークは短ければ短いほどよく、できる限り端的に商品の特長を説明しなければならぬ。知識や技術よりも、相手の状況に合わせた柔軟な対応が必要なのだと、つくづく実感したのであった。**

水溶性食物繊維「グルコマンナン」の高濃度含有に成功！

こんにやくをナノ化！ その驚くべき内容とは？



グルコマンナンを高濃度含有！
世界初の「ナノ化こんにやく」

こんにやくは約98%が水分からなり、水分を除くと「グルコマンナン」という成分になります。

このグルコマンナンはダイエット対策や便秘解消をはじめ、糖分やコレステロールを調整する効果が期待されています。しかし固形こんにやくにはグルコマンナンがごく少量しか含まれず、十分に摂取できないのが難点でした。

そこでこんにやくの液状化濃縮技術の確立により、世界初のグルコマンナン高含有の「ナノ化こんにやく」が誕生し、現在健康分野で世界から注目を集めています。

一般こんにやくとナノ化こんにやくの比較

固形こんにやく		ナノ化こんにやく
水分が約98%以上でごく少量のグルコマンナンを含有。	成分	グルコマンナンを通常のこんにやくの4~5倍の高濃度で含有。
グルコマンナンを最大限に膨張・凝固させた状態で不溶性。体内での効果を感じにくい。	効果	グルコマンナンのゲル化力・膨張力を維持しているので、体内での効果を感じやすい。
独特の食感や臭いがあり、継続的に摂取しにくい。	食材	ほかの食材と混合して使用しやすく、独特の食感や臭いを感じない。

ダイエット

ある実験では、普段の食事と同時に、ナノ化こんにやくを摂取することで体脂肪率、内臓脂肪、体重の減少効果が判明！

コレステロール

余分なコレステロールを包み込み、腸からの吸収を抑制することで、コレステロール値の上昇を抑えたとされる。

腸内環境

液状のこんにやくが腸の粘膜の隅々まで行き渡ることによって老廃物が排出され、おなかの環境を整えるといわれる。

血糖値

ブドウ糖の急激な吸収を抑制して、血糖値の上昇を抑えたり、血中インスリン濃度を調節する働きがあるといわれる。

ナノ化こんにやくの特長

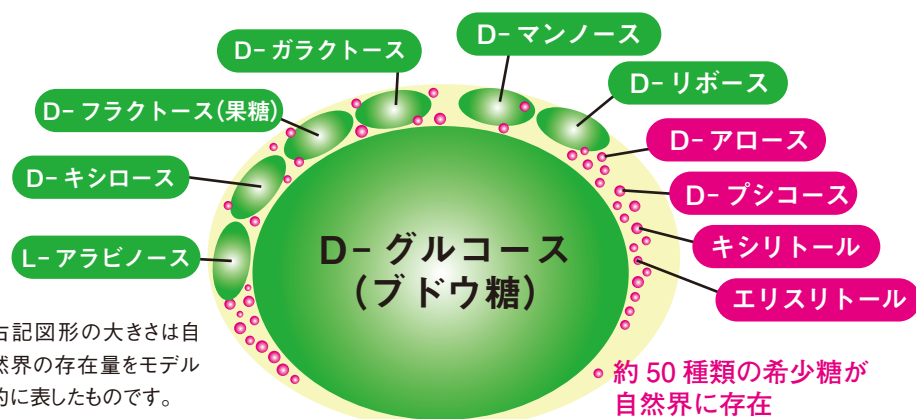
— 注目の新素材 — 食べても太らない夢の糖

低GI値食品

レアシュガースウィート

ブドウ糖などの自然界に大量に存在する糖と違い、自然界にわずかしかな存在しない希少な糖。人体に有効な生理作用を持っているが、量が少ないため商品化することは困難でした。

そんな中、香川大学農学部^{いずもり}の何森健教授の30年以上にわたる研究により、一部の希少糖の生産が可能になり、注目を集めています。



右記図形の大きさは自然界の存在量をモデル的に表したものです。

カロリーゼロ
甘味は砂糖の
70%程度

天然のでん粉
から作られた
甘味料

自然界に多量に
存在する単糖
細胞構成成分
エネルギーになる

自然界に微量しか
存在しない単糖
希少糖といい、
さまざまな生理機能
を持つといわれる

あなたも必ず試したくなる超微 粒子の金と銀の驚異のパワー!

まさに大革命!! プラズマ製法により 「金・銀のナノ化」に成功!



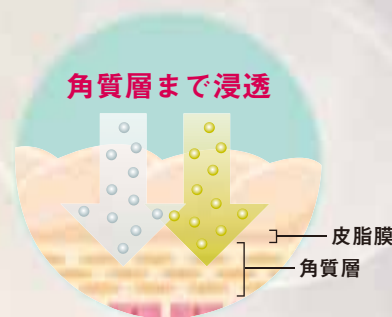
古代エジプト時代から美と健康のために
利用されてきた高級美容成分である「金」、
その抗菌作用から中世より食器や水筒に
使われてきた「銀」のナノ粒子化に成功。
今、人類は最先端のテクノロジーをもって、
金と銀を体へ浸透させることを可能にした。

「1メートルの10億分の1」の大きさに秘められた可能性!

浸透

ナノ化された金や銀の粒子は、
肌の角質層まで浸透!

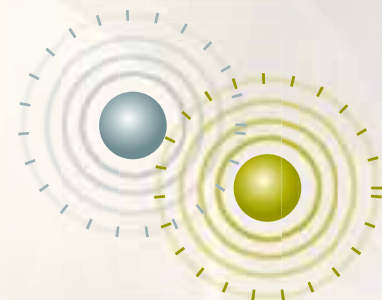
通常サイズの成分ではなかなか届きにくい角質層まで金や銀
のナノ粒子が浸透していきます。



磁力

金や銀のナノ粒子が磁気を生み、
体の健康をサポート!

地球上には磁気が発生しており、磁力により人々の健康が支
えられています。しかし地球の磁気は年々減少しつつあり、現
代人は慢性的に磁気が欠乏してしまっています。



パワー

鉱物をナノ化することで
金や銀の特性をさらに引き出す!

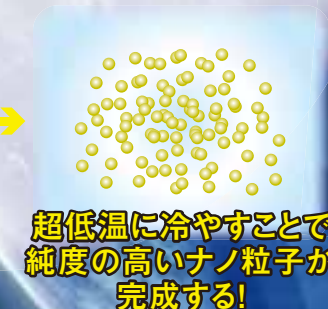
物質をどんどん粉碎してナノ化することで、外部と触れる面積
が広がります。そのため鉱物の持つ特性をより高く引き出すこ
とができます。



金、銀のナノ化に成功した プラズマ製法とは?

金や銀などの物質を特殊な溶鉱炉に入れて加熱す
ることで、個体から液体へ、液体から気体へと変
化させる。そして気体を高温でさらに熱することで、
原子がバラバラになり、「第4の物質」であるプラ
ズマの状態になる。

そこからプラズマ化した物質を超低温で冷やすこと
で、純度の高い粉末のナノ粒子が誕生する。



コーヨープラズマクリームGS
内容量100g 9000円 (税込)

鼻のムズムズに目のかゆみの
外に出るのがツライ!



**おなかの環境を整えて、
調子を穏やかに!**

プロピオン酸菌入りシーグルト
なら、バランスよくおなかを整
えて、穏やかな調子を引き出
してくれます。

疲れやすい……



栄養たっぷり!

寒暖差のストレスで疲れやす
なりがちなこの時期も、たっ
ぱりのタンパク質でしっかり栄養
補給できます。

季節の
トラブルにも



シー
グルト!

肌の調子不安定……



**生きた菌がしっかり
届いてスッカリ、きれい!**

シーグルトは生きた菌がしっかり
届いて、おなかスッカリ! のサイ
クルを整えてくれます。

風邪をひきやすい……



**体の中の守るチカラを
サポート!**

乳酸菌がおなかを整えること
で、体の中の守る力がスムー
ズに働くように導きます。

季節の変わり目も健やかに!

花粉の季節に プロピオン酸菌が大活躍!

今年もまた、コンビニやスーパーではヨーグルトが品薄になり、マスク姿の人
が街中にあふれる季節がやってきました。そんな時期にこそ欠かせないのがシーグ
ルト。季節特有のトラブルに負けない体作りなら、シーグルトにおまかせください!



悩ましい春のむずむず。
まずはおなかから
見直しませんか?

だんだんと日差しの暖かさを感じ
る時間が増えてくるこの季節。春の
予感とともに訪れるのはうれしいこ
とばかりではありません。

鼻のむずむずや目のかゆみに肌荒
れ。原因を断つのは難しいですが、
体の働きを内側から整えることで、
調子を穏やかにすることはできま
す。

そのために続けたいのが、おなか
のためのシーグルト習慣。ビフィズス
菌と相性のいいプロピオン酸菌なら、
しっかり働いておなかのバランスを整
えてくれます。

まだまだ寒いときに冷たいものは
ちよつと……とためらう方には、お
料理にシーグルトをプラスすること
をおススメします。甘くないシーグ
ルトなら、ドレッシングやいつものタ
レにひとさじ加えるだけで、おいし
く栄養を補給できます。

体の不安定な季節に、プロピオン
酸菌で「菌活」、始めませんか?

冬のシーグルト作りに、覚えておきたいポイント!

シーグルトメーカーを使っているのに、なんだか最近、シーグルトがうまく固まらない……。そんなときには次のことに注意してみましょう!

暖かすぎる場所、寒すぎる場所は控えましょう

プロピオン酸菌は生きた菌のため、気温の変化に強くありません。この季節、0℃を下回るような寒すぎる場所では、菌の活動も弱まってしまうので注意しましょう。

困ったときは48時間発酵

どうしても固まらないときは、様子を見ながら48時間くらいまで発酵を続けてみましょう。



＼ えっ、こんな使い方あったの!? 〉 知ればもっと好きになる! ココダイヤ活用法

「ただ食べるよりアレンジしたい!」 そんなココダイヤファンから
続々と活用法が届いています。

ココナッツコーヒー が大人気!!

夫にココダイヤを溶かしたコーヒーを出したところ「ココナッツのいい香りがするね」ととても気に入ってくれました。友人からの評価も上々です♪

甘い香りのココナッツコーヒー、皆さんもお試しあれ!



野菜スープに 10粒入れています♪

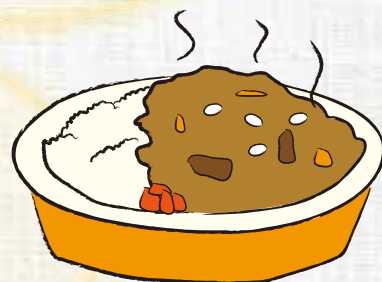
毎朝飲んでいる温かい野菜スープに10粒ほど入れて飲んでいます。味もほんのりココナッツ風味になり、おいしさも栄養もぐーんとアップ!

ココダイヤのおかげで毎日朝から元気に活動できています!

子どもに大人気♪ ココナッツカレー

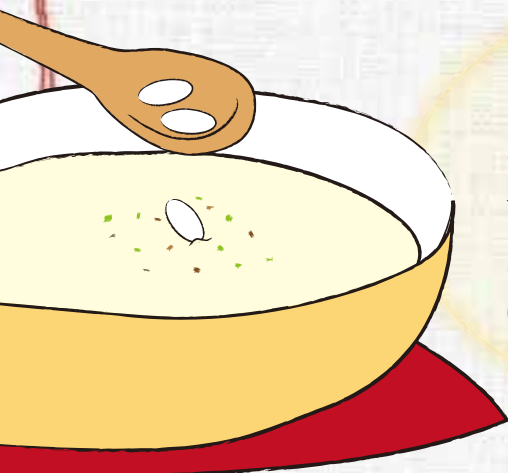
ココダイヤをカレーに入れると、噛んだ瞬間ココナッツオイルが溢れ出し、なんとココナッツカレーに!

子どもたちもお気に入り♪



ホットココナッツミルク で寒い夜はぐっすり

最近の日課は寝る前のホットココナッツミルク。まろやかな味で飲みやすく、心もほっこりと落ち着きます。体もポカポカ感じてくるので、寝つきがよくなったような気がします。



ココダイヤ

すぐれたエネルギー源のオーガニックヴァージンココナッツオイル配合のサプリメント。すばやくエネルギーになる中鎖脂肪酸を豊富に含み、健康な体作りをサポートします。

定価 3,600円



ポタージュに入れて 体ぽっかぽか

コーンポタージュとココナッツがとっても合う! もはやココナッツは何にでも合うんじゃないかと思うほどの万能性!

ココナッツオイルは熱で酸化しにくいのもいいですね♪



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33回「初めてのかまくら作りに挑戦！」

今回はモロッコでの素敵な出会いについてお話す予定でしたが、急遽変更！大雪のニュースが飛び込んできたからです。温暖で雪などめったに降らない静岡生まれの私の耳に「甲府観測史上最高積雪114センチ」。山梨に住んで11年。ここまでの大雪は初めてです。もちろん子どもたちも。これは今しかできない雪遊びを思い切り楽しむしかない！この週末は雪遊びを満喫するぞお!!!

皆で相談し「かまくら」を作ることに決定。かまくらって、大きな雪山を作ってから中を掘り抜いて作っていくんですね。重要なポイントは、固く、丈夫な、強い雪の塊を作ることだそうです。

まず雪をスポンジケーキのように平らに積み上げ、足で踏み固めながら強く固い土台を作ります。時々水をかけながら作っていくとより固くなるそうです。だんだん丸くして屋根部分を作り、

最後にもう一度水を全体にかけたら一日目の作業は終了。ここまで約5時間！もう腕も腰もパンパン。このまま一晩待ちます。子どもって遊びの天才だな…と思うのですが、次女の世和がソリの滑り台を作り始めました。階段状の足場も作っていて、ナイスアイデア！と感心しました。

翌朝、入り口部分から中へ中へと雪を掘り、削り、雪を外へ掻き出すこと3時間。やっと出来上がりました！アツアツのカレーうどんを作って、鍋ごとかまくらの中に運び入れ、家族皆で食べました。ひんやりとしたかまくらの中で食べるカレーうどんは、最高！雪かきをしていた近所の子供たちもソリで遊ばせて〜と、集まってきました。かまくらの中に入っていく子も。

初めてのかまくら作りは、私たち家族にとって一生の思い出になりました。それと同時に雪国の生活の厳しさ、苦労も知った週末でした。

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。現在美宇さんは、オリンピック選手育成のために国が運営する「JOCエリートアカデミー」所属。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。



右上:まずは雪を平らに積み上げ、踏み固めます！

左下:かまくらの中で熱々のカレーうどん！最高でした！



世和ちゃん製作のソリ滑り台！

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3」(ソフトバンククリエイティブ)P15より転載です。

春が来た
増税秘策
風呂で練る
村本松子（徳島県）

「鬼は外」と
豆を投げる
鬼嫁よ
鬼の召使いさん（神奈川県）

花粉症
鬼（妻）の目にも
涙落ち
早川啓太さん（三重県）

五輪より
五段腹が
気にかかる
谷口章子さん（茨城県）

ぬくもりセルフマッサージガイド

第3回
足裏ケア



目がシヨボシヨボ、鼻もムズムズ、花粉の季節がついに来た！
えっ、たった5分の足裏ケアで
花粉の悩みがスーッと消える!?

花粉症の人はここを押そう!



マッサージを
していない足は
冷やさないように、
足湯をしながら
行いましょう。

■ 鼻の反射区

花粉症の人は、触ると硬くなっていることが多い。押すときは息を吐きながら行いましょう。

■ 副鼻腔周辺の反射区

指先にある前頭洞（ぜんとうどう）という反射区を刺激すると鼻水が即効で止まることもあります。

■ 目の反射区

人差し指と中指の付け根は目のかゆみに効く反射区。指の間をこするように刺激していくと痛いポイントが見つかるので、そこをほぐしましょう。

鼻と目の反射区を押して
花粉知らずの体作りを!

鼻がムズムズ、目がかゆい。そんなつらい花粉の季節がやってきました。「私は大丈夫」という方も今年から花粉に悩まされることもあるので、しっかりと対策を練りたいものです。

ところで皆さんは「反射区」という言葉をご存知でしょうか？
反射区とは、手のひらや足裏にある体の各器官や内臓につながっている抹しよう神経が集中しているエリアのこと。反射区はツボと

は違い、一定の範囲にあります。反射区を押したり、もんだりすると、その反射区と関連のある器官が刺激を受けて、血行がよくなり、不快な症状を和らげるという仕組みになっています。

花粉に悩む人は足裏全体が硬くなっていたり、足裏にある鼻や目の反射区に痛みを感じやすくなっているはず。入浴後、滑りのよいクリーム（新発売のコーヨープラズマクリームGSがオススメ）を足に塗り、片足を5分ぐらいずつマッサージすると、花粉の悩みも楽になるでしょう。

【足裏マッサージのポイント】

- 入浴後の血行のよいときが効果的。
- 片足ずつマッサージするため、マッサージしていない方の足は、冷やさないように足湯をしながらやるとよいでしょう。



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。

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 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

ナニコレ? 不思議クリーム コーヨー プラズマクリーム GS NEW 定価 9,000 円 商品番号 H-982 内容量 / 100g
金ナノ&銀ナノ粒子が肌に浸透し、保湿。よりきめ細やかな整肌作用で、肌を自然な状態に導きます。

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。

贅沢絹泡で全身 うるおいエステ 繭ごこち ボディソープ 定価 3,600 円 500ml 商品番号 H-952
シルク成分のほかアルガンオイル、シアバター等配合。肌にやさしいホイップクリームのような泡で、極上のバスタイムを。

パントエ菌配合で 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、パントエ菌配合で潤いのある肌へと導きます。
パントエ菌配合。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。

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。

繭心地 MAYUGOKOCHI 医薬部外品 定価 9,000 円 120g 商品番号 H-465

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。

プラズマシリーズ 「コレ爽やかナノ」 定価 9,000 円 1 箱 (50 ml ボンプ付き×3 本) + 詰め替え用サービスボトル (50 ml)×2 本 商品番号 P-920

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 1,000 ml 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。

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 (300 ml ボンプ付き×3 本) + 詰め替え用サービスボトル (300 ml)×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。

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。

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 [180 ml (トリガーノズル付き) ×1 本、180 ml (詰替え用) ×2 本、携帯用空ボトル 60 ml×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 150 ml 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。

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

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 (1.5 ℓ×24 本)、1 箱 (1.5 ℓ×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 1.5 ℓ 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、生物が生きてす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。
NELHA 上空

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 (1.5 ℓ) 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 (1.5 ℓ) + 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 (710 ml×48 本)、1 箱 (710 ml×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 710 ml 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 (60 ml×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

定価 9,000 円

1箱 27g (10粒×9シート)

たら肝油、有機コウ素（海藻抽出物）、ゼラチン、香料



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



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



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

定価 3,600 円

1本 (1粒580mg×250粒)

ココナッツオイル、ゼラチン、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。

※KOMOでの取り扱いはありません。詳しくは、紹介者にお問い合わせください。
※1〜4本は定価、1箱(5本)単位で1割引となります。



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

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



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)

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、米糠エキス末、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。



極黒酸塊 (きわみくろすぐり)

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。

マルトデキストリン、小麦発酵抽出物



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



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



グリーンビーズ

定価 9,000 円

1本 (300mg×300粒入)

商品番号 B-128

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



アイデアルC

定価 9,000 円

1本 (300mg×210粒入)

商品番号 B-117

天然のビタミンCで元氣とキレイを応援



コンシウムH

定価 9,000 円

1本 (300mg×280粒入)

商品番号 B-116

健康な体を支えるための栄養補給



高陽野菜54

定価 9,000 円

1箱 (1.5g×60包入)

商品番号 B-119

現代人の野菜不足に！自然野菜食品



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

元氣な体と美しさを応援する

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



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

特許取得



サンバイタル

定価 9,000 円

1本 (200mg×180粒入)

商品番号 B-111



UVクリーム50

定価 6,000 円

30g×2本

商品番号 E-425



プラスマシリーズ

プラスマナノヴェールソープ

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

120ml

商品番号 E-187



KCR クリーム

定価 9,000 円

40g

商品番号 E-188



カバーしながらスキンケアする

コーヨーステイング

リキッドファンデーション

各 定価 5,400 円

32ml

● 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。



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。



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

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

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。



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。



高陽社 高野泰樹社長とのショーのひと幕



マヒナスターズの女性ボーカルとして、活動しています！

**ココナッツオイルは
のどにもいい！**

明るく柔らかい雰囲気、櫻井まりさんは、ムード歌謡を歌い活動するシンガー。このかわいい笑顔からは想像できないくらい、マヒナスターズのメンバーにも「神出鬼没のまり」なんて呼ばれるほど、精力的に日本中を動き回っています。

「体力勝負の仕事ですので、健康管理には気をつけています。体を温めて疲れをためないようにしたり、のどを乾燥させないようにしたりね。全国各地での歌を通じた出会いが楽しいんです。」

そんなじつとしていないまりさんの健康をサポートしているのが、ココナッツオイルのサプリメント、「ココダイヤ」。「もともとココナッツ味が大好き！いつもポーチに入れて持ち歩いて、噛んで味わっています。初めていただいたとき、効果などを聞かずに、ココナッツ味が好きだったので、お



ココナッツの味が
オイシくて大好き！

いしくいただいちゃったんです。そのあと外出しても、なんだか体がほかほかしてるな〜と思って。紹介していただいた方に聞いたら、ココダイヤだ！とわかりました。その日から毎日持ち歩いています」。

職業柄、のどには気をつけているまりさん。ココダイヤのオイルはのどにもちょうどいい潤いを与えてくれるそう。「飴よりの

どにいいですね。歯医者さんから、のどのためには飴をなめるよりもガムをかんだ方がいいと教えていただいたので、ココダイヤをかんて食べています。ずっと歌い続けるためにもココダイヤがあつて本当によかったと思っています」。

これからも明るい笑顔できれいな歌声を日本全国に届けるまりさんを、ココダイヤが応援し続けます。

いつも5粒くらいをポリポリ食べちゃうそう。

今をときめく人、
ココダイヤさん

ずっと歌い続けたいから。
手放せないパートナー



栃木県栃木市
櫻井まりさん [シンガー]

Mari Sakurai

いつでもどこにいるのか、メンバーさえもわからないくらい日本中をまわって、活動している櫻井まりさん。歌い続けるための大切なパートナーとなっているのが、ココナッツオイルのサプリメント、ココダイヤでした。

世界が注目！

ココナッツオイルの サプリメント！

中鎖脂肪酸が
豊富で、すばやく
エネルギー源に！

希少な
オーガニック
ヴァージンオイル
100%

トランス脂肪酸
ゼロ！
コレステロール
ゼロ！



オーガニックヴァージン
ココナッツオイル 100%
ココダイヤ



(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