

Koyo Life

10

Oct. 2014
Vol.187

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】



【特集】

いったん温めれば、
ストンツと快眠!
よい眠りの極意。

大阪府阪南市 (右から)
名倉弘人さん、悠さん、英樹さん、
仁美さん、夕菜ちゃん、妃菜ちゃん、真菜ちゃん

いったん温めれば、ストンツと快眠!

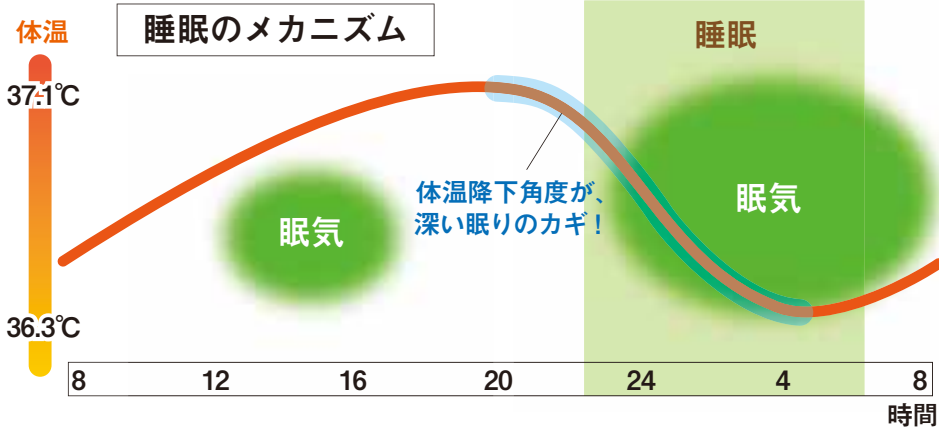
よい眠りの極意。



体温が徐々に下がるとき、それが快眠の入り口!

よりよい眠りのために、まずは覚えておきたいのが、睡眠と体温の関係だ。まずは冷えが気になるこの季節、体温が低い人、冷え症の人は、睡眠の質でも損をしている!?

快眠したければ、**半身浴で体温を上昇!**



冷 え症の人は寝付きが悪い。それはなぜか? まずは上のグラフを見てみよう。人間の体温は、1日の中でも変化している。いちばん体温が高いのが、20時あたり。そこから徐々に体温が下がり、明け方に最低体温となる。再び体温が上昇し、自然と目が覚める。実は、睡眠と体温は密接に関わっていて、体温がだんだんと下がるときに入眠する。この体温低下の角度が重要。日頃から低体温の人は、この角度が上手く作れないため、なかなか眠りに入れないというわけだ。ならばどうすればいいかというと、寝る前に入浴や足湯によって体温を上昇させてあげればよい。十分に温まれば、次第に体温が低下し、ストンツと心地よい眠りに入りやすくなる。

眠りを侮るなかれ! 得する快眠のすすめ。

毎日ぐっすり眠って、心地よく目覚めているだろうか? 睡眠不足は、能力低下や病気を招いて人生の効率を悪くするのみ。今夜から充実した睡眠で、充実した人生を送ろう!

新 しい経験や知識は、脳の大脳基底核にある海馬によって記憶される。例えば昨日、面白い映画を見たでしょう。「タイトルは○○○○か」と何気なく覚えるのは短期記憶で、そのままだとすぐに忘れてしまう。脳は、この短期記憶を眠っている間に整理

整理し、必要のない記憶を消して、大事な記憶を長期記憶に移動し固定するのだ。よくある「ど忘れ」は、大脳のどこにしまっているのか、そのつながりがわからなくなってしまう状態。もともと記憶力が高まるのは、7・5時間眠ったときという実験結果が出ている。

よい眠りで、**記憶を整理整頓する!**



女性のほうが男性よりも**悪夢を見やすい!?**



夢 の研究家トール・ニールセ男性よりも悪夢を見る確率が高い。この特徴は、成人後にすぐに現れて老年まで続くという。原因としては、女性特有のホルモンバランスの変化、性格や心の傷、薬剤、ストレスなどがあげられる。インパクトの強い悪夢は起きてからも恐怖感が残るが、女性のほうが、その夢を記憶している人も多いのだとか。「悪夢障害」に悩まされている人は、なるべく早めに専門機関に相談しよう。

うたた寝で老化予防!
「短眠」は「短命」を招く

年 をとったら誰でも睡眠時間が短くなるもの。眠くないとはいっても、果たしてその短い睡眠時間でいいのだろうか? 脳と体の若さを保つためには、1日の3分の1は眠る、あるいは横になって重力から体を解放する必要がある。8時間、続けて睡眠状態でいることが難しければ、横になってラジオを聞いているだけでもいいし、日中のちょっとしたうたた寝でも休息になる。無理して睡眠薬で眠るよりは、リラック



「ハードワークしすぎない。
ストレスをためない。
睡眠時間の確保が最優先です」



さて、この人は、
何歳でしようか？

Sleeping
Beauty
東京都世田谷区
三好えり子さん

十分な睡眠で前向きな1日を!

肌や若さにいちばん悪いのは、やっぱりストレスだと実感しています。ブティック、エステサロンの仕事をしているので結構ハード。全部を一人で抱えてしまうと、ストレスや悩みで、寝付けなくなることも。そうなる、一気に老けますね！ほおがたるんで、毛穴も目立つし、目がスッキリしません。仕事でポカしちゃうときも、眠れていないときなんですよ。血液が脳にいついていない感じで、ポーンとしてるんです。

年齢とともに体も変化し、燃費のいい体になってきます。だから食べ過ぎには注意！それから、湯船にしっかりと浸かるようにしています。ゆっくり温まって、1日の疲れを取るんです。

寝る前のリラックスタイムはとても大切！仕事をゼーンぶ終えて、リラククスしながらワインを少しだけ飲んで、1日を締めます。休息モードに切り替わり、あとはしっかり眠れば、次の日はまた新たな気持ちで過ごせるんです。

眠りのホルモン「メラトニン」
若返りの効果に注目!

メラトニンは睡眠と関わるホルモンだが、認知症を予防したり老化を遅らせる働きがあるため「抗老化ホルモン」としても注目されている。昼にはメラトニンの血中濃度が低く、夜になると高くなる。しっかりと分泌されることで副交感神経が優位になって血圧や深部体温が下がり、深い眠りへと導かれるというわけだ。もともと活発に分泌されるのが10歳前後で、30歳以降では激減。不規則な生活によってメラトニンが正常に分泌されなくなると、睡眠障害や病気へのリスクが高まる。



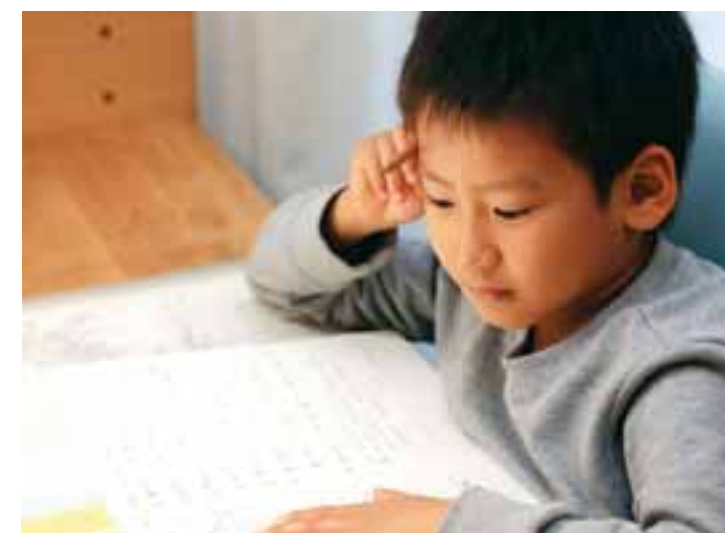
睡眠時間が不足すると、
1000kcal不足と錯覚!

寝る間も惜しんで忙しく働いていたのに、なぜか太ってしまった、という経験はないだろうか？ 実は、人間の体は睡眠時間が足りないとおよそ1000キロカロリーのエネルギーが足りないのと同じような状態に陥る。睡眠時間が制限された人の体内では、満腹感を知らせる「レプチン」の供給が少なくなり、空腹ホルモンの「グレリン」が増加。これによって、食べても食べてもまだ

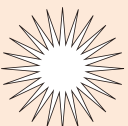
まだ食べられる、さつき食べたけれどまた食べたい、という気持ちになり、特に高カロリーの炭水化物を強く欲するようになるのだ。肥満が社会問題となっているアメリカで行われたアンケートによると、一晩で5時間寝ると答えた人は、7時間寝る人よりも肥満傾向が強かった。睡眠不足は摂取カロリーだけの問題ではなく、基礎代謝や非運動性活動熱発生を減少させることもわかっている。

能力を高めるには、
やっぱり7~8時間睡眠

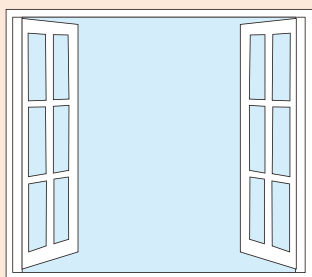
長く寝すぎるのは脳によくないとか、本当に必要なのは4~5時間の「主睡眠」だけ、などと睡眠研究者たちが熱心に説いたのは、わずか十数年前のこと。だが近年、ペンシルヴェニア大学のデイヴィッド・デインジスらによって、「大半の人は、7~8時間の睡眠が必要だ。二週間にわたって毎晩睡眠時間が6時間未満の人は、二日間一睡もしなかった人と同等の知覚能力の低下が見られた」と発表された。覚醒度、注意力、協調性など、能力を発揮するには十分な睡眠が必要なのだ。



※運動によらない身体活動のエネルギー消費のこと。



今日もいい日
にしましょう!



Best Timing!

6~8時

朝だ! おはよう!
カーテンを開けて太陽にあいさつ!

朝起きたら、いちばんに目の網膜に太陽の光を取り入れることが、体内時計をリセットするもっとも有効な方法。太陽の光で活動モードになり、新しい1日のリズムが動き出します。

目覚めの一杯で
体がシャキッ!



Best Timing!

6~8時

朝いちばんの水で、
体を目覚めさせよう!

起きてすぐの水分補給で、体が目覚める! 寝ぼけた頭もスッキリします。寝ている間に体は水分不足の状態に。水分補給をすることで血液循環をよくなり、脳梗塞などの予防にもなります。

体にいい油で
健康的に!



Best Timing!

6~8時

朝食をしっかり食べよう。
油は体によいものを使うこと!

朝食を摂ることで、体温が上がり、体が活動モードにシフトチェンジ。毎日決まった時間に食べるようにすると、体内時計のリズムも整いやすくなります。

おいしい水を片手
にお散歩中です!



Best Timing!

10~18時

日中はなるべく活動的に過ごす!
軽い運動は快眠を誘う。

1日中デスクワークでほとんど歩かない...という人は要注意! 日中、活動的に過ごすことで夜、入眠がスムーズになります。歩くなどの軽い運動を習慣にしてもいいですね!

夕ご飯は早めに
軽めに!



Best Timing!

19~20時

夕食はなるべく早めに。
寝る2時間前には済ませたい!

夜遅くにしっかりと食事をする、寝付きが悪くなり、睡眠の質が低下します。夕食は寝る2時間前までに済ませるか、軽めのスープや温野菜など消化のいい食べ物を選んで。



Best Timing!

20~21時

ぬるめのお湯にゆっくり浸かる!
好きな香りの入浴剤でリラックス〜。

38~39℃のぬるめのお湯に20~30分くらい浸かりましょう。安眠効果のあるラベンダーの香りの入浴剤でリラックス。血行がよくなり、体温も上がって、スムーズな快眠へつながります。

体があつたまって
気持ちいい〜♪



Best Timing!

21~22時

軽いストレッチと水分補給で
入眠をスムーズに。

起床時から体温は上昇し、夕方から夜がピーク。その後少しずつ低下していき、眠気が訪れます。就寝前のストレッチで、体のコリ、緊張をほぐせば、ほどよく体が温まって心地よい眠りへ。

1日のコリや
疲れをほぐそう!



キャハハ!
楽しくて夢中
になっちゃう!



Best Timing!

22~0時

部屋の明かりは暗めに。
テレビ、スマホも控えよう。

体内時計は目から直接入ってくる光で調整されています。寝る前のスマホ、テレビ、パソコンはなるべく控えましょう。また深夜のコンビニの明かりにもご注意ください!

快眠メソッドで、 睡眠を味方につける!

朝

太陽の光を浴びて、
体内時計を活動モードに!
質のよい睡眠への近道。

夜

食事や入浴で
体温を上げて、リラックス
しながら眠りの世界へ。

あなたの快眠アイテムはなに?

漁から帰って、足湯でひと息。
体にたまった疲れを取って、
明日の漁に備えます。



日課の足湯で体のケアをして、毎日漁に出かける名倉さん



voice 漁師・名倉英樹さん

漁に出ると網を引っ張ったり、揺れる船の上で踏ん張ったりと全身を使うので、体全身に疲れがたまります。だから家に帰れば必ず足湯をして疲れを取るようになっています。かれこれ足湯を始めて15年も経ちますが、今でも朝晩30分の足湯は私の日課ですね。冬だと1日に3回は足湯をします。寝る前の足湯も1日の疲れを取るためにはもちろん欠かせませんね。足を温めるだけで、体全身が温かくなってきて、体もリラックスするので、毎日ぐっすり快眠! 朝起きたときも目覚めがよくて「今日も頑張ってるぞ!」っていう気持ちになりますね!

ラベンダーの香りで心を癒す
プレミアムハイセンス
価格 3,600円



睡眠前の足湯で体を癒す
冷え取り君
マイコンプレミアム
価格 42,000円



「なかなか寝付けない」「寝ても疲れが取れない」など睡眠に問題を抱えている方は、まずは体を温めることから始めましょう!
体温は、睡眠と深く関係しています。体温が下がるときに人は眠気を感じるようになります。逆に体温を下げられないと、スムーズに眠りにつくことができず、効率のよい睡眠をとることができません。冷え症の人が不眠を訴えるのもこのためです。
快眠のポイントは「就寝前に体を温めること」。体を温める方法には、軽い運動やお風呂などがありますが、中でも足湯は体に負担をかけずに、手軽に体を温められるのでお勧め。あとはプレミアムハイセンスを足湯器に入れば、落ち着いたラベンダーの香りが心の緊張をほぐし、体をリラクセスさせてくれます。秋の夜長、足湯とラベンダーの香りで朝まで快眠を目指しましょう!

冷え取り君とプレミアムハイセンスが心地よい眠りのカギ!

足湯

就寝前に体を芯から温めて、スムーズな眠りへと導く!

たくさんのツボが集まっている足を温めることで、血行が促され、体温も上昇。就寝前に体温を上げておくことでスムーズな入眠を促します。



ラベンダー

アロマで心を鎮めて、ストレスから解放させる!

リラックスハーブといわれるラベンダーのやさしく、穏やかな香りが安らぎのバスタイムを演出し、癒しをもたらします。



足湯+ラベンダー

副交感神経を活発にして、体全身をリラックスモードに!

足湯とラベンダーの香りで体をリラックスさせれば、副交感神経が働き、心も体もリラックスし、眠れる態勢を作ることができます。



ロシアバレエの最高峰、マリインスキー劇場の バタロフ氏もココダイヤを絶賛!!

ロシアのサンクトペテルブルクにある創立245年、世界に誇る名門バレエ団、マリインスキー劇場でソリストダンサーを務めるアンドレイ・バタロフさんは、ココダイヤを手に入れ、現在も愛用中! もう手放せなくなったそうです!



ココダイヤ、
スパシーバ!
(ありがとう)



アンドレイ・バタロフ

マリインスキー劇場バレエ団所属ロシア功労芸術家

モスクワ国際バレエコンクールグランプリ受賞を始め世界の名だたるコンクールで金賞を総なめにする。マリインスキーの黄金期を支えた重要なソリストの一人。デンマークロイヤルバレエでもプリンシパルを務めた国際派で、最近では後進の育成に携わる傍ら、自身のプロデュース公演も精力的に興行している。



若い頃は毎日休もうがすぐに舞台上に復帰できました。でも40歳となった今では毎日のトレーニングを怠るとすぐにパフォーマンスに影響が出ます。節制しているつもりでもビール好きのせいかな、下っ腹が気になり出していました。

今年は舞踏生活20周年の記念すべき年なので、重要な舞台がいくつかあります。美しい筋肉でまだまだやれることを観客に見てほしいと思っていた矢先、日本人の教え子が興味深いものを持ってきたのです。

「ココダイヤ」という日本で話題のココナッツオイルをカプセル状にしたものらしい。健康食品についてはあまり詳しくありませんが、日本で話題になっているのならという気持ちで飲み始めてみまし

た。3か月程が過ぎ、イースターのお祝いで母が久々に遊びにきたのです。母は会うなり、僕を見て「スッキリなままねえ。若々しく見えるわ」とうれしそうに顔をしました。そう言えば、バレエ団の皆さんもこの歳で元気がよく、パワフルなことに驚かれました。何も普段とは変わらない生活を送っていて、朝と晩にココダイヤを飲むだけ。若手ダンサー達が風邪で次々と休む中、ベテランの僕は今年に入ってから一度もトレーニングを休んでいない。もしかするとココナッツオイルのおかげなのかもしれない。いやそうにちがいない。ロシアではなかなか手に入らないので日本公演のときに大量に持ち帰ろうと思っています。母にも飲ませてあげたいな。



毎日の笑顔の源、
ココナッツオイル
ココダイヤ
価格 3,600円



voice 名倉貞代さん、敬さん

私は3年前に突然、病気で倒れてしまい、後遺症が残ると医者から言われましたが、体のケアと懸命なりハビリのおかげで、今では元気に過ごすことができます。ココダイヤを知ってからは、健康のために毎日40粒、夫は10粒食べています。最近はずっといいほど体調を崩すこともなく、夜もぐっすり眠れています。夫婦共々、毎日健康で暮らせていることに感謝。これからもココダイヤを続けていきます。

毎日、体調がいいのは
ココダイヤのおかげ。
夫婦仲良く愛用中です。

睡眠トラブルを抱えている方は、栄養バランスのよい食事ができていない可能性があります。食生活が乱れ、栄養バランスが偏ると睡眠に必要なホルモンが分泌されず、不眠の原因になります。質の高い睡眠を取るためにも、栄養をしっかりと考えた食事を心掛けることが大切です。

そこで今、規則正しい食生活を支える油としてココナッツオイルが注目されています。ココナッツオイルにはビタミンEをはじめ、母乳と同じ成分であるラウリン酸が豊富に含まれるなど栄養価が高いのが特長。さらにほかの油に比べてカロリーが低く、天然の中鎖脂肪酸が豊富に含まれています。中鎖脂肪酸は消化吸収が早く、効率よくエネルギーに変換されるので元気をチャージしたい方、よく体を動かす方、高齢で食が細くなった方にお勧めです。

**ココナッツオイル
4つのポイント**

- ラウリン酸、ビタミンEがたっぷり!
- 中鎖脂肪酸が豊富で、すばやくエネルギーに!
- コレステロール、トランス脂肪酸ゼロ!
- 熱に非常に強く、酸化しにくいタフなオイル

UVクリーム50+で紫外線をシャットアウト

秋の
紫外線
対策

夏が過ぎても油断大敵! 行楽の秋こそ、日焼けにご用心!



ウォーター
プルーフ処方

PA++++
SPF50+

行楽の秋の紫外線対策に!

UVクリーム50+

価格 6,000円 60g

夏のように太陽の日差しも強くないので、気が緩みがちですが、秋口はまだ紫外線が強い時期。夏の疲れが肌に出やすく、UVケアを怠ると、肌荒れなどのトラブルを引き起こすなんてことも。

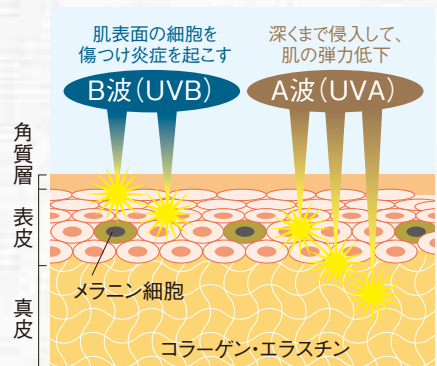
行楽シーズンの秋は、長時間の外出も増えますよね。そんなときにもお勧めなのが新商品のUVクリーム50+。アウトドアやレジャー時など強力な紫外線にも対応。秋こそUVケアで肌をしっかりいたわりましょう!



紫外線対策を欠かさない梶本真由美さん

市販のもの比べると、使い心地が全然違いますね。塗った瞬間に肌にスッとなじんでいきます。クリームのようなベトツとした重みがなく、リキッドみたいにサラサラとしていて、滑らかな使い心地。塗っても白くならないのもいいですね。

肌^に浸透するみたい^に塗った感じがしない!
伸びもよく、サラサラだから
とっても使いやすい!



「紫外線B波」を防ぐ
SPF
Sun Protection Factor
シミやそばかすの原因となる「紫外線B波(UVB)」をどの程度防ぐことができるかを示した数値。
SPF25……約8~10時間
SPF35……約11~14時間
SPF50を超えるとSPF50+と表記

「紫外線A波」を防ぐ
PA
Protection Grade of UVA
シミ、シワ、たるみを招く「紫外線A波(UVA)」を防ぐ力で、3段階で表示されます。
PA+……効果がある
PA++……かなりの効果がある
PA+++……非常に効果がある

voice 名倉十貴子さん
普段は立ち仕事が多く、ふくらはぎや肩、腰に疲れがたまることが多いんです。だから入浴後には必ずゴッドスバを当てて、体の疲れを取って、コリもほぐしています。翌朝は体が軽くて、すごく楽に感じますね。また私は冷え症持ちで、寝るときも体が冷えて、寝つきが悪かったです。でもゴッドスバでマッサージすれば血行がよくなって、体がポカポカしてきます。夜もスムーズに眠りにつけるのでとても重宝しています!



立ち仕事が多いのですが、
ゴッドスバを当てれば、
疲れを持ち越しません。



新感覚ぬくもり手クノロジー
メディカルゴッドスバ
価格 90,000円
毎分約2300回の
微細振動で
体全身をマッサージ



ああ、極楽。

1日動いた体をマッサージやストレッチなどのケアをしないで、そのまま放置していませんか?
体に疲れやコリがたまると、寝ている間も筋肉が緊張してしまっている。その不快感が睡眠を妨げてしまいます。また、年齢とともに疲れやコリが十分に取れにくくなると、疲労が翌日まで持ち越されて、体がだるいなんてこともあります。その日の疲れはその日のうちに! 軽い段階でたまった疲れを取り除けば、翌日の目覚めもさわやかになります。
さわやかな毎日のためには、眠る前に体をリセットさせることが大切です。ゴッドスバなら当てるだけで、温かい指先から微細振動が伝わり、新感覚の心地よさであなたの心と体を解きほぐしていきます。皆さんも至福のセルフエステで目覚めのよい朝を手に入れてみてはいかがでしょうか!

プロの技を自宅で体感。 あんま・マッサージ効果

<p>指圧</p> <p>全身にあるツボを親指、または手のひらで、好みの強さで押し当てます。</p>	<p>揉み</p> <p>脂肪のたるみを解消し、血行改善につながり、冷え症にも効果的。</p>	<p>タッピング</p> <p>指の腹を使い、左右交互に軽く弾ませるようにやさしくタッチ。</p>	<p>ドレナージュ</p> <p>リンパ周辺をマッサージ。血流を促し、たまった老廃物を流します。</p>
---	--	--	---

神話と伝説が伝えるハワイ島の大自然 色とりどりの花の楽園。

ハワイといえば、フラにレイ、色鮮やかな花々をモチーフにしたハワイアンキルト。ハワイの人々にとって「花」は特別な存在で、古くから多くの神話や伝説を生み出してきた。ちょっと怖い恋の物語もある。ふたつに引き裂かれてしまった悲恋花・ナウパカにまつわる伝説だ。

昔々、火山の女神ペレの妹と人間の男が恋に落ちた。2人の愛はコナの海のように深く、炎のように激しかった。しかし、それを見ていた女神ペレも次第にその男を愛するようになり「私と結婚して」と頼むが「私はあなたの妹を深く愛している」とあっさり断られてしまう。怒った女神ペレは、溶岩の流れで男を海へと追いやり、真っ赤な溶岩で殺してしまう。妹はなんとか山に逃れたが、怒りの溶岩は山をも駆け昇って妹を飲み込み、殺してしまう。その後しばらくして、海側と山側にそ

れぞれ花びらが半分しかないナウパカが咲くようになった。海側と山側ふたつの花を合わせると、ひとつの円形となり、再会に喜んだふたりの涙が雨となって降り注ぐのだとか。

そんなナウパカのせいではないだろうが、残念ながら今年の日本の夏は悪天候続き。日ごとに秋も深まるこの季節、まだまだ夏が恋しい、夏を満喫できなかったという皆さん、海洋深層水マハロを片手に、ハワイの歌でも聞きながら常夏の大自然に思いを馳せてみては？ ハワイの花々には、それぞれに伝説があるらしい。南の楽園に咲く美しい花々は、見る人の心を癒すだけでなく、自然に対する深い感謝の気持ちと呼び覚ましてくれるようだ。



ナウパカ

ハワイにはおもに2種類あり、ひとつは海辺、もうひとつは溶岩台地に生育。花びらが半分しかないように見える。



エキゾチックなトーチジンジャー



幻の白いハイビスカス



甘い香りのプルメリア

情熱的な赤い苞葉が特徴のレッドジンジャーは、ハワイを代表する花のひとつ。真っ赤な苞葉のすき間からひょこりと顔を覗かせている白くて小さいのが花。



ハワイ島の、**おいしい**海洋深層水は
いかが？

Hawaii Deep Sea Water 100%

Ma Ha Lo

医学博士 川村先生の サプリメントでも Q&A

健康の悩み、疑問、サプリメントの摂り方についての相談に、川村先生がわかりやすくお答えします

Q 食欲の秋、おいしいものをつい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎない方法を教えてください！

A 食欲の秋とは一般的によくいいますが、なぜ食欲がアップするのか知っていますか？ その理由として考えられるのは、

①基礎代謝が上がっているから。気温が急に下がる秋から冬にかけて、自然と体は体温を保つために基礎代謝を高めるのです。だからエネルギー消費が早くなり、すぐにおなか为空になってしまうというわけです。

②基礎代謝が上がるということは、ダイエットにも適した季節ということになります。食欲と運動欲のバランス

スがダイエットにつながります。体のしくみはうまくできていると実感しますね。

③幸せホルモンのセロトニンが関係しています。食欲にも関わるセロトニンというホルモンの分泌には日光が関係し、日照時間の短くなるこの季節は、セロトニンの分泌が低下し、食欲が増進しやすくなるのです。さて、それでも無理なく食べ過ぎない方法を知りたい！ という方には簡単な方法をいくつか伝授しましょう。

① 食べる順番に気を遣う

血糖値の上昇を緩やかにするため、最初にヨーグルトや野菜、海藻を食べる。ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養豊富な食材で食欲をコントロールしよう！

② 意識してかむ

満腹中枢が働くまで10〜15分。食べ過ぎを防ぐためには、ゆっくり食べる必要があります。目安はひと口30回くらい。よくかむことで、小顔効果も期待できるかも！

③ 水などノンカロリーの飲み物もいっしょに

代謝に必要な水分とミネラルもたっぷり補給できます。

食べすぎない食べ方のポイント！



Q 仕事で二日中パソコン画面とにらめっこです。目の疲れにいい栄養を教えてください！

A 目にいい食べ物として知られているのがブルーベリー。ブルーベリーは目にいい栄養素アントシアニン成分を15種類も含んでおり、ほかの食べ物と比べると非常に種類が多いことがその理由です。

また、緑黄色野菜に含まれるルテインも目にいい成分。ケール、ほうれん草、ブロッコリーに多く含まれ、特に多いのがほうれん草で、よく食べる習慣のある人ほど白内障などの病気にかかる割合が低いことが報告されています。ルテイン入りのサプリメントも手軽に習慣にでき、オススメです。



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。

卓球世界
ランキング

32位!!



Road to Tokyo Olympic 2020

目指せ! 2020 東京五輪!

卓球選手 美宇ちゃん 応援ライフ!

「天才卓球少女」と呼ばれた平野美宇ちゃんももう中学生。オリンピックという夢に向かって一直線に走り続けています。そんな娘の夢を応援する日々を綴る、美宇ちゃんママ真理子さんのエッセイ。

Vol.40 美宇ちゃんのリフレッシュ帰省

夏休み、美宇が我が家にひと時の休息に帰ってきました。1年ぶり3日間の帰省です。美宇の希望と家族の意見で、1日目はディズニーシー、2日目にキャンプ、3日目は取材とショッピングへ。

ディズニーリゾートへ行くのは5年ぶり。たくさんの人々で賑わい、皆笑顔でとても幸せそう。日常を忘れて夢の世界に浸れるからかもしれません。最近美宇はディズニーグッズにハマっているらしく、ディズニーシーをとっても楽しんでいました。

2日目は毎年恒例のキャンプ。美宇と夫は卓球センターに残りトレーニング後合流。私と世和、亜子の3人が先に夕飯の魚を釣っておくことにしました。魚釣りも以前より腕も向上し、9匹と大漁! 6匹を世和が釣りました。世和、釣りのプロになる!? (笑) 魚をさばき内臓を取る下処理。世和、亜子の包丁さばきもなかなか上達しましたよ。飯ごうでご飯、そしてカレーもグツグツと煮込み、最後にさばいた魚を

炭火で塩焼に。最高の夕ご飯が出来上がりました。夜は花火もやって、夏を満喫! やっぱ自然が一番!

3日目は取材とショッピング。寮生活に必要なものを購入し、明日東京に戻るための荷作り。アツという間の濃い~3日間でした! きっとリフレッシュして、これから更に頑張ってくれることでしょう。

去年は、普通の中学生の帰省でしたが、今年の夏は「アスリートの帰省」という印象を受けました。練習している以外の時間もトレーニングや体のケアを時間をかけて行い、アスリートとしての意識が高くなったと感じました。うれしい成長です。

そして、うれしいニュースがもう1つ。三女の亜子は水が大の苦手で、顔を浸けるのがやっとでしたが、今年の夏は何回もプールに行き、練習! 10メートルも泳げるようになりました! 我が家の驚きのBIGニュース。これには学校の担任の先生も驚いていました。人間やれば何でもできるんですね!

次回は美宇のアジア競技会。韓国に応援に行ってきたご報告をします。お楽しみに!

Profile



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。



ディズニーシーにて。三姉妹はディズニーグッズに身を包んで思う存分夢の世界を堪能。



将来は魚釣りのプロ!? 釣った魚を手にし和ちゃんの得意顔。

ママこれいいね!



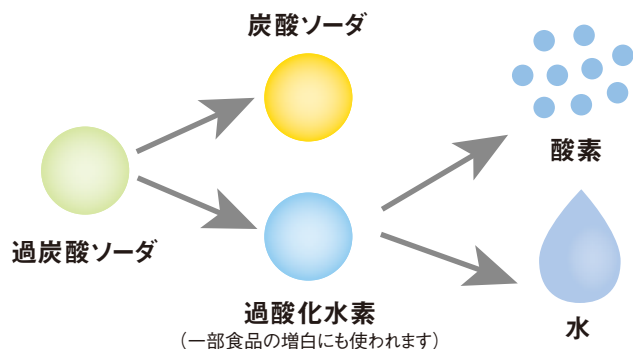
酸素と酵素の

気候の穏やかな今の季節こそ、大掃除・大洗濯のチャンス!

point!

2 「ママこれ」は除菌成分が残留しないから安心!

「ママこれいいね」は食品由来の酵素と、過炭酸ソーダが原料。石油系界面活性剤は使用していません。使用後は炭酸ソーダと酸素と水に自然に分解されるので、自然環境を汚す心配がありません。食器や洗濯物の除菌はしっかりできるのに、除菌成分の残留の心配がなく、すすぎ残しの気になる小さな子どもの使う食器の洗浄や衣類のお洗濯にもピッタリです!



point!

3 「洗濯槽まるごとお掃除」できれいを持続!

洗濯槽が汚れていると衣類にも臭いや雑菌が付着してしまい、せっかくのお洗濯が台無し! 洗濯したつもりが実は雑菌だらけだなんて、衛生的にもよくありません。でも、「市販の洗濯機用洗浄剤は価格も高いし手間もかかる」「思ったよりも洗浄力が弱い」なんて声も聞こえてきて、ますます洗濯槽のお掃除は面倒に。そんな時は「ママこれいいね」におまかせ!

5stepで簡単お掃除!

- ① 洗濯槽の上部まで水を張る
- ② 「ママこれいいね」を4杯入れる
- ③ 10~15分空回させた後、一晩おく
- ④ 翌朝、再度10~15分回す
- ⑤あとは水できれいに洗い流す



ゴールドデン コンビが 家族を救う

素材と環境にやさしい「ママこれいいね!」で家中を快適に!

毎日使う洗剤は
きちんと選んで、
賢く使う時代へ!

日々新たな洗剤が発売される昨今、掃除・洗濯用など市販されている用途別の洗剤を集めてみると、その数は実に膨大! おまけに洗濯用洗剤ひとつとっても、粉末、液状、ジェルボール状と形状までさまざま。こんなにたくさんの中から、一体何を基準に選べばいいの? とお困りの方も多いのでは?

そんな方にお勧めしたいのが「ママこれいいね」。きちんと除菌・洗浄できる、という大事なポイントをしっかり抑えつつ、素材や環境にはやさしいというスグレモノ。さらにはお洗濯から家中のお掃除までこれ1つでできるので、家計にやさしいのも見逃せないポイント! 汚れ落ちのよさ、家族へのやさしさ、環境への配慮。毎日何度も使うものだからこそ、きちんと考えて賢く選んでいきましょう!

point!
1

素材にやさしく汚れに強い! を実現する、 秘密は酸素と酵素にあり!



汚れが落ちるメカニズム

- ① 水と混ざると微細な気泡が発生。これが酸素。
- ② 酸素が汚れを包み込んで浮かせます。
- ③ 多種類の酵素が頑固な汚れも分解!



酸素と酵素の凄技ポイント!

- ★ 酸素の脱臭効果により、汚れだけでなく臭いも分解! お洗濯ものに染み付いた汗や皮脂の臭いもスッキリ!
- ★ 洗浄力が水質に左右されないため、水の硬度が高く、石けんを使いにくい地域のお洗濯にもおすすめ!



蒸されてジワーっと心もほぐれる ポカポカやさしい温かさ



腰

腰回りをやさしく包んで、
温熱と蒸気で温めます。

うるおい温熱マット ULMO—ウルモ



ひざ
太もも

ひざ掛け感覚でくつろぎタイム。
足を包み込み、下半身から効率
よく体を温めます。



おなか

おなか周りを包み込むようにかけ
て、じっくり温めます。
※就寝中のご使用はおやめください。



腕

指先からひじあたりまで腕全体を
包み込み、じんわり温めます。

蒸気温熱の「うるおい」のヒミツ

特殊吸湿構造で空気中の水分を吸収し、温熱によって水分を発散。蒸すような蒸気温熱で、やさしく体を温めます。



拡大



1時間に
放出される
水分量
約7cc

室内環境：温度20℃
／湿度60%
ULMO設定温度65℃
(検査機関：名古屋市
工業研究所)
※ご使用时间や設定
温度、又はご使用場
所の温度や湿度によ
り放出される水分量
は変動します。

体の冷えを感じ始めるこの季節。
でも乾燥も気になる…。という女性に
特に体感して欲しい。
「蒸気でうるおっておって温まるマット」
というまったく新しい発想。

安心してコーヨービジネスをしていただくために、しっかりとルールを守りましょう!

コーヨービジネスのコンプライアンス

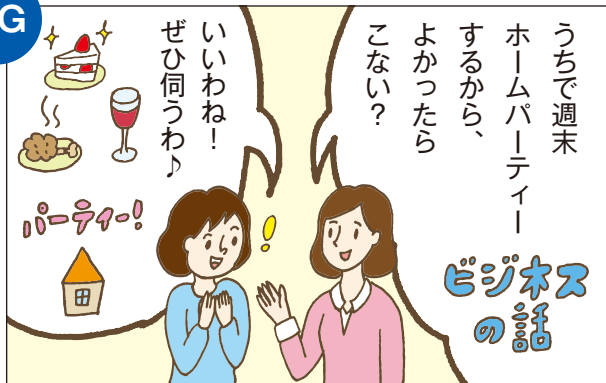
高陽社は、全国の販売員を通じて「美と健康」をサポートするためのさまざまな商品群をお届けしている企業です。誰かに、高陽社の商品や企業理念をお伝えしたいと思ったら、まずはしっかりとコンプライアンス（法令遵守）に対する意識を高めて対応しましょう!

あなたはしっかりお伝えしていますか?

シーン1

あなたは商品の紹介も兼ねたホームパーティーに近所の友達を誘おうと思っています。

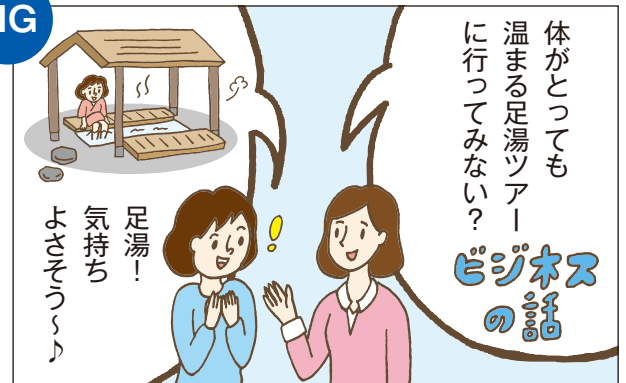
NG



シーン2

あなたは「最近疲れがとれない」と言う友達を足湯ツアーにお誘いしたいと思っています。

NG



OK



OK



✓ 販売員のチェックポイント

- 高陽社の商品を販売および会員登録をする際、前もって、その意思をお伝えしましたか?
- お誘いした方がホームパーティーやセミナーなどの内容を詳しく理解し、納得して参加していますか?
- 一般の方が自由に入りしなない場所で、高陽社の商品や会員登録を伴う商品購入をお勧めする場合には、前もって、その目的をきちんとお伝えしていますか?

ひえとり CAFE

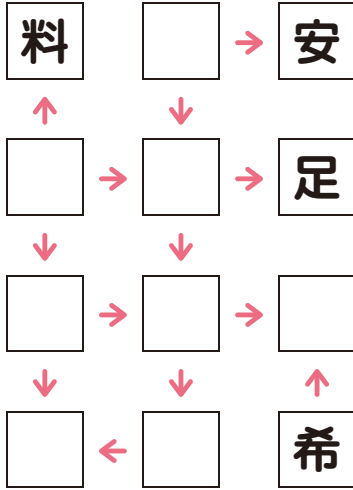
ちょっと空いた時間に、お茶飲みのお供に、そんな気軽に立ち寄るカフェのようなコーナー。



100歳までボケない漢字パズル

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てできる熟語が答えになります。

※一度使用した漢字は再度使用できません。



候補

幻	体	肥	書	願
満	望	円	想	大

残った漢字を組み合わせてできる熟語

--	--

作者:かみふじこうじ
※この問題は『ポケット漢字パズル1』(ソフトバンククリエイティブ)P61より転載です。

正解者にプレゼント

下記の宛先に答え、氏名、住所、電話番号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10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。



宛先

〒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

お便り大募集



助けたり、助けられたりできる人間関係が大事。

ちゃんと、人とつながってますか？

「自分の部屋からほとんど出ない」「1日中、インターネットやゲームばかり」「出かけるといえば、近所のコンビニだけ」「親しい友人がない」という引きこもり状態の人がますます増えているらしい。軽度を含めると、その数なんと69.6万人と推計されている(子ども・若者白書/平成26年版)。

引きこもりというと、10代、20代の若者のイメージがあるが、実際は30代、40代の年齢層にも増大中。さらに問題視されているのが高齢者の引きこもりだ。東京都世田谷区在住の65歳以上約10万人のアンケートによると、「高齢者の7割超が日中ほとんど外出しない」という結果が出た。このまま日本中の老若男女が家に引きこもり、ほかの人とのコミュニケーションを避けていたら、

日本の未来はいったいどうなってしまうのだろう。人とのつながりが完全に途切れてしまうことが、うつや自殺の大きな要因にもなっている。

人間は1人では生きていけない。心身ともに健康であり続けるためには、家族、友人、仕事仲間など、なるべくたくさんの人とつながっているほうがいい。肉体的にも精神的にも、常に万全な状態でいられる人な

どいない。だからこそ、困ったときに助けたり、助けられたり、気軽に相談できる人間関係が必要なのだ。

僕の目標は、なんと言っても生涯現役！メンバーさんたちと、いつまでも、どこまでもつながって、ワクワクするような感動をいっしょに体験していきたい。ときにはともに悔し泣き、目標達成の暁には歓喜の笑顔。そんなつながりって最高だな。

文/高野誠一



ぬくもりセルフマッサージガイド

第7回
ダイエットツボ



実りの季節は肥満にご注意！

食べ過ぎを防ぎ、 食欲の秋に効く、 ダイエットツボ！ 燃焼力を高める

ツボを押すだけで
やせやすい体を作れる！

食欲の秋がやってきましたね。しかし実りの季節だからと言って、食べ過ぎていませんか？ただでさえ冬に向けて脂肪を蓄えやすい季節。食欲をコントロールし、太りにくい体を作るようにしなければ、どんとと体もまるまる実ってしまいます。

太りにくい体を作るためには、内臓の代謝アップがカギを握ります。まずは**脂肪燃焼機能を高める「中脘」、全身のエネルギーに**

働きかけ、代謝を上げる「気海」というツボを押し込みましょう。そして口角の外側にある「空腹感」を鎮めるツボが「地倉」です。

地倉は、食欲を正常な状態に戻す働きがあります。「おなか为空いた」と感じたとき、このツボを刺激すれば気持ち落ち着き、食欲も収まってくるでしょう。

ツボはあくまでも肥満対策のサポートです。スポーツの秋という言葉通り、体を動かしやすい季節なので、ウォーキングなども忘れずに行い、ダイエットに励みましょう！



地倉

口角のやや外側にあるくぼみ。食前に押すと食欲を健全な状態に戻し、食べ過ぎを防止する。

地倉

中脘

おへそから指4本分上にある。脂肪燃焼機能を高めるダイエットの特効ツボ。

中脘

気海

おへそから指2本分下にある。代謝を上げて、エネルギーを消費しやすくする。

気海

「秋は太りやすい」のはなぜ？

気温が下がると、体温維持に必要なエネルギーを体が要求するため、自然と食欲がわきます。さらに夏の間の体力低下を取り戻そうと、エネルギー源となる糖質をついつい食べ過ぎてしまうことも原因のひとつです。



リンパセラピスト
原やよいさん

ゴッドスパ体験会セミナーアシスタントとしてゴッドスパの魅力の普及に務める。



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



価格 3,600円 商品番号 A-146

内容量／1缶 2.0kg
主成分／ユビキノン（エモリエント成分）、パ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

※協力店は1セット（3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。

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。
*ユビキノン（エモリエント成分）



温度

贈答・お試用に プレミアムハイセンス分包



価格 1,800円 商品番号 A-998

内容量／1箱（50g×15袋）

※協力店は1カートン（12箱）単位でのご注文となります。



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

ツイングェットセンス JS-H20

うちのお風呂が本格ジェットバスに!

体の冷えを取る。コリをほぐす。疲れを癒す。肌がふっくらする。体を清潔に保つ。などなど入浴にはさまざまな役割がありますが、その実感を格段にアップさせることができるのがツイングェットセンス。毎分90リットルのジェット噴流でお湯を勢よく噴射し、体を心地よくマッサージ。細かいミクロの気泡に包まれて、体が軽くなるような不思議な気分に。



管理医療機器承認番号 20700BZZ00279000

価格 270,000円

※KOMOでの取り扱いはありません。詳しくは、販売員にお問い合わせください。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。

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



価格 3,000円 商品番号 A-101

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、保温効果を高める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セット（3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



価格 1,500円 商品番号 A-002

内容量／1箱（50g×18袋）
主成分／松葉油（パインニードルオイル）

※協力店は1ケース（12箱）単位のご注文となります。

新感覚ぬもり手クノロジー メディカルゴッドスP

管理医療機器承認番号 221AGBZX00113A01

価格 90,000円

商品番号 A-967

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。



うるおいと温熱マット

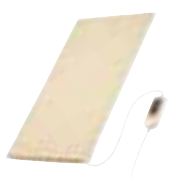
遠赤蒸しマット ULMO ウルモ

価格 38,880円

商品番号 A-981

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』の遠赤外線での内側までぽかぽかに。



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

価格 42,000円

商品番号 A-824

足のせい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協力店価格で25,000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）



高陽社 商品カタログ

KOMO（協力店流通システム）

KOYO PRODUCT CATALOG

※KOMO（協力店流通システム）とは、協力店の方がFAX注文書もしくは専用ハガキにて協力店価格25,000円以上（冷え取り君マイコンプレミアムを除く）のご注文でご利用いただける流通システムです。

※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。

※価格はすべて税込価格となります。



掃除、洗濯、食器洗いにも! ママこれいいね

価格 3,600円

内容量／1,000g

界面活性剤ゼロの洗剤を実現! 蛍光漂白剤、柔軟仕上げ剤、着色料、香料無添加。酸素と酵素のチカラで頑固な汚れや臭いを落とします。柔らか仕上げ、衣類の色もハッキリ! これひとつで頼もしい洗浄剤です。

※KOMOでの取り扱いはありません。詳しくは、販売員にお問い合わせください。
※1~4箱は表示価格。5箱単位で1割引となります。



界面活性剤 ゼロ

安心、安全
肌と環境にやさしい!

節水

生命の根源である
水をムダ使いしません!

省資源

限りある資源を大切に、
エコライフ宣言!

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



価格 3,600円

1本 145g

ココナッツオイル、ゼラチン、グリセリン

トランス脂肪酸0（ゼロ）、コレステロール0（ゼロ）! の希少なオーガニックヴァージンオイルを100%使用。素早くエネルギーになる中鎖脂肪酸を豊富に含みます。

※KOMOでの取り扱いはありません。詳しくは、販売員にお問い合わせください。
※1~4本は表示価格、1箱（5本）単位で1割引となります。



中鎖脂肪酸が
豊富!

オーガニック
ヴァージン
ココナッツオイル
100%使用

トランス
脂肪酸ゼロ!
コレステロール
ゼロ!

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)



ワンタッチで
常温と冷水
が出る!



1台あたり価格 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。
※機器保証金はありません。
※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売店へお問い合わせください。

どんな部屋にも自然と馴染む、スタイリッシュな酸素ブレンダーマハロックス。
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 9,720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 13,060円/1か月**

※上記定期宅配の送料は平成26年5月お届け分から改定となります。

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」

マハロオーツ

価格 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)

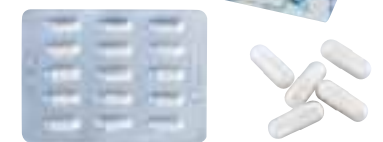
価格 18,000円 商品番号 C-955

300ml

皆さまの声にお応えして登場したマハロオーツのお徳用! 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。



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)



価格 12,000円 商品番号 B-950

1箱60粒 (15粒×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

プロピオフィズス (小)



価格 6,000円

商品番号 B-971

1箱30粒 (15粒×2シート) 入り

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



価格 9,000円

商品番号 B-147

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



簡単!
水で作れる!

生きて
おなかに届いて
働く!

化学添加物
ゼロで安心!
しかも低脂肪



広大なハワイ工場でマハロは製造されます



清浄で新鮮なままボトルリングします

NELHA上空

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。

母なる海からの贈りもの

超☆海洋深層水100%マハロ (1.5ℓ)

「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。



愛用者 1本あたり価格 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 6,480円 [税込・送料込]
1口 12,960円 [税込・送料込]

協力店 1口 9,720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 [1,080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。



超☆海洋深層水100%マハロ (ハーフボトル)

愛用者 1本あたり価格 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 8,280円 [税込・送料込]
1口 16,560円 [税込・送料込]

協力店 1口 12,240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 [1,080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)

価格 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から丹誠込めて作られるハワイ産の塩です。



アルガンシリーズ "モロッコの黄金"アルガンオイルを配合したぜいたくなシリーズ。



お肌にやさしい
オイルクレンジング
モロッコの涙
価格 5,000円 150ml
商品番号 E-960

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
価格 5,000円 30g
SPF値36 PA++
商品番号 E-939

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
価格 9,000円 90ml
商品番号 E-944

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
価格 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

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
価格 9,000円 29g
商品番号 E-945

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

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
価格 12,000円 31ml
商品番号 E-973

貴方だけの美しい肌に仕上げる
カラーパウダー
美肌アクセス
フェイスパウダー
価格 6,000円 10.5g
商品番号 E-968

レフィル (パフ付)
価格 4,500円
商品番号 E-969

美肌アクセス
フェイスパウダー
数量限定 (単色)
価格 6,000円 9.5g
商品番号 E-877
※こちらの商品には
レフィルは
ありません。

アルガンシリーズを手軽に実感
美肌キット
価格 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<BIBALI>
エッセンスシート**
価格 12,000円
1箱8枚入り (2枚入り×4袋)
商品番号 E-974



7種のペプチド配合。
肌を輝かせる驚きの美容液
NEW
ビバリ<BIBALI> P-7
価格 9,000円
60ml
商品番号 E-986

保湿成分のアロエベラ葉エキス、ヒアルロン酸、さらに注目の美容成分フラーレン、酵母βグルカンを贅沢に配合しています。年齢を重ねた肌に輝きを与えます。

- 7種のペプチド
- アセチルヘキサペプチド-8
- オリゴペプチド-24
- アセチルデカペプチド-3
- オリゴペプチド-20
- オリゴペプチド-41
- オリゴペプチド-34
- カプロオイルテトラペプチド-3

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

価格 3,600円
内容量 / 70g
商品番号 H-970
電解還元性イオン水の
マイナスイオン力で口
内を浄化し、口臭を防ぎ
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)

価格 9,000円
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]
商品番号 H-966
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。



ナニコレ?
不思議クリーム
コーヨー
プラズマクリームGS

価格 9,000円
内容量 / 100g
商品番号 H-982
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。



人気クリームの
ノンクールタイプ
コーヨー
**プラズマ
クリームGS (ノンクール)**

NEW 価格 9,000円
内容量 / 100g
商品番号 H-985
スーッとしないタイプのノ
ンクール。より肌への
優しさを求める人へ。



馬プラセンタとバントエアの
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

価格 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バ
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。

シルク成分配合の
ノンシリコンシャンプー
**繭ごこち
シャンプー**

価格 3,600円
350ml
商品番号 G-940



※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
合したシャンプー。髪に
やさしく、ハリとコシを与
えます。

シルクの安心成分で
髪に栄養を!
**繭ごこち
トリートメント**

価格 3,600円
350ml
商品番号 G-941



※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
合したトリートメント。髪
と頭皮を保湿し、健康
的な髪へ!

贅沢絹泡で
全身うるおいエステ
**繭ごこち
ボディソープ**

価格 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。肌によさしい
ホイップクリームのような
泡で、極上のパスタ
イム。

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

価格 3,600円
100g
商品番号 H-143



バントエア菌配合で、乾
燥から肌を長時間しっかり
ガードしながら保湿し、潤
いのある肌へと導きます。

しっとり潤う
バントエア菌配合ジェル
**バントエア
モイストジェル**

価格 3,600円
100g
商品番号 H-144



バ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。

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

価格 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。

バントエア菌配合で
全身潤いボディ
**ラ・パント
美肌ボディジェル**

価格 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、バントエ
ア菌配合で潤いのある肌
へと導きます。

天然成分セリシンが
肌を優しく包む
**繭心地
MAYUGOKOCHI**

医薬部外品
価格 9,000円
120g
商品番号 H-465



繭のチカラで肌をやさしく
包み込みます。肌荒れ、
あせも、しもやけ、にきび
を防ぎ、肌を引き締め洗
浄。健やかに保ちます。

天然植物成分で
角質をやわらかく
コーヨー
フットクリーム

価格 5,000円
200g
商品番号 H-420



植物成分が角質をやわら
かくし、マイクロコラーゲ
ンが皮膚にハリと弾力を
与えます。

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**

価格 9,000円
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
商品番号 P-921



ニオイやジメジメが気にな
ったらずにシュッシュッ!
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。

銀ナノの力で草花を守る
**プラズマシリーズ
銀のちから
「びっくりシャワー」**

価格 10,000円 1箱 (5L)
商品番号 P-928



※販売は2箱単位となります。
銀ナノの天然の抗
菌力で、植物に虫
を寄せ付けず、作
物の成長を助けます。
家庭菜園やガー
デニングをサポート
する力強い味方。



「スッポン卵」の「生命力」がサプリメントに
リメイニング 商品番号 B-105
 価格 9,000円 1本 (300mg×90粒入)
 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
リメイニング分包 商品番号 B-019
 価格 90,000円 (10粒×50袋×2箱)

粒タイプが苦手な方でも摂取しやすい形状に
リメイニング ツイスト 商品番号 B-112
 価格 9,000円 1袋 (1.5g×18粒入)

健康な体と考える力のために
ノーカツ

価格 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、イチョウ葉エキス



細胞壁完全破壊クロレラ。天然アミノ酸・天然葉緑素たっぷり
グリーンピース

価格 9,000円
 1本 (300mg×300粒入)
商品番号 B-128
 クロレラ、オリーブリーフ、キシリトール
 製造特許 特許第3393132号



天然のビタミンCで元気にキレイを応援
アイデアルC

価格 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

価格 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



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)
 価格 6,000円
 1箱 (4粒×60包)
商品番号 B-932

(小)
 価格 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、米糠エキス末、キャットクローエキス末 等



毎日一包、家中元気、マクログンばれ!!
パントの力 (お徳用)

価格 9,000円
 1箱 (0.8g×120包入)
商品番号 B-145
 マルトデキストリン、小麦発酵抽出物



現代人の野菜不足に!
自然野菜食品 高陽野菜54

「凍結乾燥法」[※]で栄養たっぷり!
 価格 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



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

価格 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



元気な体と美しさを応援する
アクアQ10+マカ

価格 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



13種類の自然由来成分
サンバイタル

価格 9,000円
 1本 (200mg×180粒入)
商品番号 B-111
 アガリクス、シタケ、レイシ茸菌糸体、プラセンタエキス (豚)、ニンニクエキス 等



エステージュシリーズ 炭酸ミストで肌を整え、表情もイキイキ!



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
 価格 36,000円
商品番号 E-957



炭酸ガス
カートリッジ
(5本セット)
 価格 9,000円
商品番号 E-959



肌にハリ・ツヤを与える、**フラーレン・ユージェレナ配合**
エステージュ・美容液
 価格 9,000円 200ml
商品番号 E-958



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
 価格 6,000円 200ml
商品番号 E-964

エステージュ瞬美セット

愛用者 価格 100,000円
 協力店 価格 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 (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)

毎日をスッキリ快適に!
NanoKon ナノコン (清涼飲料水)



価格 7,200円
 1,000ml
商品番号 B-983
 ごんにゃく、レアシュガースウィート (異性化液糖)、クエン酸、炭酸Na、グリセリン脂肪酸エステル、香料、保存料 (安息香酸Na)



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



リニューアル
 ウォータープルーフ処方、**白くなりにくい!**
UVクリーム50+
(SPF50+, PA++++)
 価格 6,000円 60g
商品番号 E-876

KCR クリーム
 価格 9,000円
 40g
商品番号 E-188

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



主役はあなたです!
60兆の助人命人
エーシーメロン

価格 15,000円
 1箱 (140mg×300粒入)
商品番号 B-140
 メロン抽出物、キャットクロー抽出物、エリスリトール、パントテン酸、ナイアシン、葉酸 等



ストレス社会に負けない
体作りをサポート!
クロダイヤ

価格 9,000円
 1箱27g (10粒×9シート)
商品番号 B-141
 たら肝油、有機ヨウ素 (海藻抽出物)、ゼラチン、香料



10年連続! No.1



ハワイ州食料製品輸出高 (2004~2013年)

ハワイ島コナの海洋深層水マハロは、おかげさまで、2004年以來10年連続してハワイ州食料製品輸出高、第1位の栄誉を獲得しました。今年も、心と体においしいマハロをどうぞよろしくお願ひします!

(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。



左のアプリをインストール後、バンダマークのある写真を読み込むと動画が見られます。

iPhoneの場合は「App Store」から Androidの場合は「Playストア」から「COCOAR」をインストールしてください。

COCOAR

ココアル 検索

※機種によって対応していない場合がございます。

本誌掲載記事、写真、イラスト等を他媒体に無断複写(コピー)、複製・転載することを禁じます。

■ 商品のご購入・お問い合わせは

ありがとうございます 素晴らしい 冷え取り 健康 美容



リメインヤング紳士

皆さん、7・8・9月号のココダイヤちゃんのマークを集めて、プレゼント応募していただいたかな? プレゼントの当選を楽しみに待っていてください! 今月号からはワシ、リメインヤング紳士のマークを3か月分集めてどしどし応募してください! リメインヤングのプレゼントもあるようじゃ! お楽しみに!

全国のグルメな詰め合わせを当てよう!

コーヨーライフ3か月購読でプレゼント! 企画好評につき、継続中!
10・11・12月号のリメインヤング紳士のマークを集めよう!

10月号
応募券

