

Koyo Life

2

Feb. 2015
Vol. 191

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】

人生は、筋肉量で決まる！

2015年
“貯筋”のススメ。

人生は、筋肉量で

2015年

「寝たきり予備軍」から「健康長寿」へ!

筋肉は、
老化に
逆らう力!

筋トレ習慣
始めよう!



あがれ〜あがれ〜
あがらな〜い…。

筋肉を味方にすれば、
肌のハリも復活!

筋肉量の低下は美の大敵!

脂肪が増え、重力に負ける

老け込むのが加速する!

ああ、日々衰えていく美貌…。
お手入れも大事だけど、
美の寿命は筋肉で決まる!

筋肉があれば、
ぐんぐんやせられる!



水を飲んでも
ちっともやせないん
ですけど〜



70代



50代



20代

加齢による肌老化も、
筋肉のアンチエイジング効果で防げる!

決まる!

“貯筋”のススメ。

誕生日を迎えるたびに、1%の筋肉が減っている!?
加齢によって驚くほどぐんぐん減少してしまう筋肉。
だが、使えば100歳からでも増やせるのだ。
筋肉量の減少を自覚して、“貯筋”すべし!



ツヤツヤの
若い肌

がっしり!

60代で、
40代並みの
筋肉量

筋肉質な
太もも



貯筋が多い60代

筋肉量の低下は、老化現象の第一歩!

肥満のリスクが高まる!

生活習慣病のリスクが高まる!

認知症のリスクが高まる!

「寝たきり老人」へと一直線!

いくつになっても衰え知らず、
そのカギは、筋肉にあり!

「寝たきり予備軍」からの脱却を!

すげ〜

40代で、
60代並みの
筋肉量



ツヤのない肌

細い腕

ぽっこり
おなか

垂れた
おしり



貯筋が少ない40代

思い当たったら、
即、筋トレ開始!

これが**筋肉減少**

の**サイン!**

当てはまる項目が多いほど、将来、筋肉の衰えで後悔する
リスクが高い、ということになる。
筋肉減少の兆候に気づいて、早めに生活改善していこう!

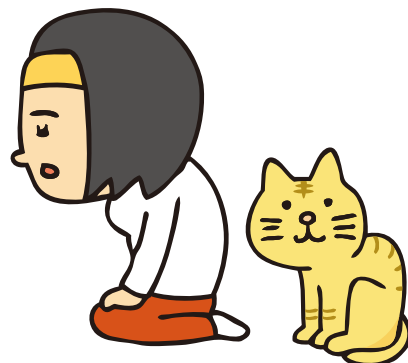
□ ペットボトルのふたが 開けにくくなった

以前は軽々と開けていたのに、
ペットボトルのフタや、ツナ缶な
どのプルトップが開けにくくなっ
たという人は、間違いなく筋
力の低下が始まっている。近
頃では、子どもや若者の間でも握
力の低下が見られ、ペットボトルのフタ
が開けられない人が増えているというか
ら、行く末が恐ろしい。



□ 油断すると、いつのまにか 猫背になっている

年をとると猫背になったり腰が曲がっ
てくるが、これは背骨が曲がっ
たのではなく、背骨を支
えている背筋や大腰筋
が衰えて、体重を支えら
れなくなったためだ。筋
肉さえしっかりしていれ
ば、100歳でもシャキッ
としていられる。



□ 最近、歩くのが遅くなったような気がする



歩くスピードは、40代50代から少しづ
つ低下していく。年を重ねるたびに、
だんだんと歩幅が狭くなり、足を大きく
踏み出さない、ちょこちょことした歩き方
になる。毎日のことなので本人は気づ
かないが、あまり歩かない人は、10年
前と比べて確実に歩幅が狭くなってい
る。

□ 駅の階段がすいていても、 エスカレーターを使う

「ちょっとでもラクをしたい」。そん
な考えが頭をよぎる時点で、
すでに筋力低下が進んでい
る。よっぽどことがない
限り階段は使わない、と
いう人、明日から階段を
使ってみよう。「ちょっ
と足がキツイ!」、その
感じが、ちょうどよい
筋トレになるのだ。



□ 仕事や家事をすると、 すぐに疲れるようになった

洗濯、掃除、お皿洗い、以前
はイッキに片付けていた家事
が、だんだんキツク感じるよ
うになった。気づくと休憩を何
度も入れてしまう、なんて人
も多いのでは。体力の衰え
を感じたときこそ、ウォー
キングや筋トレを始めるとき。
体が軽くなって、快適に過
ごせるようになる。



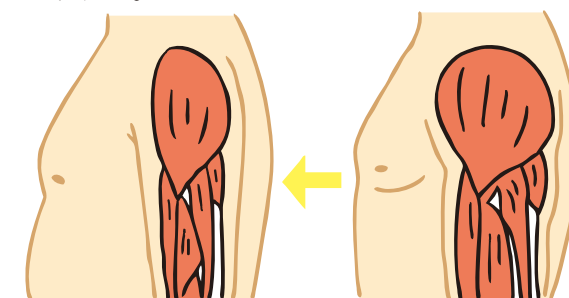
□ ちょっとした段差に つまずきやすくなった

「思わぬところでつまずいた」「足
を上げたつもりが、上がってな
かった」なんて経験がある人も
多いはず。頭ではしっかり足を上
げる司令を出したつもりだが、足腰
の筋力が低下していて、実際には足
が上がらないのだ。一度弱った足でも、
筋肉さえつけば、若々しい足取りを取り
戻せる。



□ 手首や腕が細くなった

女性と比べて、もともと筋肉量の多い男性は、
加齢による手首や腕の筋肉の衰えが目立って
くる。腕の筋肉の衰えにより、肩こりも起こりや
すくなる。



□ 腰やひざに不安を抱えている



筋力の低下で、体を
支える腰やひざに負
担がかかり痛みが起
こりやすくなる。筋力
アップによって、腰
やひざを支える力が強
くなると安定感が増し
て負担が小さくなり、
痛みを和らげること
ができる。

□ 近所のスーパーでも、 車で移動してしまう



なかには歩いて2,3分のゴミ捨て場
に車で行く、なんて人もいるのだと
か。歩数の少ない都道府県では、
肥満度の高い人や糖尿病、高
血圧、脳卒中死亡者、心疾
患死亡者が多くなる傾向があ
るのだという。

□ 片足立ちで、靴下をはくと、 よろけてしまう

右足、左足、片方ずつ試して
みよう。「いつもよろけてしまう」
としたら、注意したほうがいい。
どちらの足でも靴下をはいたら、
今度は「片足立ちで60秒キ
ャ」。やってみると案外きつい。



□ BMIの数値が25以上

BMI= [体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)] が
25以上なら肥満と判定さ
れている。男性は40歳
代以上で年々増加してい
るが、女性は60歳代以上
で増加している。特に男
性に多い内臓脂肪型肥満
は、健康障害を伴いやす
いハイリスク肥満だ。



寝たきり予備軍の

「サルコペニア肥満」って、

知っていますか？

サルコペニアは、メタボよりも恐ろしい！

「サルコペニア肥満」とは、ラテン語の「サルコ＝筋肉」「ペニア＝減少」と肥満が合体したもの。一見肉付きがよく健康そうに見えるけれど、体の中は脂肪ばかりで筋肉がぜんぜんない状態のことです。このサルコペニア肥満は、将来「寝たきり」になる確率が高いことが判明しています。

筋力は、加齢によって1年に1%、10年で10%の割合で減少していきます。運動をまったくしない人は、さらに早いペースで減っていきます。75歳前後になる

と、筋肉の衰えによって歩くのがおっくうになり、さらに急激に筋肉量が減少。転倒や骨折をきっかけにして、歩行もままならない状態に陥るケースが多いのです。40代、50代のうちから、ほとんど歩かない生活を続けていく人は、「寝たきりコース」へ進んでいるという自覚が必要です。

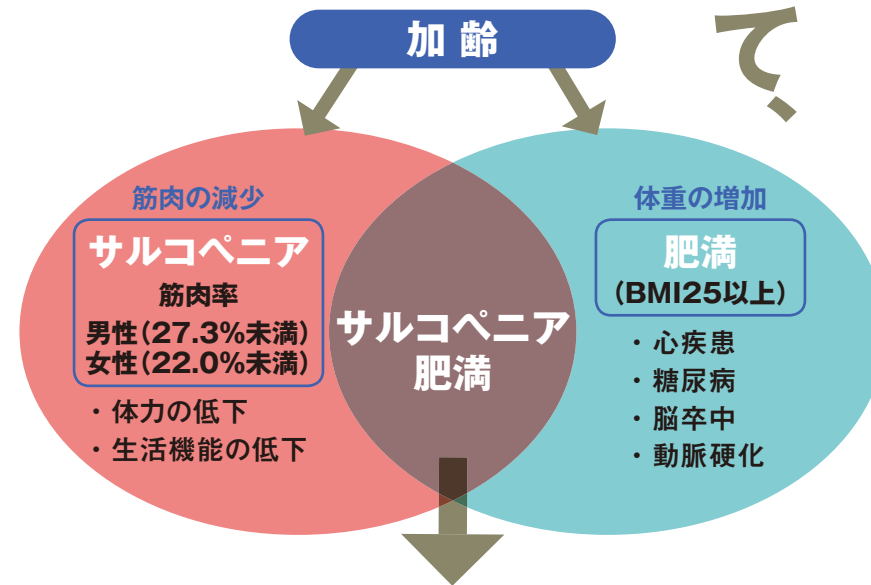
危険!こんな生活は、「寝たきりコース」へ一直線!



平日
パソコンに向かって、座りっぱなしの仕事。

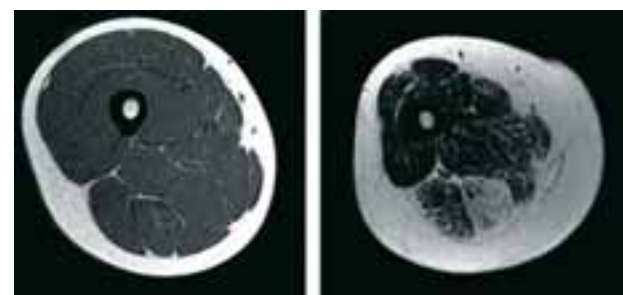


休日
家から一步も出ず、1日中、ゴロゴロ。



寝たきり・要介護のリスクが高まることが判明!

同じ太さに見えても、筋肉量がぜんぜん違う!



20代の太もも

70代の太もも

【出典】筑波大学 久野研究室資料 (2012)

筋肉は年をとるごとに減っていくのに、体重が減らないのはなぜか？ 減った筋肉の場所に、脂肪がぐんぐん入り込んで、脂肪の割合を増やしてしまうからだ。左の写真を見ると、70代の太ももは、筋肉と脂肪の割合が逆転してしまっている。サルコペニア肥満は、見た目ではわかりにくく、「中身の割合」がどうなっているかで決まる。男性よりも筋肉量の少ない女性に多く見られる。

筋肉が少ない人は、脂肪が多い。
だから、どんなに水を飲んでも、体水分量が増えないのです。

脂肪が多い人は、水分を蓄えられない!

「赤ちゃんのようなみずみずしい肌になりたいから、水をたくさん飲んでいるのに、体の水分量がちっとも増えない」。



毎日、水をたっぷり飲んでいるのに、体水分量が少ない～。

筋肉が減るたび、水分量も減っていく!

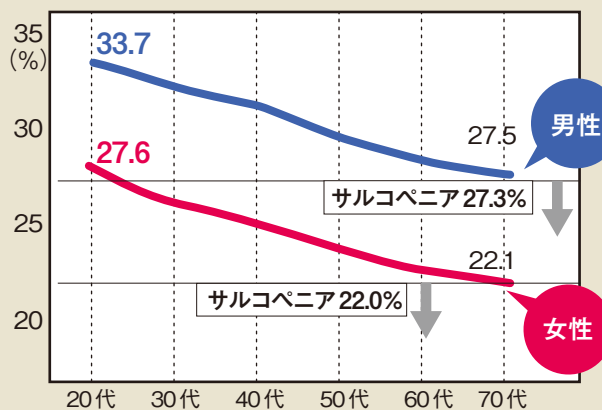
こんな人は、脂肪が多くて筋肉が少ない可能性が大きい。筋肉の多い人ほど体の水分量が多くなります。脂肪をたっぷり蓄えている人は、どんなに水分を摂取しても、体内の水分量はそれほど変化しないということになります。筋肉が少なく、水分量が減るだけでなく、エネルギー消費も

減ってしまうため、代謝が衰えて、ますます脂肪が蓄積しやすい体質になってしまふことに…。

とにかく筋肉を増やすことから始める!

筋肉量の減少＝体脂肪の増加＝水分量の減少。すなわちこれは老化です。加齢によって誰にでも起こることのサイクルを断ち切ることが、健康と若返りの秘けつといえます。自分の筋肉量、体脂肪量、体水分量などがわかる体組成計を用意して、自己管理しながら運動を習慣づけましょう!

年代別筋肉率の平均



筑波大学 久野研究室 (2012)

60歳を過ぎたら、しっかり“貯筋”をしないと…

20代からだんだんと筋肉量が減っていき、60代では、「サルコペニア」までギリギリの数値に。このまま筋肉を増やす運動（有酸素運動+筋トレ）をしないと、70代では「サルコペニア」の筋肉量に。数年後に歩けなくなって、寝たきりになってからは、もう手遅れ。歩けるうちにどんどん歩いて、筋トレできるうちにコツコツ貯筋を! 運動を習慣にして、健康長寿コースへ進もう!

足の筋トレ (お風呂で)

外側へ



ひざを立てた姿勢で
両足を広げ、
浴槽の側面を押す。

内側へ



ひざを合わせて、
内側に向けて押し合う。

太ももの筋トレ (トイレで)



立ち上がる時、
腰を浮かした状態で静止する。

ふくらはぎの筋トレ (食卓で)



腰を曲げずにテーブルに
手をつき、背をそらす。
かかととは床から離さない。

6秒でできる、 筋肉増強トレーニング!

ウォーキング+筋トレこそ、
究極のアンチエイジング!

6秒ずつ、3回繰り返して行います。

毎日ではなく、1日おきでOK。

習慣にすれば、知らぬ間に筋肉増強できます。

2日に1度の
筋トレ習慣にしよう!

腕の筋トレ (お風呂で)

外側へ



浴槽の側面を腕で
押し広げるようにする。

内側へ



手のひらを合わせて、
内側に向けて押し合う。

ミトコンドリアを
効率よく増やす3つのコツ!

加齢とともに減少してい
くミトコンドリアを活性化
する方法は、次の3つ。

◎運動 (ウォーキングなど
の有酸素運動とちよっとキ
ツいと感じる程度の筋肉ト
レーニング)

◎寒冷刺激 (寒中水泳や寒
中のトレーニングなど、寒
さを感じたときにミトコン
ドリアが増える)

◎空腹感 (小食や断食など
で、お腹がすいてエネル
ギー不足を感じたとき)

運動

(有酸素運動+筋トレ)



寒冷刺激



空腹感

筋肉とミトコンドリアの関係

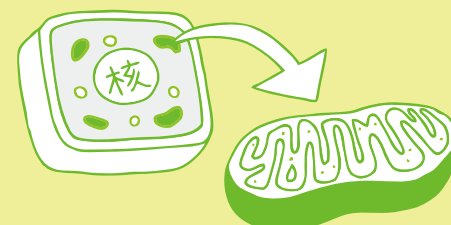
筋肉が増えれば、
ミトコンドリアが増える。

ミトコンドリアが増えれば、
エネルギー生産量が増える。

エネルギーが増えれば、
代謝が上がって若返る!

体内のエネルギー工場、
ミトコンドリアの
約70%は、筋肉の中にある!

「エネルギー生産工場」と
呼ばれるミトコンドリアは、
私たちが活動するためのエ
ネルギーのほとんどを作り
出しています。太さ0.00
1ミリメートルと極小です
が、非常に重要な器官。人
体の約60兆個の細胞のほ
ぼすべてにミトコンドリアは存
在しますが、全体の約70%
は筋肉の中。つまり筋肉を
増やせばミトコンドリアも増
えるというわけです。



20年乗っている
信夫さんの舟。



快晴に見える万石浦。しかし取材当日は、強風で海が大荒れ。船は出せず…。

チビちゃん、
かわいいですね～



チビも足湯
したいにや。
ゴロゴロ

夜中の2時ごろ目覚め、ラジオを聞きながら、徐々に目を覚ます。3時起床。朝食を食べ、5時ごろ家を出る。目の前の海が仕事場。歩いて向かう。船のエンジンをかけ、発電機を充電、準備をしていると、徐々に空が明るくなる。さあ、カキ漁へ出発！ 順調に行けば、8時半には帰宅。

「カキが大量だと、30キロくらいある。周りは「重いからじいさんはやらんでいいよー」とか言うけど、おら、これが持てなくなったらカキ漁師さ、やめるときだーって思ってる」。信夫さんにはまだまだ引退の文字はない。

足湯しながら
飲む酸素水は格別。
あ～、うまい！



みんなの
あったか
アイテム

冷え取り君
マイコンプレミアム

仕事後の足湯は毎日の日課。
あったまってる最高だねえ。



冷え取り君
マイコンプレミアム



見やすく、わかりやすい操作パネル！

- 自分の好きな温度に設定
- タイマーで時間をセット
- 設定した時間になるとメロディーがなるお知らせ機能
- 保温運転機能

お手入れ簡単！

内側に汚れにくい材質を使用。日々のお手入れがより簡単に。

移動も簡単！

ハンドルとキャスターが付いて、どこでも移動。好きな場所で足湯可能。

ラクラク排水！

排水ホース一体型で簡単に排水ができる。

安全省エネ！

38℃で保温する保温運転機能を追加。安全で、省エネの足湯器。

木村信夫さん(84歳)

宮城県牡鹿郡女川町。牡鹿半島の付け根に万石浦という湾がある。そこで、19歳から65年間、カキ養殖に携わっている現役漁師の木村信夫さん。9月から1月はカキの収穫シーズン。毎日、早朝から船に乗って、沖に出る木村さんの健康の秘けつとは？



みんなの
あったか
アイテム

ウルモ



ひざに乗せた瞬間
しっとりあったか～

宮城県東松島市
畠山ゆかりさん

冷えてるな～と感じたら…
すぐウルモ！

肩があったまって
心地よくなります。

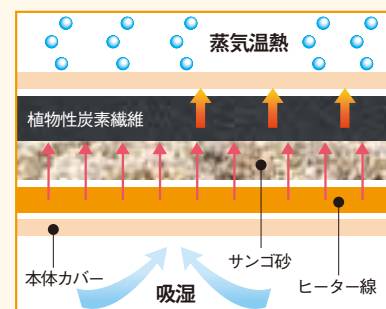
宮城県仙台市
阿部利枝さん

あったかいですね～。若いころのむちうちで、常に肩こりがひどいんです。でも肩が気持ちよくなってきました。あったかいから安心感も感じますよね。あとは保湿というのを感じるわね。しっとり。家では、うつぶせになって、肩にかけたいですね。

ひざに置いた瞬間、しっとりとしたあったかい感じがします。普通の電気毛布とは全然違いますね！ しっとりして適度な重量感もあって、安定感がある。ずっとこのまま乗せていたいという感じ。風邪を引く前って、私の場合はもものところが冷えてるな～と感じるんですが、そんなときにもウルモは最適ですね！ 足腰の冷えを感じたら、すぐできるのもいいと思います。

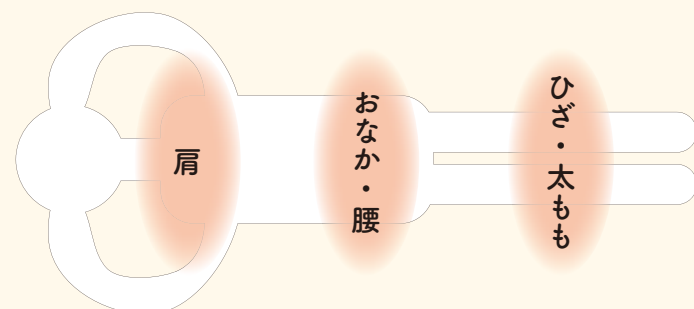
うるおい温熱マット
ウルモ

電気毛布とは全然違う！
うるおいのヒミツは蒸気温熱！



ULMO 構造図

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。



みんなの
あったか
アイテム

ココダイヤ



木村はぎのさん(80歳)

宮城県牡鹿郡女川町。夫の木村信夫さんとともに、カキの養殖に携わる。カキむきスピードなら誰にも負けない！ やはり生涯現役。お肌もツヤツヤ。ご近所でも評判の健康夫婦。

お肌のツヤ、ハリがとっても若々しいはぎのさんは80歳。信夫さんとともにカキ養殖に携わって60年余り。カキむきのスピードはまだ誰にも負けない！ 自負があります。

「生涯健康でいたいから、できることはしたいね。だから体にいいな～と思うココダイヤは、毎日ちゃんと食べてるのよ！ 私の元気の源だね！」

カキの収穫シーズンには、信夫さんとともに夜中に起床、ご飯を作ったりなど、サポートします。やはり健康でなければできない仕事。さらに冬の海は、寒い！ でも、はぎのさんは寒さなんか素知らぬ顔といった雰囲気なのです。長年の生活リズム、そして、健康習慣が若々しい笑顔を作っているのです。

ココダイヤ

オーガニックヴァージンココナッツオイル
100%使用

肥沃な火山灰土のフィリピン・ルソン島南部で品質管理されたココナッツから採取。ココナッツオイルの栄養を壊さない、低温圧搾でいねいに抽出しています。中鎖脂肪酸が豊富に含まれ、すばやくエネルギー源に。トランス脂肪酸ゼロだから、大人から子どもまで、家族みんなの栄養をサポートします。



パクッと！

(上記の内容は個人の感想であり、商品の効能を標榜するものではありません)

13 (上記の内容は個人の感想であり、商品の効能を標榜するものではありません)

12



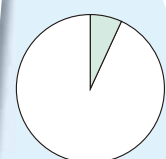
お試し隊が行く!!

「ママこれいいね」で 速攻茶渋落とし!!

日々のティータイムで、茶渋がついてしまったカップも「ママこれ」があれば、お茶の子さいさい。キレイなカップでハッピーになれる!

2

茶渋のついたカップを
つけ置き。



たったの5分!
(汚れによります)

1

洗面器にお湯をため、
ママこれいいねを一杯入れる。



お湯の方が、ママこれいいねがよく
溶け込みます。

3

スポンジで少し洗ったら、
あっという間に茶渋がキレイに!



仕上げにちょっと
洗うとよりキレイに!



〈Before〉



〈After〉

キレイになって
ハッピー!



宮城県多賀城市 安倍ゆみ子さん

ママこれいいねは、家中に使
えて、よく落ちて、大助かりです!
子どもにも安心して使えるのも
いいですね。

ナノコンで ほっこり 楽しいティータイム。

みんなの
あったか
アイテム

ナノコン



「お湯で割るんだ」「おいし
い」「あったまる!」
宮城県多賀城市、ブティック・
ハタケヤマからにぎやかな声が
聞こえます。オシャレな女性た
ちが集まるサロンのなお店。常
連さんも多く、このカフェスベ
ースでお茶を飲みつつ、おしゃ
べりに興じることもしばしば。
そんなときにも持ってこいな
のがナノコンです。女性ならで
はのお悩みにもやさしく役立つ
おいしい飲み物。話も笑顔も尽
きませんね。



ナノコンお湯割りレシピ

ナノコンとお湯を1:1くらい
の割合でコップに注ぎ、よ
くかき混ぜる。寒い日には
おなかも温まり、ほんわか
気分。甘さはナノコンの量
で、お好みに調節して。

スッキリとした毎日を おいしくサポートする清涼飲料水

- ◇こんにゃくの液状化濃縮技術の確立。
世界初の「ナノ化こんにゃく」!
- ◇こんにゃく含有成分「グルコマンナン」を
高濃度に配合!
- ◇低GI値食品「レアシュガースウィート」使用。
自然な甘さなのにカロリーゼロ!



Nanokon ナノコン

医学博士 川村先生の サプリなんでも

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 年末の暴飲暴食、寝正月で正月太り。簡単に元に戻す方法はないですか？

A 年末年始は仕事も休み！ 昼間から飲んだり、遅くまで夜更かし、食べて飲んで寝るを繰り返すなど、不規則極まりない生活を送っていた人も多いでしょう。しかし、正月休みが終わったら、いつもの規則正しい生活に自然に戻ります。そしてこの**規則正しい生活が、ダイエットには大切**です。なぜか？ 食べ過ぎが起こりやすいのは週末の休日という研究結果が出ているのです。また、体重が増えにくい人は、一定の食事パターンを持っていること

が分かっています。

平日は食べ過ぎないようにし、週末に食べ過ぎた分を相殺している傾向がみられるそう。**体重が増えること**

なく標準を維持できている人の多くは、平日に体重が減少し、休日には増加するというサイクルを繰り返していたのです。一方で、体重が増加した人は、平日になっても体重が減らずにさらに増える傾向がみられた。体重が減りやすい人ほどこのパターンを繰り返し、59%は日曜

日と月曜日にもっとも体重が増え、60%は金曜日あるいは土曜日に体重が減っていたというのです。比較的規則正しい平日は食事管理にしっかりと取り組みましょう。

さらに実は**ダイエットには冬が最適**！

なをご存知ですか？ 冬の寒さに対応するため、**私たちの体は体温を維持しようと、基礎代謝量を上げる**のです。だから、冬の方がやせやすい環境なのです。冬に「太ってしまった」という人は、外に出ず、家の中でぬくぬくとおいしいものを食べている人でしょう。薄着を心がけ、寒いけれどキーンと澄み渡った外気に触れ、軽いウォーキングなどをしてみてください。冬がチャンスです！

ダイエットの効果も高まりますよ。

平日の体重コントロール術

- ・1週間の食事を、大雑把でも予定を立てておく。



- ・食事のときは食べることに集中！ ゆっくりかみ、よく味わう。



- ・運動をする習慣を。カロリー消費が促され、ストレス解消にも！



- ・1週間だけでも食事記録をとり、どれだけ食べているかを把握する。
- ・のどが渴かなくても、水分補給は大切。
- ・ファストフードは、なるべくカロリー表示のある店を選ぶ。
- ・会食やパーティーなどの社交行事では、ふだんより食べ過ぎやすいので、前後の食事を調整する。
- ・睡眠を十分にとる。睡眠不足は食べ過ぎのもと。ストレスも同じ。



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
最高32位!!



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.44 全日本卓球選手権大会、 そして…世界へ!

遅ればせながら、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

美宇の1年のスタートは、全日本選手権大会で始まります。卓球選手なら、おそらく誰もが1年間で最も緊張する大会。百戦錬磨の選手にとっても、この全日本は特別だと聞きます。闘う美宇の気持ちはどんなだろう…きっと、ものすごいプレッシャーと闘いながら自分を奮い立たせているに違いありません。頑張れ!美宇!

美宇はジュニアシングルス、一般ダブルス、一般シングルの3種目に出場。ジュニアシングルスでは準決勝で惜敗し、悔しい3位。一般ダブルスでは優勝ペアに惜敗し、悔しいベスト16。一般シングルスでは自己最高のベスト8まで進みました。初のランク入りです。目標はすべて達成できたわけではありませんが、接戦を勝ち抜き、よくやった。合格印をあげたい。褒めてあげたい。ギュッと抱きしめてあげ

たいです。

全日本卓球選手権大会最終日の翌日、学校から戻った美宇に朗報が届きました。「世界選手権大会に、シングルスとダブルス2種目で出場が決まりました!」美宇から連絡を受けた私。「えええっ!!!」驚きでした。選考理由は、1年間の国際大会での実績「世界ランク50位以内の選手に5人、20位以内の選手に1人勝利」と、具体的に示されていました。この選考理由を見て納得。はじめに、感じた不安も消えました。しっかりとした理由があって、選んでいたんだ。自信を持って堂々としなければ! 美宇本人も「昨日からずっとドキドキしていた。ダブルスは選ばれて、めっちゃホッとした。シングルスも選ばれていて、めっちゃビックリした」とのこと。しかしすぐに気持ちを切り替え、「ダブルスはベスト4に入りたい。シングルスも1勝でも多く勝ちたい」と目標を掲げ、世界選手権に臨みます!

世界選手権は4月26日から中国蘇州で行われます。皆様、14歳平野美宇の世界への挑戦に、どうか熱い応援をよろしくお願いいたします。

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。



超満員の会場。小さいですが並んでいる奥から2番目が美宇ちゃん。



大会3日目。
出口で偶然会い、パシャ!

イキイキ!
エネルギッシュ
な毎日!

いつまでも
若々しく
過ごしたい!

健康的な
ダイエットを
サポート!

いつまでも誰もがうら やむ若々しさをキープ! カラダの原点 ヘアプローチ。 オリーブブリーフ でエイジングケア。

オリーブ葉抽出物の力でエネルギッシュで
パワフルな毎日に!

グッドラック

主原料のオリーブ葉抽出物をはじめ、L-カルニチン、食物繊維、ビタミンDなどを配合したサプリメント。厳しい食事制限や無理な運動トレーニングは必要なく、エイジングケアやダイエット、毎日の健康な生活を目指すあなたをサポートします!

(注) 適切な食生活や適度な運動は必要です。

オリーブ葉抽出物

olive leaf

オレオノール酸を高含有させたオリーブ葉の抽出エキス。フランスのルイ・パスツール大学の研究をもとに、厳選されたオリーブ葉に含まれる有用成分を、特殊製法により抽出・濃縮することに成功。体の中から元気あふれる、タフな体作りをサポートします。



内容量: 69g (1150mg×60粒) ×6袋
価 格: 54,000円

1日2〜4粒程度を
目安によく噛んでお
召し上がってください。



- ◆ 健康的なダイエットをサポート
- ◆ 年齢をあきらめない方へ
- ◆ エネルギッシュな体作りに

新商品



生きる=エネルギーを使う

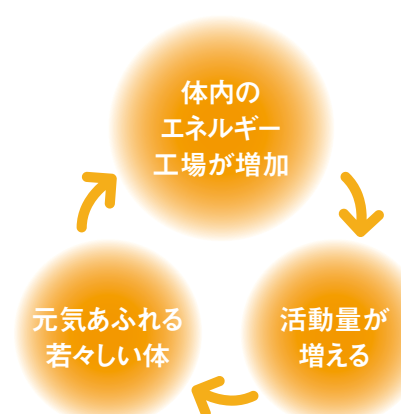
動いたり、歩いたり、考えたり、食べ物を消化したり、私たちは何をするにも必ずエネルギーを必要とします。私たちの体にはエネルギーを作る仕組みがあり、**いかに多くのエネルギー工場を持ち、しっかりと機能しているか**が体の若さと大きく関わってきます。



エネルギー工場作りが若々しい体作りの第一歩

体のエネルギー工場は、その人の活動量により、増えたり減ったりします。**エネルギー工場が増えると、体内のエネルギー生産量も増えるため、より活動的になり、若々しい体作りを助ける**といった好循環を生み出します。

階段を昇るたびに息が切れるなど体の衰えを感じているという方は、適度な運動量をキープして、エネルギー工場を増やすこと。さらにエイジングケアをサポートするサプリメントで若々しい生活を送りましょう!



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。



脳を鍛える 漢字シークワーズ

読みが同じになる、漢字2文字の熟語(「吸収」と「急襲」など)のペアを見つけましょう。
残った4文字を組み合わせてできる四字熟語が答えです。

※熟語は↑↓→←↗↘↙↖の8方向のどれかで、一直線に読めるようになっています。

身	工	場	過	失	健
体	行	実	反	半	闘
有	加	湿	省	生	言
検	討	向	上	進	退

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: 2015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。



宛先

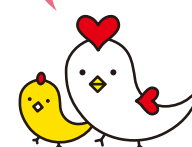
〒170-0013
東京都豊島区東池袋 5-40-9
サンユースビル2F

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!



これで2015年は、体調管理もバッチリ!

アナタは「健康」を計っていますか??

あ れれれっ〜、正月前に比べて体重が増えている!! 年明け早々、そう思った人も少なくないのでは?

毎年、2〜3kgの“重し”を付けて新年を迎える私。このままでは体重が増すばかり。このままではいけない! 今年こそは意識改革が必要だ! と、並々ならぬ、断固たる決意のもと、昨年12月初旬、私はある計画を企てたのだった。

「これから幾度となくやってくる忘年会&新年会」。この肥満街道へと続く荒波を乗り越えるには、もうこれしかないだろう。妻にも告げず、ひっそりと、某大手家電店の体重計コーナーを目指したのだった。

「あれっ? 体重計がないぞ!! 体組成計って……何だそりゃ!」
調べてみると、【体組成計】とは、

体脂肪や筋肉量、骨量など人間の体の組成を計測するための機器らしい。

私の目を引いた体組成計は、携帯のスマホと連動していて、たったの3秒間で体の状態が一目瞭然。毎日ノートに数値を書き写すなんて、もうナンセンス! 自動的にデータが転送される仕組みなのだ。乗りたいときに乗ればいいし、そのデータを勝

手にグラフ化だってしてくれる。面倒くさがりの私にとって、まさに画期的アイテム!! 家族5人分の登録ができ、各々が脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、代謝量が、水分量がうんぬん等々。簡単に自分で健康診断が出来るのだ。何年も健康診断されていない皆さま!! ご家庭でアナタの健康を計ってみませんか?

文/高野誠一



2015
測定元年!

毎日を輝かせる厳選素材

プレミアム 素材事典

vol.1

ホホバオイル

ネイティブ・アメリカンが「砂漠からの黄金の液体」と呼び、古くから愛用してきたホホバオイル。人間の細胞と近似した分子構造を持つことから、採れるオイルも皮脂の成分に近く、植物油のなかでも肌へのなじみが優れています。



種子を低温圧搾し
抽出されたものが
ホホバオイル

jojoba

【ホホバ】

学名: Simmondsia chinensis

科名: シモンジア科

原産地: メキシコやアメリカ南西部
などの砂漠地帯

肌をやさしく守り強くする、砂漠の黄金の雫。

肌の水分をしっかりキープする

ホホバオイルは、過酷な砂漠地帯に生息するホホバの種から抽出される液体ワックス（ろう）です。主成分は人間の角質にも含まれるワックスエステルで、角質内では表皮の水分を保持する役目を果たしています。そのため、ホホバオイルを肌に塗布すると角質にワックスエステルを補給でき、肌の水分をキープすることができます。

べたつかず、さらりとした使用感

オイルが苦手な方や皮脂の多い若い方でも使いやすい、さらりとした使用感が特長です。肌への浸透性も高く、べたつきを感じさせません。スーッと角質に浸透して肌になじみやすいので、マッサージオイルにも適しています。乾燥肌だけでなく、ニキビの方にもお使いいただけます。

肌あれを防ぎ、肌をすこやかに保つ

ワックスエステルは角質をすこやかにし、紫外線や乾燥に負けない肌作りを助けます。敏感肌の方でも使えるやさしい使用感のオイルです。

熱に強く酸化しにくい

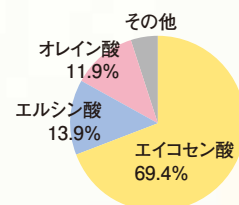
過酷な環境で育つ植物から採れるオイルであるため、熱に強く酸化しにくいのが特長です。

主要成分

エイコセン酸 肌をしっとりさせる

エルシン酸 肌にハリを与える

オレイン酸 肌を乾燥から守る





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割引きとなります。

界面活性剤
ゼロ

節水

省資源



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

10%増量中！

価格 3,600円

1本 160g

ココナッツオイル、セラチン、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割引きとなります。



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！



ラベンダーの精油とぜいたくな美容成分で、夢心地バスタイム

プレミアムハイセンス



価格 3,600円

内容量／1缶 2.0kg

主成分／ユビキノン（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

※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ぜいたくな美容成分、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）

※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。

贈答・お試し用に

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
ツインジェットセンス JS-H20



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

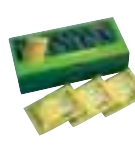
商品番号 A-101

内容量／1缶 2.1kg

主成分／松葉油（パインニードルオイル）

※協力店は1セット（3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



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）単位でのご注文となります。

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。

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・あかざ・にきび・しっしん



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、プレミアム販売店及び協力店の方がFAX注文書にて協力店価格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。

※プレミアム販売店になるには、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。



このマークの画像は、COCOARで動画が見られます。



あなたの生き生き人生をサポート！
グッドラック



価格 54,000円

内容量／69g（1150mg×60粒）×6袋

主成分／グァーガム酵素分解物（食物繊維）、アカシア食物繊維、L-カルニチンフマル酸塩、オリーブ葉抽出物、マルトデキストリン、甘味料（ソルビトール、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、ネオテーム）など

主原料のオリーブ葉抽出物をはじめ、L-カルニチン、食物繊維、ビタミンDなどを配合。毎日の食生活、運動を生き生きと楽しむあなたをサポートします。

※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。



オリーブリーフの恵み
で毎日生き生き！



これ1本に100%天然由来成分をぜいたく配合！
天樹精 シャンプー&トリートメント

価格 3,600円

内容量／300ml

主成分／ココナッツオイル、フスエキス、ヘマチン、ペリセア、アカツメクサ花エキス、ブツソウゲ葉エキス、ビワ葉エキス、センキュウ根茎エキス、リンゴ果実培養細胞エキス、オレンジ油など

毎日使い続けて欲しいから、100%天然由来成分にこだわったシャンプー&トリートメント。これ1本で輝くツヤのクン通りのよいさらさらヘアへ。

※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。5本単位で1割引きとなります。

やさしく洗浄

保湿

安心安全の
100%天然由来成分

ハリ・ツヤ

1本で簡単！

ダメージから髪を守る！

天樹精 ヘアケアローション

価格 3,600円

内容量／120ml

主成分／ココナッツオイル、アルガンオイル、コメヌカ油、ツバキ油、大豆ステロールなど

紫外線やドライヤーの熱、静電気などの摩擦や、パーマ、カラーリングなど、日々髪はダメージを受けています。紫外線カット剤、コーティング剤を配合し、髪をダメージから守り、きれいなまとまり感のある髪へ。

※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。5本単位で1割引きとなります。



100%天然由来成分で、全身美肌！
天樹精 フェイスウォッシュ&
ボディソープ

価格 3,600円

内容量／400ml

主成分／ココナッツオイル、ブツソウゲ葉エキス、ヒアルロン酸、コラーゲン、フスエキス、アルゲエキスなど

100%天然由来成分。これ1本で洗顔もできるボディソープ。子どもから大人まで、家族みんなで使えます。ぜいたくな保湿成分と美容成分で、しっとりすべすべのお肌を叶えます。

※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。5本単位で1割引きとなります。

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。

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。

O₂
酸素



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

善玉菌の
環境



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、乳たんばく、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

新感覚ぬくもり手テクノロジー メディカルゴッドスバ

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。



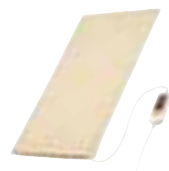
うるおいと温熱マット 遠赤蒸しマット ULMO ウルモ

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」の遠赤外線で体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)



NELHA上空



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

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

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



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

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
マイナスイオンの力で口
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)

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。



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・バント
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。





家族の元気を
支えて25年。



「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 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

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
元気とキレイを応援
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、米糖エキス末、
キャッツクローエキス末 等



毎日一包、家中元気、
マクロがんばれ！！
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



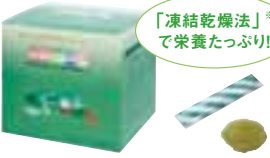
現代人の野菜不足に！
自然野菜食品 **高陽野菜54**

「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



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、シイタケ、レイシ茸菌糸体、
ブラセンタエキス (豚)、
ニンニクエキス 等



エスタージュシリーズ 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
エスタージュ・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・ユーグレナ配合
**エスタージュ・
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
**エスタージュ・
ボディローション**※
価格 6,000円 200ml
商品番号 E-964

エスタージュ瞬美セット

愛用者 価格 100,000円
▼
協力店 価格 70,000円

〈セット内容〉エスタージュ・シュッシュ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)

※協力店は5本単位のご注文となります。

※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。

主役はあなたです！ 60兆の助人人命人
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



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



ウォーターブルー処方で、
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

毎日をスッパリ快適に！
NanoKon ナノコン
(清涼飲料水)
価格 7,200円 1,000ml
商品番号 B-983

こんにゃく、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)



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





サプリメントの場合

サプリメントなどの健康食品は、栄養素を補う栄養補助食品です。
医薬品ではないため、「ガンが治った」「糖尿病を防ぐ」など効能・効果をうたうことはNGです!



NG メタボが気になるなら、是非試して!

OK 忙しくて、食生活が不規則なあなたに。

【NGの理由】

メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などの疾病や、好ましくない身体状態時の栄養素の補給として使用を勧めるのはNG!

NG ひざの痛みを抑えられるわよ。

OK 散歩などの毎日の快適な生活に。

【NGの理由】

「ひざの痛みに」、「血管を強くする」、「目の栄養補給に」など特定部位の改善、増強、栄養補給などができる表現はNG。体の構造や機能に対する効能効果を述べてもよいのは「医薬品」か、一部の効果を言える認可を受けた「特定健康用食品（トクホ）」のみ。



NG これを飲めば体の細胞が活性化されるのよ。

OK 偏りがちな栄養を補い、健康な毎日をサポートしてくれるよ。

【NGの理由】

免疫力を高める、血をさらさらにする、腸の環境を整える、細胞を活性化する、体内でのホルモンのバランスを調整するなど体の構造や機能に作用がある表現をしている。

薬事法の名称が変わりました!

平成26年11月25日に医薬品や医療機器の安全対策の強化を目的とする改正薬事法が施行され、薬事法の名称が以下のように変更されました。

【正式名称】

医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律

【通称】

医薬品医療機器等法

※便宜上、本誌では薬事法と記載しております。

NGトークしてませんか？ 薬事法には気を付けよう!

コーヨービジネスで商品をお客様に説明するときに注意しなければいけない薬事法。「治る」や「効く」などのトークは御法度! 法律でルールが設けられているので、注意しましょう!

化粧品の場合

化粧品を紹介するときは、効果を誇張する表現を控えましょう。「抗酸化力」や「アンチエイジング」、「シミがなくなる」なども誇張表現になるので、きちんと認められている表現を使って、説明しましょう!

NG この化粧品は、アンチエイジングに効果抜群なのよ。

OK キメが整って、肌も潤うからオススメよ。



表現可能な化粧品の効能効果の例

スキンケア商品

肌のキメを整える	肌をひきしめる
肌荒れを防ぐ	肌にハリ、ツヤを与える
皮膚に潤いを与える	皮膚の乾燥を防ぐ
皮膚の柔軟性を保つ	皮膚をすこやかに保つ

シャンプー・ヘアトリートメントなど

フケ・カユミを抑える	ハリ、コシを与える
裂毛、切毛、枝毛を防ぐ	頭皮、毛髪を清浄に保つ
毛髪の帯電を防止する	水分、油分を補い保つ

お客様の安心と笑顔を守る コンプライアンス

信頼のネットワークを築くためにルールを再確認!

「コンプライアンス」ってご存知?

経営・活動を行う上で、法令や各種規則などのルール、さらには社会的規範などを守ることをいいます。特にネットワークビジネスにおいては、メンバー1人ひとりが直接お客様とお話をするためコンプライアンス、ビジネスマナーを徹底して、誠実に活動しなければいけません。



あなたの生き活きとした人生を
応援する「グッドラック」※が
誕生です。

今年はみんなでグッドラック!!

※「幸運を祈る」の意。



合い言葉は、
グッドラック!

(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。



COCOAR

左のアプリをインストール後、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。

※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 素 晴 ら し き 冷 え 取 り 健 康 美 容

たくさんのご応募ありがとうございました!



皆さん、お久しぶりじゃな。リメイニング紳士じゃよ。
昨年に締め切ったプレゼント企画にたくさんのハガキが届いて
おる。ワシの似顔絵を上手に描いてくれている方もおって、大
変うれしい! ありがとう!!
今月のプレミアムハイセンス美魔女マークもしっかり取っておい
ておくれ。

応募は1・2・3月の私のマークを貼って
送ってね♥ 3月号もお楽しみに!!
しばし、お待ちを〜。

2月号
応募券

