

KoYo Lifeと

10

Oct. 2015
Vol. 199

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】

食欲の秋です

勘違いしないでダイエット

食欲の秋です

ダイエットの本当の意味を知っていますか？

勘違いしないで ダイエット

実りの秋、おいしいものをたくさん食べたいですね。
でも、ふよふよおなか気がなくなって…。今さらダイエットしても遅いかしら…。
そんな独り言がどこからともなく聞こえてきそうです。
そこで質問。ダイエットは食べないことだと思っていないませんか？
本当のダイエットとは、食べないことではないのです。
代謝をよくして、体を健康な状態に整えることこそがダイエット。
その結果、太りにくいスリムな体が入るのです。
あなたはダイエットについて、勘違いをしていませんか？

カロリーが低いものを選ぶ

やせる
食べ方は
どっち？

カロリーには惑わされない

ダイエット中はカロリーが気になりますよね。でも摂取カロリーを低くしようと躍起になるのは危険。そもそもカロリーとは「食べ物が体内で生み出す熱量」を表す単位。つまり、体を温める効果が高いとある意味高カロリーになるのです。カロリーの低いものばかりでは、体が冷えて代謝が下がり、やせにくい体になってしまいます。低カロリー食品ばかりではなく、必要な栄養をきちんと摂ることが大事！

無理な食事制限がもたらす悪循環



1日1食

やせる
食べ方は
どっち？

1日5食

「1日1食ダイエット」は、食べることが好きな人には向いていません。同じカロリーなら、5回に分けたほうが、血糖値の上昇を抑えられますし、健康的。

参考資料:『やせるのは、こっち!』(伊達友美)、『痩せるのは、どっち?』(瀬尾正)

大量に水を飲む

やせる
飲み方は
どっち？

こまめに水を飲む

体の60～70%は水分。この水分の巡りをよくすることが代謝のいい体のポイントです。とはいえ単にたくさん水分を摂ればいいということではありません。新陳代謝を促進するためには、ミネラルバランスのいい水を。一度に大量に飲むより、1日2リットル程度をこまめに飲むようにしましょう。

甘いものは がまんする

やせる
食べ方は
どっち？

甘いものも 選んで食べる

自分が太った原因を、甘いもののせいだと考える人はたくさんいます。でも「ダイエット=甘いものを制限すること」だと思って無理にがまんすると、ストレスのせいで失敗する確率が高くなります。甘いものは心に栄養を与えてくれるもの。好きだったら、完全にやめなくてもOK。人間、楽しくないことは続きません。楽しく食べるダイエットのほうが、長続きもして、効果も感じられます。

油はできるだけ摂らない

やせる
食べ方は
どっち？

良質な油を摂る

「油はダイエットの大敵」なんて思っていないですか？ でも実際は、油（脂質）も大切な栄養。体内で重要な役割があり、欠かせないものです。不足すると、肌はカサカサ、髪はパサパサ、体の機能も低下してしまいます。大切なのは、どんな油と、どのように付き合っていくか。油は酸化すると変質してしまうので、酸化しにくいものを選ぶこと。そして、ダイエットのことを考えたら「中鎖脂肪酸」を含む油がおすすめです。中鎖脂肪酸は燃焼されやすいので、体内に蓄積されにくいという特長があります。という訳で、健康的なダイエットを考えたら「良質な油を摂る」が◎。

おすすめレシピ

よい油＋シーグルト＋高陽野菜のドレッシングで作る ビューティーアップ・ドレッシング

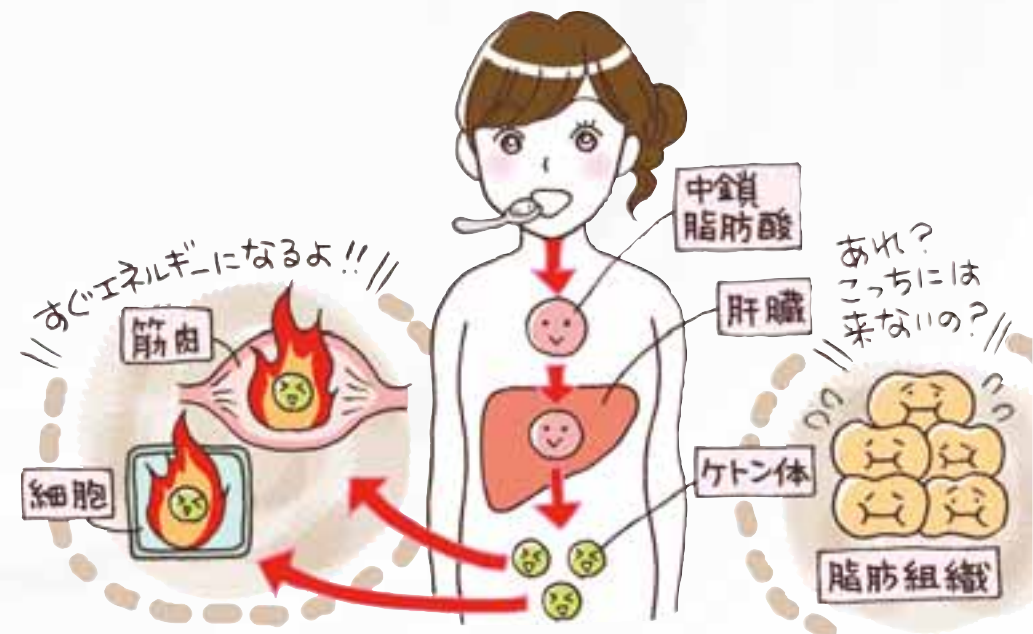
ダイエット中はついつい「ノンオイル」とうたっているドレッシングに手が伸びてしまうのでは？ でも、ちょっと待って。ドレッシングはなるべく自分で作るほうが、よい油も選べますし、体にもやさしいもの。善玉菌たっぷりのシーグルトと高陽野菜を加えれば、おなかもスッキリ、喜びます。

作り方（目安）

よい油（ヴァージンオリーブオイル等）…大さじ1
マハロシーグルト…大さじ5
高陽野菜54…1包
塩・こしょう…少々
※お好みで調整してください。



中鎖脂肪酸は素早く分解される



母乳やココナッツオイル等に豊富に含まれている中鎖脂肪酸は、肝臓でケトン体という物質に素早く分解されます。ケトン体はブドウ糖と同じく、体内でエネルギー源として働くため、すぐに使われてしまいます。そのため、脂肪として体にたまりにくいのです。

参考資料：『Dr.白澤メソッド むるみるやせる!ココナッツオイルダイエット』（白澤卓二）



たくさん食べたなら、体を動かすことも大切。ダイエット難民になっている人たちは、「体の動かし方」についても勘違いしているかも。

ダイエットに激しい運動は必要なし。

「がんばらない運動」で賢く体を燃やそう！

筋トレなんて私には無縁

やせる動き方はどっち？

できる範囲から体を動かす

体を動かすのが苦手な人に限って「道具があれば運動するんだけど」などと言い訳ばかり。「運動しても3日坊主になるから、いっそのことやらない」なんていう極論も。それなら3日坊主でもいいんです！ 3日坊主でも、その3日坊主を繰り返せば、3日坊主では終わりません。「今日は運動したくないな」という日は、休みましょう。一説によると、筋トレは3日に1回くらいでも効果的なのだとか。というのも、運動後の筋肉を回復させるためには48～72時間ほどの回復期が必要だからです。無理のないペースで、体を動かせばOK。

体重ばかりを気にしている

やせる動き方はどっち？

体重のことは気にしない

ダイエットを始めると、体重計の数値の変化が気になりますね。でも、細かい数値を気にするのはナンセンスです。今日は昨日より500グラムやせた、などと喜んでいても意味はありません。太りにくい体を手に入れるために大切なのは、脂肪を燃焼しやすい体を作ること。そのためには平均36.5度の平熱と、質のいい筋肉が欠かせません。筋肉は脂肪よりも重いので、実際の体重は重くても、見た目はスリムということもあるので要注意。



食後に運動

やせる動き方はどっち？

食前に運動

おなかいっぱい食べたあとに、腹ごなしの運動を始める人がいます。でもそれはNG。食後は、消化のために胃腸に血液が必要です。そんなときに運動をすると消化活動の妨げになってしまいますから、運動するなら食前もしくは、食後少なくとも1時間あけてからにしましょう。空腹時は、肝臓や内臓脂肪に蓄えられた糖質や脂質が、消費されやすくなるというメリットもあります。とはいえもちろん、フラフラするほどの空腹時は避けるようにしてくださいね。

※ただし糖尿病の方は食前は低血糖を起こす可能性があるため、食後1時間くらいで行ってください。

夜に運動

やせる動き方はどっち？

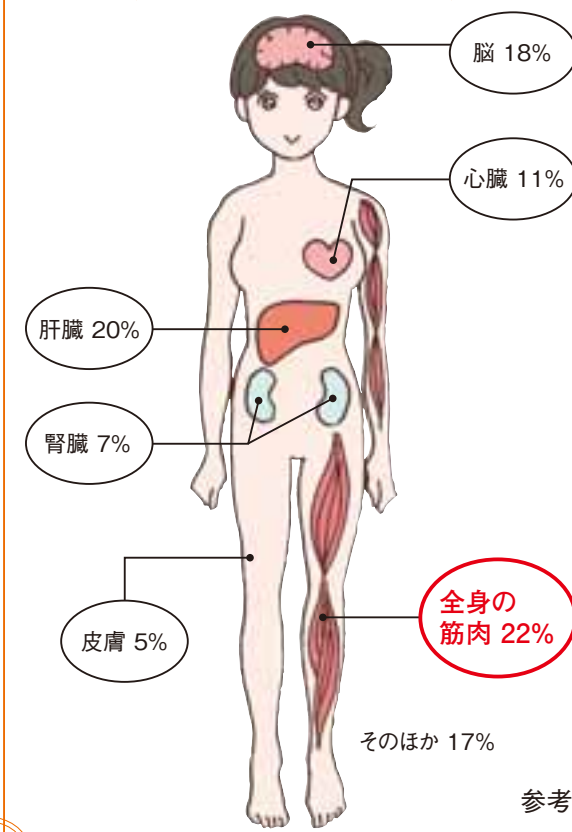
朝に運動

運動をするタイミングについて、朝と夜だったら、おすすめは朝。朝は、1日のうちで体温がもっとも低い時間。朝に運動を行えば、体温が上がりやすくなり、代謝率も高まります。代謝率が高ければ、日中のちょっとした動きでも脂肪は燃焼されやすくなります。

でも、高血圧気味の人は朝の運動は要注意です。水分補給とストレッチで、体をしっかり目覚めさせてから運動を行うようにしましょう。

また、心地よい睡眠をとるためには、夜の運動にもメリットはあります。

人体の各部位の産熱量



筋肉をつければ寝ててもやせる

食べたものは熱（カロリー）となって体内で消費されます。左の図は、安静時に、体のどこで熱を作っているのか（産熱量）を示したものです。やはり、全身の筋肉が熱を最も多く生み出しています（22%）。もちろん、筋肉が増えれば産熱量も増えるので、24時間、寝ているだけでも自然とカロリーを消費できる体になります。なお、体を動かすと筋肉の産熱量は全体の80%まで上がるとのこと。筋肉をつけるダイエットには体の冷えをとる効果もあり、一石二鳥ですね！

参考資料：『体を温め、病気を治す症状別44の処方箋』（石原結實）

働くベビママへ。私のおすすめアイテム



高陽ミスト



布オムツを替えるときにおしりにシューッと吹きかけます。アルカリイオンの電解質で、お肌を守る。息子もいつも気持ち良さそうですよ。



蘭心地クリームを塗って、お肌もツルツルでほめられちゃう！



蘭心地・MAYUGOKOCHI

ママこれいいね



産後1か月から仕事復帰をして、息子は保育園に行っています。搾乳器をよく使うのですが、これが洗うのがすごく大変!! 「ママこれ」がない人はどうしているんだろう!? と思ってしまうほど。赤ちゃんが口に入れるものだし、清潔に保ちたいから、とっても助かります!



妊娠してから、生まれて初めて便秘になり、自分でもびっくり! そんなときによく食べていたのが「プロピ」! オススメです!



プロピオフィズス

妊娠してから
冷え取りの良さをより感じた。



長谷川麻帆さん (39 歳)
晴大 (はるひろ) くん (3 か月)

冷え取りベビー誕生!
仕事も子育ても全力を注ぎたい!

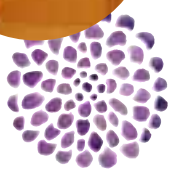
仕事と子育ての両立に
冷え取りは欠かせない!

山中湖に面した道から細い小道を一本入っていくと、濃いグリーン色の壁のペンション・コックンテールがあります。太神楽曲芸師・鏡味千代こと長谷川麻帆さんのご実家です。5月に生まれた晴大くんとご主人とちよつと遅い夏休み。冷え取り暦10年の麻帆さんは、10年前はひどい冷え症で、おなかを壊しやすく、トイレに1時間こもってしまうこともあったと言いますが、現在は? 「しっかりと風呂に入るようになって、ひどい冷えは改善されましたね。あと、いいお水をこまめに飲むようになって経血の色や量が変わったのを実感

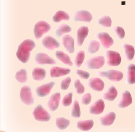
感じました。病院で検査したときも、年齢からすると子宮が健康だと言われたんです。実際に子どもが欲しいと思いついてから、すぐに授かって、やっぱり冷え取りをしてきてよかったと思いますね。」
予定日より10日遅れて3790グラムで誕生した晴大くんも健康そのもの! 立派な冷え取りベビーですね。
「予定日の1か月後には、仕事を入れていたんです。だからちよつと焦りましたね。でも母に元気が出るサプリメントをいろいろと教えてもらい、しっかりと仕事復帰できましたよ!」
仕事も子育ても体力勝負! これからも親子で冷え取り生活です!

太神楽曲芸師 鏡味 味千代

日本の伝統芸能、太神楽曲芸師・鏡味味千代として活動中の麻帆さん。太神楽との出会いのきっかけは、大の寄席好きのお父さん。そんな父に誘われ、当時東京でOLをしていた麻帆さんは仕事帰りに渋谷見に行った。「すごく面白い!」まんまとハマってしまった麻帆さんは、1人で寄席を見に行くように。そのときに会ったのが太神楽。「日本にこんな伝統芸があるんだと衝撃を受けました」「日本の文化を伝えたい」という気持ちから30歳での転身。生涯続けていきたい仕事に出会い、日々、邁進中です!



みんなの生活
お助けアイテム
太公開！



子どもも大人も大好き！ パワーの源、ココダイヤ

「ココ、ちようだい！」
がんばったらココダイヤ。
ご褒美になっています。



成本景子さん
志歩ちゃん（2歳8か月）

体力勝負の民宿経営。 ココダイヤ、始めます。

仕事は体が資本。
ココダイヤでパワー補給！

山中湖で民宿を営む天野さん親子。全39室。合宿や研修などにも利用できる設備を完備しています。これだけの規模の宿泊施設をやっているのは相当大変なのでは？「合宿だと、昼食もあるしね、人数が多いから結構重労働なの」と、笑顔で答えてくれる武子さん。息子さんと、ココダイヤで元気に頑張ります！

グリーンヒルズニューみなみ

天野武子さん・公太（まさもと）さん



山梨県南都留郡山中湖
村平野 520-45
TEL:0555-65-8859

毎日を頑張る人へ。私たちのおすすめアイテム



ココダイヤ

フィリピン原産、オーガニックヴァージンココナッツオイル100%使用。
老若男女、家族みんなで続けられる大人気ココナッツサプリメント！

子どもの
おやつ代わりに

毎日の
パワー補給に

エイジング
ケアにも



ココ、だいすき！
いっぱいもらえたから、
うれしいな♪



ココダイヤがあれば、
着替えも頑張れる！
「これして遊びましょー」。
いろいろなおもちゃに興味津々の志歩ちゃん。
約2年前に取材に訪れたときには、座るのがやつの赤ちゃんでしたが、今はもう写真を撮ろうとするとちよつぷり照れちやう女の子に成長しました。
志歩ちゃんの大好物はオーガニックヴァージンココナッツオイル100%使用のサプリメント、ココダイヤです。
「志歩にとっては、ココダイヤはご褒美です。頑張ったときに『ココ、ちようだい！』って言いますよ（笑）」と、お母さんの景子さん。



約2年前の
景子さんと
志歩ちゃん。
大きくなりました！

お風呂は好きだけど、着替えるのがちよつと嫌い。そんなときも「ココ、あげるよー」というと、がんばっちゃう。
「目を離すと、ほっぺをふくらませて、ほおばっているときがあるから、要注意です！」
おいしいものがわかる年齢になってきました。元気に遊んで、食べて、お風呂に入って寝る。冷え取りベビーの成長をこれからも見守っていきたいですね。





今、オリーブ葉抽出物が 注目されています。

グッドラックに含まれているオリーブ葉抽出物とは、エイジングケアをサポートする微量成分を高濃度化し、規格化に成功した新世代オリーブ葉エキスです。

400種類以上の植物エキスをスクリーニングし、厳選されたオリーブ葉に含まれる有用成分「オレオノール酸」を、特殊製法により、抽出・濃縮することに成功しました。

エネルギーギッシュな毎日をサポート

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。

健康補助食品として、摂取量の目安は1日2～4粒程度をよくかんでお召し上がりください。
基本的には食品と同じですので、ご自分の体調に合わせて、適量をお摂りください。



オリーブリーフサプリメント グッドラック

「いつまでも若々しく過ごしたい!」
「イキイキとした活動的な日々を送りたい」
「健康的にダイエットをしたい」
年齢とともに多くなる悩みをあきらめず、健康的にエイジングケアをしたい方に支持されているサプリメントです。

日々の
エイジングケアに!

健康的な
ダイエット
サポートに!

元気に毎日を
過ごしたい
あなたに

(注) 適切な食生活や適度な運動は必要です。

山口美栄子さん（富山県 68 歳）

いろいろな商品を使っています、グッドラックもその一つ。食べ始めて3か月過ぎた頃から、何となく、シルエットがスッキリしたような気がしてうれしくなりました。



森本光子さん（兵庫県 66 歳）

グッドラックを食べ始めて、約 1 か月たったころに気が付きました。私は 1 日中、仕事で動き回っていますが、夕方になっても特に「疲れた～」というかんじがないんです。もともとちょっぴり太めなので、何をしても体が重かったのですが、食べ続ければもっと軽やかに動けるようになってくるのではないかと、日々ワクワクしながら食べています♪



仕事で一日動き回っていても、夕方、まだまだ元気なんです

武田章さん（愛知県 72 歳）

毎日食べていて調子がよいです。ペースメーカーをつけて 7 年目の私ですが、心臓の動きも順調です。先日、定期診察がありましたが、特に悪いところは無かったです。これからも続けて食べていきます。



グッドラック
さまさまじゃ

稲玉和子さん（長野県 74 歳）

3か月毎日、持ち歩いて食べているうちに、10 歳くらい若返ったような気持ちです。体重も落ちました。ありがとうございました。



持ち運びが便利なものいいわよね♪

～グッドラックを愛用している方から～

元気な笑顔と喜びの声をご紹介します！



高橋初江さん・63 歳
（山梨県南都留郡）

体力的にキツいなくとも思っても、パクツとグッドラックで頑張れる。

夫婦で山中湖でペンションを営んでいます。主人が昨年から入院してしまい、昨年は近所に住んでいる妹たちが手伝いに来てくれたんですが、やっぱり体力的にキツかったです！
今年は息子が帰ってきてくれて、私にこき使われながら、頑張ってくれています。とても助かっています！それでもちよつとキツいな…というときには、グッドラックをいつもより多めに食べます！体が温まる感じがして、ものすごく元気になります！空いた時間にパクパクと食べられるから、いいですね。

10 年くらい前に体調を崩し、そのときに徹底的に冷え取りをしたら、数値が正常値になっていったという経験があります。そのときから冷え取りひとすじ！
体調が悪いな…と思ったら、ジェットのお風呂に入って、パワをもらえるサプリメントを食べて、しっかり休む。体調がちよつと悪くなるのはこれからまあ、あるでしょう。でも、今は冷え取りという強い味方がいるから、自分自身の体としっかりと向き合つて、改善していくことができます。本当にありがたいことです。



笹谷三津子さん・61 歳
（神奈川県愛甲郡）

孫相手のテニスで負けたくないから、トレーニングの相棒はグッドラック。

私はテニスが大好きで、30 年近く続けていました。でも昨年の 8 月ごろ、ダイエットのためにジムに通い始めたら、ついうっかり左足を痛めてしまっただんです。もう、痛くて歩くて、歩いては止まり、少し歩いてはまた止まり。まともに歩けず、大好きだったテニスをお休みしなければいけない羽目に。テニスに行くかわりに通うようになったのが、整形や整体です。この短い左足のために、いくら時間とお金をかけたかわかりません（笑）。

もともと健康器具やサプリメントには興味があつて、冷え取りをしていました。40 代のころは更年期のめまいで、ずいぶん苦労したんです。そのころの経験から、体を温めたり、栄養をしっかりと補給すれば、体調は上向きになると信じていました。
テニスに行けなくなったことをきっかけに食べ始めたのはグッドラックです。整形で教えてもらった簡単な筋トレをするときに、少しでも助けになればと食べ始めました。それからグッドスパでマッサージも習慣にしました。すると、時間の経過とともに足の痛みは徐々に和らいで、先日、久々にテニスができました。目標は来春、小学生になる孫とテニスをする。そしてもちろん、勝利です。孫にはまだまだ負けられません！



shiho's Beauty Salon

shihoのお悩み相談室

メイクアップアーティスト・shihoの美容お悩みにお応えするコーナー。

“美はトータルの健康から”を合い言葉に
体の中からキレイになりましょう！



shiho

メイクアップアーティスト・
ホリスティック
ビューティーアドバイザー

今月のお題

乾燥する季節に
1つあると便利！
オイルセラム

10月、どっぶり秋ですね。

季節が折り返し、肌質もガラリ
と冬肌に変わっているので衣替えを
するようにスキンケア方法も少し
変えてみましょう。

おすすめは『ちょい足し美容法』
です。アルガンシリーズそれぞれに
オイルセラムをちょい足しするだけ
で潤いUPはもちろん、マジックク
リームに一滴混ぜるのもオススメで
す！



アイテムに
「ちょい足し」！
優秀オイルセラム

美肌アクセス
オイルセラム



今月のひと言



社会人なりたての頃に教わった思
師の言葉。その意味は年齢を重ね
るごとに深くなるように思います。
顔の造作やメイクアップのことだけ
を指しているわけではありません。も
ちろん、身だしなみという意味でお
化粧は大切ですが、それ以上に内
から溢れるものが「表情」や「人
相」として現れるのだと思うのです。
どんな生活を送っているのか？
どんな心で生きているのか？
健康状態はどうなのか？
すべてがまるで鏡のように顔に出る
のだと思います。
すべては日々の積み重ね。
ぜひ内側からも外側からも年々輝き
を増していきたいものですね♡

スキンケアの中にオイルを組み込む「オイル美容」は、最近ではもう常識です。このオイルセラムも洗顔後すぐに塗るとその後の化粧水の浸透を高めるブースターとしての役割から、スキンケアの最後の潤いベールとしての役割などさまざま。さらにいろいろなアイテムに1〜2滴垂らすと、乾燥から肌を守ってくれます。

スキンケア、メイクのお悩み募集中！
shihoさんがていねいにお応えします！
P20の宛先、またはメールでも!!

体を温めてくれる、 ツインジェットセンス。



ツインジェットセンスはミクロの気泡で
体を温めるスグレモノ。

家庭のお風呂で贅沢なスパや温泉気分を満喫できます。
ジェットのお風呂が恋しくなるこの季節、
そのパワーと歴史を見てみましょう。



今年もほ～んわか、
ぬくもりの時間。

愛用者の声にお応えして、進化し続けるツインジェットセンス

ミクロの気泡風呂で、 洗浄・温熱・ マッサージ効果！

ちよつと肌寒い季節になってきました。

こんなときには、

ゆつくりお風呂にでも入って

芯から温まりたいですね。

早いもので、ジェットセンスは、

誕生から26年が経ちました。

春夏秋冬、皆さまといっしょに、

これからも進化を続けて参ります。

温熱効果

気泡のはじける振動が伝わって、体がじんわりと温かくなります。湯上がり後もポッカポカで幸せ気分。

洗浄効果

ミクロの気泡による作用で、気づかないような小さな汚れもスッキリ。湯上がり肌をつい触りたくなります。

マッサージ効果

毎分90リットルのパワフルな噴流が何よりも魅力。気泡風呂のマッサージ力で全身リラクスタイムをどうぞ。

ツインジェットセンスの歴史。

毎分90リットルを誇るツインジェットセンス。現在の形になるまでには、26年もの歳月がかかりました。よりコンパクトでパワフルに！歴史を見れば、その魅力もわかります。

温め続けて26年。
今後とも、皆さまを
温め続けます！

1989年

初登場！



ジェットセンス

家庭での気泡風呂を可能にした、初代ジェットセンス！夢の気泡風呂の誕生で、パインハイセンスとともに大人気商品となりました。ご存知の人は、かなりのジェットセンス通。当時、噴流口はまだひとつでした。

1994年

ツインジェットセンス JS-H10

高性能を追求し、毎分90リットルのジェット噴流に。噴流口も2つになり、現在のツインジェットセンスの原型となります。家庭用の気泡風呂としては、最高クラスの噴流を実現！※
※当社製品での比較。

噴流口が
2つに！



2002年

コンパクト
になった！



ツインジェットセンス JS-H20

ジェット噴流のパワーはそのままに、より持ちやすく、よりコンパクトになって、全身のマッサージに使いやすくなりました。機能がますますアップ！

2015年

ツインジェットセンス JS-H20W

近代的でシンプルなスタイルの浴室にも合うように、明るめの色でよりスッキリと洗練されたイメージに変身。こちらが今、皆さんにご愛用いただいている最新型です。

NEW!



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。



脳を鍛える漢字パズル

下の5つの字をすべて合わせてできる「二字熟語」
は何でしょうか。

立	見	木	夫	斤
---	---	---	---	---

正解者にプレゼント

右記の宛先に答え、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。



ジェットのフィルターがスッカリ



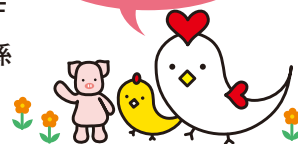
「ママこれ」のお掃除にハマっています♪
ずっと掃除を面倒に思っていたツインジェットセンスもママこれ
でキレイにしてみました。大きな声では言えませんが5年くらい
掃除をしてなくて見るのも恐かったフィルターも、これを機に
スッカリ。本当に簡単にキレイになるから、お掃除がとっても
楽しくなりますね。

成田佐和子さん（千葉県）

お便り募集中!

〒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

9月号の
クイズの答えは
「料理」でした。
わかったかな?



筋肉は裏切らない…

スーパーおじいちゃんになりたい!!

最近、筋肉の話題で周辺が盛り上がっている。取引先の男性が、急に筋トレに励み始め、ムキムキになっているのだ。実際自分としては、そこまでいなくてもいいが、筋トレしなきゃ! という気持ちにはなっている。

私は学生時代のサッカー部所属経験から、下半身の筋肉には自信があったほうだ。しかし、社会人になって、フットサルを急にしたら結果、肉離れを起こし、それからというもの、おそらくケガしたほうの足をかばっていたんだろう。整体に行ったときに、足の太さが全然違うと言われたのだ。びっくりした。筋肉が衰えている!

そんなときに驚きのスーパーおじいちゃんに会った。取引先の会社のゴルフコンペに参加した際、いっしょに回っていたおじいさんグループの中

に、とんでもない距離を飛ばしているおじいさんがいた。恐れながら近づき「飛びましたね! 普段どのくらい飛ばすんですか?」と聞いてみると「うーん、280ヤードくらいかね」「えーっ!!」この方、御年77歳。280ヤードなんて女子プロ選手も飛ばしません。ましてや私は…。さらに追いうちをかけるような事実が。降ってきた雨にぬ

れた上着を脱いだKさん。「えー!!」シャツの上からでもわかるしっかりついた筋肉。また恐れながら聞いた。「なにかトレーニングしてるんですか?」。Kさん「特に何もしてないな〜。日ごろから米俵をたくさん運んでいるからかな。」それだ! 筋肉はやはり毎日の積み重ねなのだ。「よし、筋トレ始めよう!」心に誓った。

文/高野誠一



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.52

毎年恒例! 家族キャンプ話



今年は山梨県明野村のキャンプ場に行ってきました。明野村は、ひまわり畑が有名です。一面のひまわりの花に感動です。また、近くには「ハイジの村」というフラワーパークがあり、一年中素敵な花を見ることができます。クララ館という温泉浴場や、ペーター館というレストランもあり、アルプスの少女ファンは必見です。夜には花火も打ち上げられ、家族で楽しめる山梨県の観光名所です。薔薇のトンネルもおしゃれで、ドラマの撮影場所になることも。近くにお越しの際はぜひお寄りくださいませ。ちなみに私は経営者でも関係者でも何でもありません!

さて、キャンプ場ですが、キッチンもトイレもシャワーもついていて、今までで一番施設が整った素敵なロッジでした。毎年夕飯のメニューは飯ごうとカレーが我が家の定番でしたが、今年は亜子の希望で、初のBBQをすることに。炭火をつくるまでにとても苦労しました。小枝を拾い集めたり、牛乳パックを燃やしたり、うちわであおいだり…、昔の人はこれを三食毎日やっていたのかと思うと頭が下がります。

翌日は鱒釣りへGO! 娘2人の釣りの上手いこと!

周りは2時間で10匹くらいなのに、我が家の網には27匹の鱒! 全てワタ抜きをして塩をふり、用意しておいた発泡スチロール箱にに入れて家に帰りました。その日から食卓は鱒尽くし。鱒の塩焼き、鱒の炊き込みご飯、鱒の唐揚げ、鱒のホイル包み焼き。自分たちの手で釣った新鮮な鱒は、どれも最高に美味しかった!

鱒のワタ抜き作業で、着ていたTシャツが鱒の血や内臓で、赤く黒く、染まってしまいました。そこで、バケツに水を張り「ママこれいいね」を溶かし、汚れたシャツを一晚浸けておきました。おかげですっきり綺麗になり、ママこれに感謝です。以前から脂肪酸ナトリウム（石鹼成分）99%の洗剤と酸素系漂白剤を自分で組み合わせて洗濯していたので、ママこれの成分を見たとき、素晴らしい洗剤が出た! さらに酵素も入っており、洗浄力も期待できる! と注目していました。実際使ってみて、その心地よさを実感していまーす!

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。2014年にワールドツアーでダブルス最年少優勝を果たした、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。



一面のひまわり畑に感動!



たくさん釣れた鱒を下処理中!

鱒料理レポーター



ホイル包み焼き



炊き込みご飯



唐揚げ

清潔で
明るいイメージの
ホワイトに刷新!

ミクロの気泡でポカポカ
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-H20W

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。

温度

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!!
※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)

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

医薬部外品

注文単位: 1箱 (3缶)

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)

贈答・旅行・お出かけ用に
パインハイセンス
分包

医薬部外品

注文単位: 1ケース (12箱)

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)

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・あかぎれ・にきび・しっしん

日々のケアでカラーが
できる!
天樹精
トリートメント
ヘアカラー

価格 6,000円

内容量 / 230g

●ソフトブラック
●ダークブラウン
●ノーマルブラウン
●ゴールドブラウン
●レッドブラウン

商品番号 E-052
商品番号 E-053
商品番号 E-054
商品番号 E-055
商品番号 E-056

日々蓄積された
ダメージを集中ケア!
天樹精 ヘアパック

美髪

価格 6,000円

内容量 / 230g

商品番号 E-051

頭皮と髪をしっかりと集中補修したい人のための、ノンシリコン100%天然由来原料の毎日使えるヘアパック。ナノ化セラミド配合で、ヘアカラーの退色も防ぎます。シリーズで使用して、より一層輝く髪へ。

新感覚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

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なうるおいで蒸しながら、『植物性炭素繊維』の遠赤外線での体内側までぽかぽかに。

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

商品番号 E-987

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本で輝くツヤのクシ通りのよいさらさらヘアへ。

注文単位 5本

商品番号 E-987

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

商品番号 E-988

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。

注文単位 5本

商品番号 E-988

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

商品番号 E-989

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、家族みんなでお使えます。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。

注文単位 5本

商品番号 E-989

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。プレミアム販売店及び協力店は表示価格の70%となります (一部商品除く)。なお、所定の単位に満たない場合は表示価格となり、合計18,000円以上になると1割引となります。※プレミアム販売店及び協力店になるには、所定の商品購入等が必要です。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。
※プレミアム販売店及び協力店の所定の単位はカタログ内に注文単位として表示してあります。
※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。

掃除、洗濯、食器洗いに!
ママこれいいね

界面活性剤
ゼロ

節水

省資源

人気アイテム

価格 3,600円

内容量 / 1,000g

商品番号 H-984

注文単位 5個

界面活性剤0 (ゼロ)、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。衣類の色もハッキリ! これひとつで頼もしい洗浄剤です。

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 160g

商品番号 B-980

注文単位 5本

原材料 / 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。

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

商品番号 A-142

注文単位 2箱 (6缶)

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 / 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)

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)

注文単位 1カートン (12箱)

23

22

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。



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



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



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箱単位となります。
※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までお問い合わせください。
※毎月1回 (2箱) を継続してお届けすることにより、定期宅配価格となります。(自動更新)



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。
※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)

注文単位
1ケース
(15袋)

価格 1,200円 商品番号 A-913

1袋 (200g) ※1ケース15袋

「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



光のマジックで肌にフィット!

コーヨーマジックメイククリーム
(SPF25 PA++)

価格 6,000円 内容量／35g
商品番号 E-874

うれしい6つの役割! 美容液 (保湿)、UVカット、化粧下地、ファンデーション、コンシーラー、ウォータープルーフとして使用でき、それぞれの肌色に変化し、自然に馴染み、肌を明るく輝かせるメイククリームです。



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

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 (詰め替え用) ×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

注文単位
5本

価格 3,600円

350ml

商品番号 G-940

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

注文単位
5本

価格 3,600円

350ml

商品番号 G-941

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!



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!
なったらすぐにシュシュ!
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

注文単位
2箱

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、米糖エキス末、キャッツクローエキス末 等

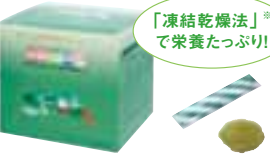


現代人の野菜不足に！
自然野菜食品 **高陽野菜54**

「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



肌にハリ・ツヤを与える、
フラレン・ユグレナ配合
エスタージュ・美容液

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

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

KCR クリーム
価格 9,000円 40g
商品番号 E-188

ウォータープルーフ処方
で、白くなりくい！
UVクリーム50+
(SPF50+、PA++++)
価格 6,000円 60g
商品番号 E-876

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



7種のペプチド配合。
肌を輝かせる驚きの美容液
ビバリ〈BIBALI〉
P-7

価格 9,000円
60ml
商品番号 E-986

保湿成分のアロエバ
ラエキス、ヒアルロン酸、
さらに注目の美容成分フ
ラレン、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。



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



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



あなたの活き活き人生をサポート！
グッドラック

価格 54,000円
内容量／69g（1150mg×60粒）×6袋
商品番号 B-990

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 など

毎日の食事や運動にあわせて、
楽しく活き活きとした人生をサポート
します！



episode
2



健康食品を食べて、なにかの症状が出た友人に「それはおそらく好転反応だから、使い続けてみて!」と話して、納得してもらった。

[○ or ×]

答えは…



薬機法の規制により、医薬品の承認を受けていない商品に関して、病気や症状を改善させると表現することは認められません。「好転反応」と表現することは、医薬品のような効能効果の標榜に該当するため薬機法違反になります。

「ネットワークビジネスを始めることは家族に内緒にしたいから、書面はいいです」と言われたため、概要書面と契約書面を渡さなかった。

[○ or ×]

答えは…



相手から「いらない」とか「預かってくれ」と言われたとしても、概要書面や契約書面は必ず交付しなければいけません。そもそも、家族に内緒でビジネスをしようという方を契約させるのはトラブルの元になりかねません。きちんとご理解いただいて契約しましょう。

episode
4



特定負担の契約を結ぶ前に、概要書面について説明して、渡すことにしている。

[○ or ×]

答えは…



概要書面を交付するタイミングは、勧誘を始めてから契約に至るまでの間。「詳しい書面は契約を取り付けた後にしよう!」は絶対にダメです。

概要書面を渡すことは自分自身を守ることにも繋がります

信頼のネットワークを築くためにルールを再確認!

お客様の安心と笑顔を守る コンプライアンス



「コンプライアンス」とは、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。

ネットワークビジネス法律クイズ

○か×かで答えてみよう!

episode
1

「私がやっている高陽社っていう会社のビジネスの説明会があるんだけど、いっしょに行かない? 契約の話とかサプリメントとか商品の紹介もあると思うよ!」と言って、友人をビジネス説明会に連れて行きました。

[○ or ×]

答えは…



特商法第33条の2で定める「氏名等の明示」では、勧誘の前に
①勧誘者の氏名
②主宰企業名
③特定負担を伴う契約の締結について勧誘をする目的であること
④製品の種類（健康食品、化粧品など）
のすべてを明らかにすることが規定されています。より具体的に誘いましょう!





未来の子どもたちに、美しい地球を残したい。

洗浄 除菌 漂白 脱脂 脱臭

5つの強力パワー

酸素+酵素の力

柔軟仕上剤・蛍光剤
着色料・香料等

無添加

界面活性剤ゼロ!



ママこれいいね
100%活用BOOK

絶賛発売中です♥

洗濯、キッチン、お掃除…いろいろ
使えるママこれの秘密がぎっしり!



(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。

ココアル Q 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 素 晴 ら し き 冷 え 取 り 健 康 美 容