

KOYO LIFE

1 JAN 2018
Vol.226
月刊コーヨーライフ



2014年12月号の
バスケ5人姉妹が、
3年ぶりに登場です♡



マハロと足湯で
冷え取り
ずっと続けてま〜す!

特集

36.5℃の秘密

燃える闘魂

新たなる挑戦。

―第五章―

希望の新春二〇一八年新年明けましておめでとうございます。

“人生とは、生きるとは、まさに闘争の異名なり”

我等は激動の昭和と平成を見事に生き抜き、今、人間は一〇〇歳まで生きられるという新時代の開幕を迎えております。

されど現実が高齢化に伴い寝たきりの方、意識不明のまま生かされている方等々がいかに多くおられることか。

しかし人類の英知はゲノムの解析、癌撲滅、人工知能、ロボットの開発、夢の自動運転等々次々と、人生一〇〇歳まで元気で働き続けることのできる夢の未来のプロジェクトを今まさに、目前に見せてくれております。

しかし我々は、真実の不老不死は強き生命力で胸中に湧き出ずる燃えたぎる闘魂であらゆる試練の闘いを乗り越え勝利する中にこそ、生きる喜び、生きている実感、いいしれぬ生命の充実感を覚え、まさに、不老不死の生命の実相を悟ることができるところを知っています。

幸いなるかな “あたためよう心と体” の冷え取り健康を手中にした我等こそ、人類初の素晴らしい一〇〇歳まで元気に働き続ける新時代の先駆を走りゆくようではありませんか!! ああ、人生は夢です!! 人生はロマンです!!

人生は感動です!!

さあ、使命共戦のドラマを支え合い、励まし合い、大情熱に燃えて笑顔で楽しく朗らかに邁進していこうではありませんか!!

皆様の健康長寿、大勝利、充実の一年であります様に心から祈念してやみません。

平成三〇年度 元旦



株式会社 高陽社 代表取締役 高野 泰樹

取締役副社長 高野 誠一

人体は産熱工場。
生命を維持するために
体を36.5℃
36.5℃に燃やしている。

体の熱はどこで作られているのか

体温は体を動かすための動力です。体温を維持するための熱は各臓器で産み出されています。安静状態でのその内訳は以下の通り。

- 全身の筋肉 …… 22%
- 肝臓 …… 20%
- 脳 …… 18%
- 心臓 …… 11%
- 腎臓 …… 7%
- 皮膚 …… 5%
- その他 …… 17%

実は筋肉が人体で最大の産熱器官。各臓器で産み出された熱は血流によって体中に運ばれます。

実は省エネにも！

36.5℃

体温調節機能が整っているため多少の寒暖の差にも強く、必要以上に暖房に頼らずに過ごせる傾向にあるのも36.5℃の人たちの特長！ 実は省エネにも貢献！

寒くて風邪をひきやすくなる冬。「ちょっと熱があるかも」というときに取り出しがちな体温計ですが、「ちょっと熱がないかも」というときにも、体温を測ってみてください。体温は1日のうちで変動しますが、目安は午前10時の体温です。熱を測ってみて「いつもよりも体温が低めだな」と感じたら、それは冷えている証拠。手足が冷たいという自覚症状がなくても、体が冷えているかもしれません。体温には、とても大切な役割があります。低体温は心までも冷やし、マイナス思考ややる気のなさにもつながるといわれます。血流や腸内細菌のバランス、体内酵素の活性、体の闘う力にまで関わっています。人体がその機能を最も整えられる温度こそ36.5℃だといわれているのです！

特集

冷え取りしていれば
冬でもポカポカ

冷え取り大研究

36.5℃の

秘密

1年は
365日

36.5℃が
理想の体温♪



365という数字を見て、あなたは何を思いだしますか？

今年も新しく始まった1年。1年は365日。

その1年の日数と不思議な一致をするのが

人間の理想体温とされる36.5℃です。

なんだか不思議！ な、この体温36.5℃には、

私たちの健康を支えるさまざまな秘密が隠されています。

体温36.5℃を365日維持するためには？

年の初めに改めて考えてみませんか？

トランプの
数を足すと
実は365

ああ勘違い!?
冷えレベル
番外



☑ 冷えタイプ check あなたの冷えは どのタイプ?

一口に冷えといっても
さまざまなタイプがあります。
冷えが深刻になりやすい冬だからこそ、
自分はどのタイプかチェックしてみて!



産熱ボディを
目指すべし!

50年前の日本人の平均体温は36・8℃だったそうです。それに比べると、現代を生きる人たちの体温はどうでしょうか? 若い女性の2人に1人は冷えを感じていて、60%の女性が冷え症に悩んでいるといわれています。

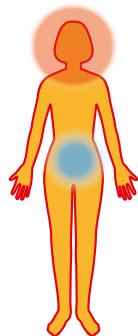
そこで見直しておきたいのが、冷えの原因です。体を冷やし、体温を低下させる冷えの原因は単なる「寒さ」や「体質」だけではありません。さまざまな悪い生活習慣が積み重なった結果、体で熱を産み出せなくなって、「冷え」は生じてしまうのです。



冷えのぼせタイプ

【こんな人になりやすい】

- ☐ 必要以上に厚着をする
- ☐ ぽっちゃり体型
- ☐ 甘いものが好き

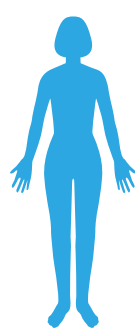


やみくもに厚着をしているが、根本的な生活習慣が悪く表面は温められても深部が冷えている。

全身冷えタイプ

【こんな人になりやすい】

- ☐ 食が細い
- ☐ 筋肉が少ない
- ☐ 夜型生活

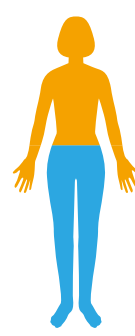


体温は常に36.5℃以下。不摂生な生活で体表も深部も冷えきっている。体が熱を産み出せない状態。

下半身冷えタイプ

【こんな人になりやすい】

- ☐ 座りっぱなしで動かない
- ☐ すぐに乗りに乗る
- ☐ イライラしやすい



上半身と下半身の体温に温度差がある。腰から下が冷たく、デスクワークの人や中高年男性に多い。

末端冷えタイプ

【こんな人になりやすい】

- ☐ いつも気が休まらない
- ☐ 眠る直前までスマホ
- ☐ 熟睡できない



寒さやストレスで血流が悪く、内臓に血流を送るために末端の血管が収縮し手足が冷えている状態。

お水を こまめに飲む

水

の環境を
整える

体の約3分の2を占める水。常温のお水をこまめに飲んで潤いをキープすることも、実は冷え取りでは大切なこと。



バランスのよい 食事と栄養

栄養

の環境を
整える

冷え知らずの体を作るには良質な栄養素を摂ること。体内で熱を作りだすときには、栄養という原料が欠かせません。



呼吸の質を 高める

酸素

の環境を
整える

酸素が不足すると、人の細胞は正常な能力を発揮できません。酸素をしっかりと補給することもまた、冷え取りなのです。



出すことも 重要！

善玉菌

の環境を
整える

老廃物は滞りを作り、冷えの原因となります。善玉菌を増やして、体の中のお掃除をすることもまた冷え取りだと考えます。



これも大切！

美

の環境を
整える

お化粧をすると、気分が上がってきませんか？そう、お化粧は単に外見をキレイにするだけでなく、心の中まで温めてくれるもの。心身によい気を巡らせる、冷え取りの新たな形でもあるのです。そして、お掃除や片付けもまた、冷え取り。乱暴なこじつけではありません。部屋には、その人の状態が反映されるといわれています。散らかった部屋にいと気分は落ち込み減入ってしまうもの。部屋がキレイになればモヤモヤが消えてスッキリ。掃除の効用、実は侮れないのです！



お化粧とお掃除でも 巡りは、よくなる！

お風呂や足湯で 体を温める

体温

の環境を
整える

人間の体温は平均36.5℃がベスト。しっかりとした体温があってこそ、健康の土台を築くことができます。しかし今、体温が36℃以下の人が増えています。50年前と比べて、現代を生きる人たちは平熱が1℃低下しているという話もあるくらいなのです。そこで、まず大切にしたいのが半身浴や足湯を習慣にすること。毎日、湯船でゆっくりと浸かって体を温めるよう、入浴習慣を見直しましょう。お気に入りの入浴剤を入れればリラックス効果はアップ。足湯なら、手軽に下半身を温められます。



／とくに／

温めるべき部位



実は私、
冷え取りを
しているの♪



KOYO式

冷え取り きほんの 考え方

ヒエヒエの現代社会、ちまたにはさまざまな「冷え取り」があふれていますが、冷え取りの老舗といったらなんといっても高陽社です。人間を総合的にとらえて、5つのコンセプト（5本柱）で構成された冷え取りの理論。長年培われ、なおかつ進化し続ける冷え取りの理論を知れば、自己流の冷え取りよりも、ずーっと効率的なんです！

マハロ

&

足湯

で冷え取り充実ライフ♪

スポーツも、
勉強も、
冷え取りが
根っこにある！



足湯でほっこり♡
5人揃えば
女子トークにも
花が咲く♪

2014年12月号の
こーりライフ取材から3年。
成長したバスケ5人姉妹にお会いできると
聞いて、埼玉県のご自宅にお邪魔しました！
冷え取りをしながら、それぞれの
夢に向かって充実した日々を送る
5人取材しました。

電車で立ちっぱなしの
長距離通学も、
朝夕2回の足湯で
リセットしてます♪



今年成人式を迎える伶弥さん。
着物を着るために、髪をのばしてイメチェンです♪



次女・雅美さんは
足湯を卒業研究に！
その結果は？

体温の環境を
冷え取り君
マイコン
プレミアム



足湯の卒業研究をした雅美さん。栄養士、調理師の
資格を活かして、飲食業界での就職が決まったそう！
ヘルシーメニューを提供できるようがんばります♪

それぞれのバスタオルをひぎにか
けて、いざ冷え取り君マイコンプレ
ミアムに両脚をイン！ あったか
い！ 思わず笑みがこぼれます。取
材前は「緊張するー！」と固くなっ
ていた方も、みるみる表情がやわら
かに！
「マインドフルネスって知っていま
すか？ 自分の意識に集中すること
で、リラクゼーションや集中力を引
き出す方法です。今世界的に注目さ
れていて、大企業などでも社員の健
康を守るために実践しています。実
は、足湯もそれと同じ、すばらしい
リラクゼーション効果があることが
わかったんですよ。そう話してく
れたのは、次女の雅美さん。大学の
卒業研究で、なんと足湯のリラク
ゼーション効果について研究をした
という。自分と同じ世代の女子学生
に、マインドフルネスと足湯をそれ
ぞれ10分間試してもらい、どの程度
リラックスできたかを、唾液のスト
レス物質などから調査。すると、足
湯には確かなリラックス効果がある
ことが証明されたとか。

「マインドフルネスは最近流行り
の手法だけど、昔から日本人になじ
みのある足湯だってすごい。毎日自
然にやってきた冷え取りは、間違っ
ていなかった、と実感できました」。
姉妹全員が足湯を利用。足を酷使
するバスケの後も、もちろん足湯で
ケア。体全体がやさしく温まり、ほ
ぐれていく感覚も、足湯ならではの。
スポーツアスリートにも、足湯はお
すすめです！

20代女性は特に
冷えている人が多いです！
足を温めるだけで、
気持ちまでほぐれてくれる
から不思議ですよ。



ミケも、あったかい
おひざの上で
冷え取りするにゃん♪



水分補給が、アスリートのパフォーマンスを決める!!

運動中は水を飲むな！なんて言われたのも昔の話。今は、どんな水を選ぶか、どんなタイミングで水分を摂るか。適切な自己管理ができることも、一流アスリートになる要件と考えられています。



体重あたり2%の体水分の減少で脱水症状に

全身を激しく動かすバスケなどの運動時、水分補給は必須。一般的に、体重あたり2%の体水分の減少で脱水症状になるとも言われています（体重60kgの人なら1.2kg）。汗をかいた直後に体重を計ってみて落ちている分は、体水分の減少によるもの。

こまめに、飲みやすい温度で補給する

水分補給は、運動前、中、後で飲む量を適切に調整する必要があります。運動後は、体重減少分をわけて補給。飲みやすい温度で、おなかがたばたばしない量を分けて飲むことが大切です。

水分補給は水が第一

通常90分くらいの運動では、スポーツドリンクを補給する必要はありません。トップアスリートはトレーニング中、スポーツドリンクを飲む場合でも薄めて飲みます。トレーニング中に通常の濃度で飲むと、喉がさらに渇く感覚になってしまい、必要以上に水分を摂ってしまうことになるからさう。水ならばその心配はありません。ミネラルバランスのよいマハロを上手に活用しましょう！



結理弥さんはバスケで国体出場を目指して練習の日々。1試合で消費するマハロはハーフボトル7本!!



運動前	運動中	運動後
30分前 250～500mlを 数回にわけて	15分ごと 1回に1口～ 200ml程度	直後～寝る前 体重減少分 をわけて

ブレNDERから、
ボトルから。
それぞれのスタイルで
マハロをごくごく！
体のコンディションを保つのに、
水分はとっても大事。
みんな、自然に感じてます。

水の環境を整える
超☆海洋深層水
100%
マハロ



飲みたくなるのは
スポーツ飲料より
マハロ！

学校の部活の練習が終わったあと駆け付けてくれたのは、四女の結理弥さんと五女の彩弥乃さんだ。
「部活の練習は、平日は3時間、休日は4時間。でもチームで勝利を目指して努力するのが楽しいです」と高校生の結理弥さん。中学生の彩弥乃さんも、「そんなにきつくないです」とにっこり。
2人とも、練習には必ずマハロを持参。水筒に入れたり、夏場はペットボトルを凍らせた状態で持っていたりするという。結理弥さんがマハロを好きな理由は、「何回飲んでもおなかにたまらなくて、動きやすいところ」。彩弥乃さんも、「スポーツドリンクよりマハロを飲みたい」。2人の活躍の裏には、マハロの存在が欠かせない。
一方、長女の麻弥乃さんは、現在23歳。前回の取材では大学生だったが、卒業し、今は自宅近くにある乳児院で、保育士として働いている。正社員でありながら、勉強を続けて通信の学校にも通っているというから驚きだ。さらに気分転換に仲間たちとバスケも続けるなど、仕事、勉強、運



動を両立させる有意義な毎日を送っている。
「仕事で乳児の沐浴など汗をかく業務も多いので、水分補給はとても大切。職場の先輩にマハロをお裾分けしたら、ミネラルウォーター好きの先輩が『これめっちゃおいしいね!』と喜んでくれました。私自身は、母のおかげでマハロとブレNDERが家に当たり前にある環境でした。だから水といえばこれ。だけど、水に詳しい人がこんなに喜んでくれるということは、『やっぱりおいしいんだな』と改めて思いました」。
足湯に入りながらマハロを飲んで、姉妹で団らん。これからも家族の絆が冷え取りで温かくふくらんでいきますように♪

Love & Peace & Beautiful

美で世界平和!

shiho

メイクアップスタイリスト
ホリスティックビューティー
アドバイザー

冷え取り 健康美容

が私を変えてくれた!

現状に満足せず、美を追求♪ “美の根源は冷え取り健康美容から”を合い言葉に
身も心も乾燥&冷え対策をして、美しく生きていきましょう!

思いきって私のビフォー・アフター
公開します!
冷え取り健康美容をやったよかった♡
2018年も皆さまの美と健康を
お手伝いしてまいります。

Before



冷え取りに出会う前、大
手化粧品メーカーで販売
員を勤めていた頃。

After



よく。そこに運動(筋トレ)とウォー
キングを加えただけ、とのこと。
皆さんも、冷え取りで内面から
輝く美を手に入れて、自分らしい
夢と成功をつかんでください!

shihoさんの、
ハッピー冷え取り物語

新年明けましておめでとうござ
います。

2018年もますます美しく輝
いていきたいですね! その土台
は、冷え取りでの健康づくりから。
冷え取りが美容にとっても重要な
ことは、これまで何度もお伝えし
てきた通りです。しかしその伝道
師であるshihoさんも、かつ
ては冷えに悩んで辛い思いをして
いた時期があったとか...

そんなshihoさんですが、
2年前に渾身の思いでミス・コン
テストに挑戦! そこで初めての
モデルを経験し、さらに最年長で
最低身長というハンデを物ともせ
ず、ファッションショーに出場。
その結果、なんと準グランプリに
輝きました!

この成果を出せたのも、すべて
は冷え取りのおかげ。取り組んだ
のは、8~9ページでも紹介して
いる冷え取り5本柱(体温・水・
酸素・栄養・善玉菌)をバランス

shihoさんが出場したミス・コンテストファッションショー『MISS BIJOU』



ショーで今までの集大成を披露したshihoさん。立ち姿が
美しい! そして準グランプリを受賞した感動の瞬間!



大勢のプロのモデルさんに囲まれて。左から5番目が
shihoさんです!



コンテストは京都で開催されました。出場者はBijou (ビ
ジュー:宝石) のようにそれぞれ自分の持ち味を披露しました!

超☆海洋深層水100% マハロと Beauty
ミラクルKで ×
冷え取り



マハロはミスコンでも紹介しまし
た! ビューティー視点からお
水は不可欠ですね。今はお手軽・
時短なミラクルKも登場。キレイ
の近道に、ぜひ利用したいアイテ
ムです。

今月のお花 ツバキ

【花言葉】...控えめな優しさ(全
般)、完全なる美しさ、申し分
のない魅力(白いツバキ)

日本、中国が原産。西欧に渡っ
たのは18世紀と伝えられます。
東洋的な美しさを持つ女性に贈
るのにぴったりの花言葉です。



スポーツキッズにも 高陽社製品がお役立ち!

地元のスポーツ少年団でサッカーをがんばっている
諒大くんにとっても、高陽社の冷え取りアイテムは欠かせないそうです。
特にオススメの商品とそのポイントとは?



暑中
で飲む

1 超☆海洋深層水100% マハロ マハロミネラルズ O₂リキッド



冬場も汗をかくほど運動量が多いから、できるだけこまめな水分補給が大事ですね。夏場は、ミネラルズを多めにブレンドしています。長時間の練習や試合が多い時は、O₂リキッドをたっぷり入れます。

スポーツ
ドリンクより
水が好き♪



夕食後は足湯しながらの
読書タイム。
文武両道がモットー!



2 冷え取り君& プレミアムハイセンス

赤ちゃんのころから、ずっと愛用している足湯器の冷え取り君。今でもハードな練習、試合のあとは足湯でリラックスしています。冬はもちろん夏場でも足が疲れたときは自分から入ります。部屋中に漂うハイセンスの香りで癒されるようです。

心も体もポカポカの
冷え取り仲良し
兄妹です☆



3 ママこれいいね

泥だらけになるウエアと靴下はママこれで浸け置き洗いが便利。簡単にキレイになるので、子どもが自分で洗うときにも楽しいみたいです。



すねあては、
自分で洗います!



before

after

冷え取りは、 気持ちいい暮らしを 支える仕組み

小学4年生の男の子と5歳の女の子を育てています。一昨年までは残業のあるフルタイム勤務、満員電車で通勤時間も長く、祖父母のサポートに頼りきりな毎日が続いていました。家に帰るとクタクタで、家族とゆっくり話すことも少なく、心と身体の不バランスを取るのが大変になって転職し、それが自分の生き方、暮らし方を考え直すきっかけになりました。

「私ばかり我慢してる!」とストレスをためてしまうこともあります。そんなとき足湯をしながらインテリアの本を読んだり、録りためたテレビを見たり、ジェットのお風呂にゆっくり浸かってぼんやりしたり。1日に1回、1人で過ごすリセット時間を意識的に取るように心がけると、落ち着いて自分の気持ちを伝えられるようになって、物事がスムーズに進んでいく気がしています。その大切なりセット時間に、高陽社の製品は欠かせないものばかりです。



マハロでお料理すると、
とっても美味しく
できるよ!

お料理が大好きな愛渚(まな)ちゃん。お兄ちゃんの誕生日には、ほぼ一人でケーキを焼きました。ホットケーキは牛乳のかわりにスキムミルクとマハロをまぜて代用してもおいしくできるとのこと。



れたのは「冷え取り」でした。悩めるときにこそ、「冷え取り」の恩恵は絶大。思考を整理するほど、冷え取りは家族みんなが心地よく暮らせる空間づくりに欠かせない大きな柱なのかもしれないと感じます。

子育てママの
温育
レポート



第11回 石塚有子さん

冷え取りをする中で、健康づくりと食に関心を持ち、管理栄養士の資格を取得。スポーツ栄養学とライフオーガナイズを勉強中の働くママ。



精鋭550名が集結！再び一致団結し、最高の2018年を誓う

伊勢志摩☆キャンペーン



2016年、G7伊勢志摩サミットが行われた場所としても記憶に新しい三重県・賢島。その施設の1つとして利用された「賢島宝生苑」で、11月21日、伊勢志摩☆キャンペーンの表彰式典が賑々しく開催されました。互いの功績を讃え合い、そして、次なる華やかな舞台での再会を誓い合う一夜となりました。

代理店特別優秀賞

第2位



小栗京子さん
(森久G)

日々特別なことをしているわけではなく、毎日待ってくださっている方のために出向いているだけです。毎日の活動の中での新しい出会いが楽しいです！

第1位



梶浦亜女里さん
(中村G)

みなさんが、この賞を自分のことのように喜んでくれたのがうれしかったですね。頑張ったことを分かち合える喜びを知りました。

第3位



伊藤八重子さん
(浦G)

式典に出席した娘が、「お母さんはすごかったんだね。日本一だよ！」と涙ながらに喜んでくれて、すごくうれしかったですね。
※写真右は伊藤さんの娘・千恵さん



「30年以上も継続し、活動してくれているみなさんは我らの誇り！」と高野社長



約280名の功労者1人ひとりを称える高野社長



仲間がいっしょだと
楽しい♪



笑顔がはじけた宴会
みんなで歌って、踊って、
明日への活力に！ そして……



軽井沢でも
このステージに
立つぞ！



再び

次なる舞台は軽井沢！
最高の仲間たちと喜びを分かち合おう!!



まるで参加者の心を映し出したかのような晴天に恵まれた11月21日。6か月の活動の成果を掴んだ精鋭約550名が大集結。久々のキャンペーンの表彰式典をみなさん心待ちにされていたようで、会場に向かう道中も笑い声が絶えず、話題の中心はもちろん新製品「和楽寿」。情報交換やセールスポイントの復習など、自身の向上に余念がありません。さすが高陽社の商品を愛し、コーヨービジネスを生きがいにされている方たち！式典では、優秀な成績を残した方たちだけでなく、高陽社で20年、25年、30年以上活躍中の方たちの表彰も行われ、いかにコーヨービジネスが愛されているかを再確認した瞬間となりました。

さらにこの日、高野社長は、「必ず勝利の人生を勝ち取っていく。今一度原点に立ち返り、命ある限り闘い続けていこう」と呼びかけると、参加者たちは歓喜の声を上げ、「次なる華やかな舞台・軽井沢ではさらに多くの仲間たちと喜びを分かち合おう！」と決意を新たにしていました。

2018年もママこれで開運 掃除の神様が福を招く!



掃除をすると、気持ちが前向きになったという経験はありませんか？
掃除と運気は切っても切り離せない関係にあります。
きちんと掃除ができていれば、自ずと運気は上がるというもの！
2018年もママこれで、キレイ・サッパリ・ピカピカの部屋で
楽しい毎日を過ごしましょう！

開運スポット6

寝室

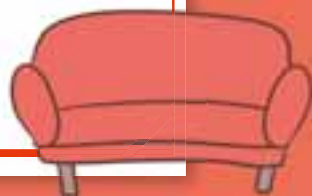
運気をチャージする**寝室**
清潔第一を心がけるべし！
寝室でどれだけよい運気を吸収できるかがカギ！シーツは、1週間に1度の浸け置き洗浄で清潔に。「ランドリーバスケット」と「かごバスケット」の2つを重ねて使えば、より手軽で、しかも経済的！



開運スポット5

リビング

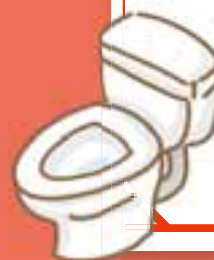
リビングの汚れは
人間関係の乱れ
掃除を忘れるべからず！
リビングが汚れていると、家族や人間関係の乱れにつながるそう。時には、ぬるま湯に耳かき1杯ほどのママこれを溶かし、窓も磨きましょう！



開運スポット2

トイレ

汚れ・悪臭は運気ダウン
トイレは清潔にすべし！
トイレの汚れは、家中に悪い気を運ぶそう。掃除後の溶液を流すだけで、ニオイも汚れもスッカリ。頑固な汚れには洗剤20gと40℃のお湯を注いで、ひと晩浸け置き！



開運スポット1

玄関

玄関は運気の入り口
常に水拭きすべし！
キレイで明るく、広々とした玄関は、財運や仕事運を運んでくれるそう。ママこれ溶液にぞうきんを浸して、たたきやドアを水拭きしましょう！



大吉

開運スポット7

ペット

ペットは
運気を運んでくる
臭いに気をつけるべし！
ペットが暮らしやすい空間＝人も過ごしやすい空間ということ。人以上に敏感だからこそ、トイレはまめに掃除を。臭いが気になる時は、ママこれ溶液で作った霧吹きをシュシュッとひと吹きしてみよう！



開運スポット4

キッチン

キッチンは第2の財庫
掃除+整理整頓で
運気アップを目指すべし！
金運や金銭管理能力を左右するキッチン。食器は浸け置き洗浄で、いつも清潔に保ちましょう。まな板はママこれのペーストを塗って、ひと晩浸け置くのも効果的！

開運スポット3

水回り

水回りは自分磨きの場
汚れは取り去るべし！
洗面所やバスルームなど水回りは、恋愛や美容に直結する場。水垢などの汚れをなくすことが運気アップの近道。鏡の汚れも厳禁！ママこれ溶液の霧吹きで、汚れを撃退しましょう！

開運

番外編!!

洗濯槽の汚れ取りにも、ママこれは効果てきめん！ぬるま湯とママこれを入れて、ひと晩置いておくと、ピロピロワカメが出てくるはず。



ひえとり カフェ



新年が
始まりますね。
一緒に、健康な1年を!

ハワイのお水が 寒さを吹き飛ばした!?

心地よい音楽と美味しいお酒を楽しめる、
札幌の「ミュージックパブは〜もに〜」で
マハロが大人気です☆ 先日はお店恒
例のボーリング大会でマハロを振る舞った
ところ、大盛り上がり! 常夏の島ハワイ
のお水・マハロは、札幌の冬の寒さも吹
き飛ばしちゃうのですね!

(北海道 ミュージックパブは〜もに〜)



冷え取り君に加えて 朝風呂にも挑戦したい

11月号の「冷え取りで楽しむ、第
2の人生」を共感しながら読みまし
た。今年の初めに退職して時間ができ
た私も、毎日冷え取り君で健康維持に
努めるようになりました。それ以来、
以前より夜はぐっすり眠れて、朝の目
覚めもよくなった気がします。

「ウワサの健康新常識」は朝風呂につ
いてでした。朝風呂がよいとは知って
いたのですが、これが今までなかなか
実践できず。しかし、「朝風呂で交感
神経を刺激して、心と体のスイッチを
朝イチで入れる」という内容を読んで、
1日の有効活用につながるならば、と



のど自慢番組で
ピアノ伴奏を
30年間担当した
名物ママの
岩崎和子さんも
マハロを愛飲中



記事がお役に立っているようでうれ
しい限りです。朝風呂挑戦の折りはぜ
ひご報告ください。

思い直しているところ。健康維持のた
めには、少しの時間でも大切に、日課
を作ることが重要ですよ。 「プラス
体操」のなかで、特に実践してみたい
ものもいくつか選んで日課にしている
のですよ。説明を読んで、「体のこの
部位に効く体操なのだ」などと納得
しながら頑張っています。2018年
は朝風呂も習慣にしたいと思います。
コーヨーライフには、役立つ情報が満
載で、届いたら読むのがいつも楽しみ
です。

(広島県 K様)

(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)

下の5つの文字をすべて合わせてできる
「二字熟語」は何でしょうか。

貝 三 日 加 人

正解者にプレゼント

答え、氏名、住所、電話番号を書いて
右上の宛先まで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: 2018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。

12月号の答えは「想像」でした。

お便り募集中

〒103-0023
東京都中央区日本橋本町4-12-14
日本橋ケーエビル4F
高野編集事業部
「ひえとりカフェ」係
FAX/03-3527-3736
mail/mac2@kenko-j.co.jp

掲載者には、
ヒエトリくんの
メモ帳プレゼント!



トランス脂肪酸
0 (ゼロ) の
ココナッツオイル

平野美宇選手 応援ライフ!



日刊スポーツ/アフロ提供



Vol.76

忘れられない2017年、そして2018年を迎えて…

明けましておめでとうございます。

皆様、去年はどのような1年でしたか? 2017年は平野家にとって忘れられない年となりました。

私にとって最大のニュースは、本。『美宇は、みう〜夢を育て自立を促す子育て日記〜』を出版したこと。なんと4カ所で本のサイン会も実施。自分でも驚きです。

また、「羽鳥慎一さんのモーニングショー」「深イ話」に「全力先生」として紹介していただき、講演の依頼や取材が殺到。講演の準備や取材で日々大忙しです。新しい出会いや自己発見に感謝ですが、中でも小学校の子どもたちへの講演は私の一番の楽しみとなっています。

中学3年の次女・世和は漢検準2級に合格。中学1年の三女・亜子は英検3級合格。学園祭のポスターは2人そろって入選、校内合唱コンクールでも、世和、亜子のクラスが揃って優秀賞をいただきました。

亜子が全日本選手権大会カデットの部に出場。家族みんなで熊本に応援に行きました。まだ地震の爪痕が痛々しく残る修繕中の熊本城のすぐ隣が会場でした。大会後、阿蘇山に観光に行き、そこでたまたま出会ったボルダリング初体験。これがなかなかうま

いかない。でもタイミングを覚えると、ひょいっと気持ちよく成功して、本当に面白い。力ではなく、体幹とバランス感覚とタイミングの大切さを体で学びました。

美宇の2017年は、1月の全日本選手権史上最年少優勝で幕を明け、誕生日4月のアジア選手権大会ではオリンピックチャンピオンの丁寧選手ら中国人選手3人を破って、史上最年少優勝! これは世界中に衝撃を与えITTF国際卓球連盟から「ハリケーン ヒラノ」という光栄な異名もいただきました。5月に行われた世界選手権では48年ぶりに女子シングルスでメダル獲得。

11月にはドイツオープンで“みうひな”ダブルス初出場初優勝。12月には、ITTFスターアワード。年間MVP選手として選出された世界で4人の中に、MIU Hirano, Japanが!

さて、今年はどんな1年になりますでしょうか。人生は山あり谷あり。様々な試練も待ち受けていることと思いますが、簡単に成功しないからこそ成功したときがうれしい。試練は成功の喜びのエッセンスだと考え、この先の試練さえも楽しんでいきたいと思ひます。

2018年も、平野家一同
がんばります。応援よろしく
お願いいたします



2017年ITTFスターアワードにノミネートされました▶



試練の山もなんのその!?!▼



Profile 平野真理子 (ひらのまりこ) さん

静岡県出身。筑波大学卒業後10年間教鞭をとる。現在は夫の故郷山梨県で平野卓球センターを設立し、約70名の老若男女に卓球指導している。平野卓研チーム監督であり、三姉妹の母。子育てエッセイ『美宇は、みう。』を2017年6月に刊行。長女平野美宇 (JOC エリートアカデミー所属) は、2016年 ワールドカップ、2017年 全日本卓球選手権大会、2017年 アジア選手権大会の3大会で史上最年少優勝、2017年 世界選手権女子シングルスで48年ぶりメダル(銅)を獲得。次女世和、三女亜子も卓球選手として活躍中。



 **NG**

この健康補助食品で
病気が治るよ。

↓

OK 

不足しがちな栄養素を
補うために、
食べるものです。

[NGの理由] 健康補助食品は病気を治すための薬ではありません。あくまでも健康を維持することを目的にしているものであることを正しくお伝えするようにしましょう。

 **NG**

治った方の体験談が
たくさんあります。

↓

OK 

個人差があるから、
ご自身の実感を
大切にしてくださいね。

[NGの理由] 体験談は有効性を証明するものではありません。良くなった根拠がどこにあるのかあいまいな場合もあり、客観性が明らかではないので、販促に利用することは禁じられています。

 **NG**

一時的に体調が
悪くなるのは
効果のある証拠よ。

↓

OK 

違和感を感じたら、
すぐに食べるのを
止めてくださいね。

[NGの理由] 健康補助食品を摂取して体調が悪化したときに「体の毒素が出てるのね」などといって、継続使用を促してはいけません。「好転反応」という表現は現在では薬機法の違反となります。

 **NG**

食品だからいくら
食べても害はないし、
副作用もないのよ!

↓

OK 

一日の目安量の範囲で、
好きなときに
お召し上がりくださいね。

[NGの理由] 健康補助食品でも、過剰に摂取すると体に負担をかけて有害作用を生じさせることがあります。決められた摂取目安量を守るようにお伝えしましょう。

高陽社では販売員のコンプライアンスを徹底し、誠実なビジネスを行っています

Koyo Business Compliance

健康補助食品の正しいすすめ方

「人のため」と思っても… そのトーク、実は 法律違反かも!?

健康補助食品の市場規模は、いまや7,500億円以上。
それだけ社会に健康補助食品が求められています。
高齢者の割合が増加していく中、この健康補助食品市場は
ますます成長を続けると予測されています。
そんな中で販売する人たちは、より一層の注意が必要です。

というのも、「よかれ」とってお伝えする情報が
法律で認められる範囲を超えれば、
健康補助食品の誤った使用や理解に
つながってしまうことがあるのです。

「健康補助食品を利用してよかった」という方を
増やすためにも、正しい活用方法を
お伝えしていくことを心がけましょう。
それもまた、社会から求められる販売員の使命なのです。





こだわりぬいた製法と配合で商品化

和楽寿の ここに注目!

和楽寿（乳酸発酵ハナビラタケ）は、
正しい商品知識を見につけ、
コンプライアンス遵守を誓約した
販売員だけが扱える商品です。



和楽寿 ライセンスセミナーを 全国の各地域でも開催中

／ライセンス保持者が多数誕生しています!／

1 β (1→3) グルカンの 含有量は、キノコ類 トップクラス!

主原料のハナビラタケは、自生している
姿をなかなか見かけられないことから
「幻のキノコ」と呼ばれてきました。
研究によって、ハナビラタケはその成分
の半分近くが β (1→3) グルカンとい
う注目の成分であることが明らかになり
ました。総 β グルカン量は、アガリクス
の3倍以上です。

2 ハナビラタケは 着実に研究が進む、 今注目の食材

β (1→3) グルカンの分子は吸収され
ずに排泄されると言われていました。し
かしいくつかの研究により、 β グルカン
受容体が体内にあることが発見され、医
学雑誌「ネイチャー」で発表。健康に作
用することが確認され、現在もハナビラ
タケに関して多くの研究が進められてい
ます。

3 特許製法の乳酸発酵で アミノ酸量30% UP RNA(核酸)値5倍

ハナビラタケはそのままでも素晴らしい
栄養成分を誇りますが、それをさらに高
めているのが特許製法の「乳酸発酵」で
す。
これによりアミノ酸量は30% UPし、
RNA(核酸)値は5倍になりました。

4 さまざまな働きをする 3種のアミノ酸を バランスよく配合

ハナビラタケにL-アルギニン、オルニチ
ン塩酸塩、L-シトルリンを配合。アルギ
ニンは体内のタンパク質を構成する非必
須アミノ酸。オルニチンは、飲んだ翌日
のシャキッと感をサポート。シトルリン
は美容にも注目の成分です。

11月 伊勢志摩☆キャンペーンでも大盛況!



12月 1回目の地域セミナーを福岡で開催!



わたしの地域でも、和楽寿を
しっかりと勧めしていきたい!
そんな声に応えて、和楽寿
ライセンスセミナーを下記の地域で開催!

1月 23日(火) 徳島
25日(木) 新潟(長岡)
2月 13日(火) 東京
15日(木) 広島(福山)

※日程は変更になる場合がございます。
詳細は販売員にお尋ねください。

この後も続々計画中!
ぜひご参加いただき、和楽寿の
魅力を直接感じてください。

2018年も、たくさんの

ことぶき

寿



活動的な
日々を送るために。



楽しみをたくさん
みつけるために。



家族の笑顔のために。

を咲かせましょう

新たな1年が始まります。
あなたも、あなたの大切な人たちも
健やかで楽しい毎日を送れるように。
日々を寿ぐサプリメントを。



和楽寿

βグルカンたっぷりの乳酸発酵ハナビラタケに3種類
のアミノ酸を配合しました。このサプリメントには有効成
分がぎゅっと詰まっています。

価格 90,000円
(402mg×120カプセル×3箱)
詳しくは担当販売員にお尋ねください。

(株)高陽社 お客様相談室

☎042-313-3021

〈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