

# KOYO LIFE

2 FEB 2018  
Vol.227  
月刊コーヨーライフ

彼女、何歳に見えますか？  
中野ちさとさん





## プロフィール なかの・ちさと

モデルとして活躍後、日本初のレンタルブティック「21st」をオープン。95年からはエッセイの連載や美の伝道師として、全国でセミナー開催。2015年、ミセス日本グランプリでグランプリを獲得。現在は、美を追求する「美容道場」で数多くの女性をプロデュースしている。

- ◆ブログ=<https://ameblo.jp/chisaton21/>
- ◆Facebook=@nakanochisatobiyoudoujou
- ◆Twitter=@n\_chisato



美に目覚めたのは中学の頃。「友だちの家に遊びに行った時、その子のお兄さんに『メガネを外すとかわいいね』と言われたんです。それまで一重だし、近眼で分厚いメガネをかけていたし、背も低くて、自分の外見にはまったく自信がなかったのに、そのひと言ですっかりその気になってしまつて（笑）。メガネからコンタクトレンズにし、当時流行っていたアイプチも始めました。寝る時も欠かさず、アイテープをしてね。今の二重はそのたまもの。

努力次第でかわいらしくも、キレイにもなれるんだと感じたのもこの頃ですね。高校生になるとメイクデビュー。18歳からモデルを始めたんですけど、そ

れまでなんともなかった肌が荒れるようになったんです。化粧品が肌に合わなかったみたいで、10年間ほど皮膚科と縁が切れませんでした。それから、肌になるべく負担のかからない成分などを独学で勉強して、すぐに実践！ そうしたら、徐々に肌荒れも改善されていきました。

肌のケアだけでなく、当然、食事にも気を使っていた。だからこそ、2013年に卵巣がん、続けて、子宮体がんの告知を受けた時は驚いたという。

「普段洋服のサイズで判断するので、ヘルスメーターには乗らないんですけど、たまたま乗った時の体重を知ってビックリ！ 私のベスト体重は47キロなんですけど、43・8キロしかなくて。ダイエットをしていた時だったとはいえ、減りすぎだなと思って病院に行つたんです。告知から来年の7月で丸5年。今ではもうすっかり元気になりました！」



◆コナッツオイルとの出会いが人生を変えた

「これまで美と健康を謳っていた私のがんと告知され、手術は成功したものの、抗癌剤の影響で髪の毛はもちろん、眉毛、まつ毛、鼻毛まで抜けた時は終わつたなと思ひました。そんな時、出合ったのがコナッツオイルだったんです。私のなかでコナッツオイルって、あまり良い油のイメージもなかった



ビューティークリエイター  
コナッツフーズ・エキスパート  
中野ちさとさん

弾けるような笑顔。真っ白な肌に、スラリと伸びた脚。誰もが羨むような美貌とスタイルの持ち主・中野ちさとさん。彼女、何歳に見えますか？ 目を疑うような事実には、その美を保つ秘訣をうかがってみました。

## 美しき奇跡の60歳 その秘密はコナッツオイル

◆美には食欲！  
何でも試してみるタイプ

透明感があり、シワのない手。この美しき手は、ビューティークリエイター、コナッツフーズ・エキスパートとして活躍中の中野ちさとさん。

もともとミス福岡に選ばれたことをきっかけに、モデルとして活動していたという彼女。その後、自身のさまざまな経験を活かし、世界的ミスコンテストで美の教育係として、日本代表を2年連続で育て、世界大会でも上位に選出された。

美への意識もひと一倍だそうで、「いろいろなことに興味があるの。本当に食欲です。良いと言われた美容法は何でも試してみるタイプ。それで自分のかで納得ができれば、どんどん取り入れていきます」。

そんな彼女は果たして何歳なのか？ 30、40、50代……。正解はなんと60歳。年齢を隠せないと言われている手と首だけ

私たち、こんなに美くなりました♡

## 美しく変身を遂げた「美容道場」の卒業生の方を直撃！



自分に自信がなく、昔、親から「脚が太い」と言われてからスカートも履けませんでした。ひと目ばかり気にして、素の自分を出すこともできなかったんですが、ちさと先生と出会い、ありのままの自分を受け入れ、ポジティブ思考になったといえますか。スカートも履けるようになり、オシャレも楽しめるようになりました！ 井上千春さん

「美人はももとの作りがいいから。どうせ私なんて……」と、常に思っていたんです。そんな私を変えてくれたのがちさと先生。レッスンに通い始めて、「キレイになったね」と言われるようになり、それが徐々に自信へと繋がっていきました。オシャレって楽しいなど、自然と笑顔になっている自分がいたんです。また自分磨きは、自分自身だけでなく周りにも幸せが伝染していく気がしますね！ 月舘希美さん



もうすぐ！

## St. Valentine Day

専門店の高級品も魅力的だけど、忘れてはならないのが心のこもった手作りチョコレート♡ココナッツフーズ・エキスパートの資格を持つ中野さんに、とっておきのレシピを教えてくださいました！

Recipe♡

- 1 ボウルに溶かしたココナッツオイルとココアパウダーを入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
- 2 白練りゴマとはちみつを加えて、さらに混ぜる  
\*白練りゴマの代わりにピーナッツペーストでもおいしくできます  
\*はちみつを低糖質甘味料に代えれば、さらに糖質を抑えられます
- 3 2を冷蔵庫に入れて、周りが薄っすらと固まるまで冷やす  
固まりすぎると混ぜるのが大変なので要注意！
- 4 3をなめらかになるまでよく混ぜて、クリーム状になったら刻んだローストナッツを混ぜ合わせ、素早く型に入れて、冷蔵庫でしっかり冷やし固める  
\*ブランデーやラム酒を加えるとよりオトナの味に！
- 5 型から出し、食べやすい大きさにカットする
- 6 ココアパウダーをまぶす

### 糖質40.3 グラム（総量） 生チョコレート



【材料】  
ココナッツオイル（無臭）……………100ml  
ココアパウダー……………30g  
はちみつ……………30～40g  
白練りゴマ……………20g  
ローストナッツ（無塩）……………100g

自分のために、大切な人のために。体にやさしい油を使ったとっておきのひと粒を。

外見が変わると、心も変わる。  
もっと多くの人たちがキレイになって、輝いてほしい！

し、油＝太るという思いもありました。ですから、最初はご紹介いただいた方の話を聞いても半信半疑。でも、いざ勉強をしていくと、ココナッツオイルってなんてすごい油なんだろうって。見方が180度変わりました。戦時中、薬が足りない時、ココナッツウォーターを点滴として代用していたという話も聞きました。

しかもおいしい！ おいしいって大事じゃない？ ココナッツオイルの特徴を知ってから、もう手離せません。いろいろな方にデイリーユースとして使っていたきたいですね。私なんて、全身にココナッツオイルを塗っています。それだけで、肌荒れもせず、全身ツツル！特に、女性に試してほしいですね。ココナッツオイルにはトランス脂肪酸も含まれていませんし、酸化もしにくいので、ぜひ加熱料理に使ってほしいです。またココナッツオイルの中

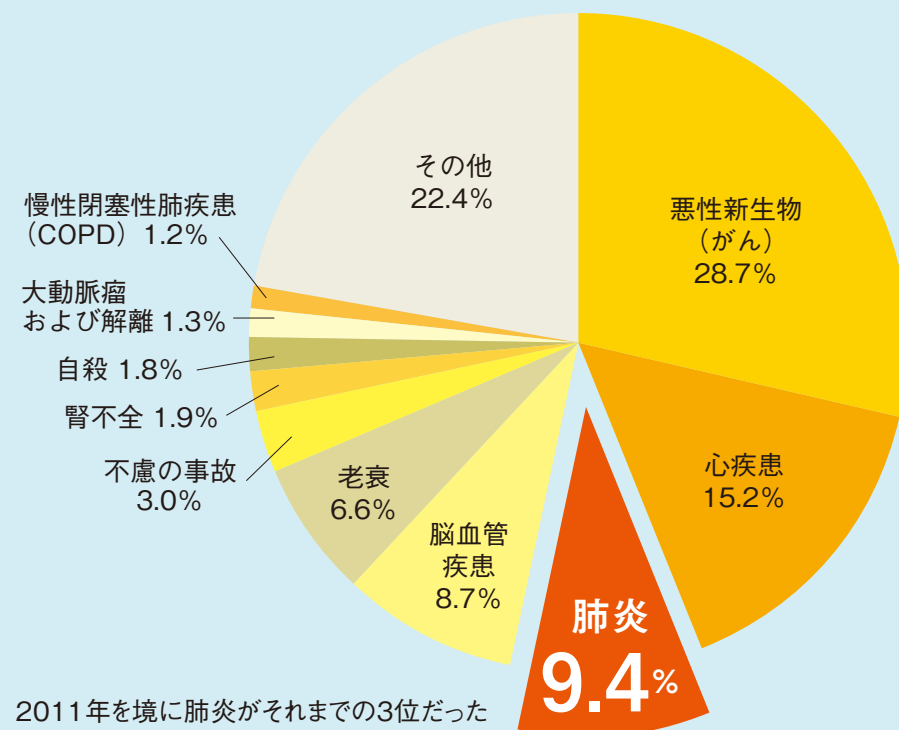
鎖脂肪酸から作られるケトン体はブドウ糖の代わりにエネルギーとして消費されるので、私は「魔法の美人油」と呼んでいます！  
ぜひ、みなさんの生活の中にココナッツオイルを取り入れて、美しく、輝いてほしいですね。外見が変わると、それが自信につながり、自ずと心も磨かれ、人はキレイになっていくものなんです。

ドレスコードは赤！  
「美容道場」1期生主催  
バースデーパーティー♪



# のどを鍛えれば、

人生100年時代。今や100歳を超える人は珍しくない。しかし現実を見れば、大切な命を予防可能な病で失っている人が多い。第1回目は、日本人の死因として急増している「肺炎」について考えよう!



2011年を境に肺炎がそれまでの3位だった脳血管疾患を上回った。  
※厚生労働省「平成27年人口動態統計月報年系(概数)の概況」より

**飲み込み力の低下が、誤嚥の始まり**

「肺炎」は現在、日本人の死因の3位にランキングしている。肺炎が死因の上位なのは、超高齢社会・日本特有の現象らしい。しかも亡くなる人の95%は65歳以上だという。本来なら食

道に送られる飲食物や唾液が気管や肺に入り、いつの間にか炎症を起こす誤嚥性肺炎が増えているのだ。飲み込み力が低下した高齢者が増えていることが大きな原因だ。

誤嚥性

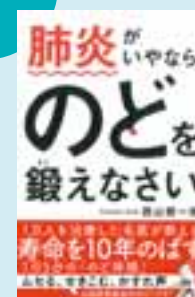
# 肺炎は防げる!

**誤嚥性肺炎……** 誤嚥の「嚥」は、「飲み込む」を表し、飲食物や唾液が、食道ではなく誤って気管や肺のほうに入り、炎症が起こることによって発生する肺炎。

**キケン! 実は風邪と間違えやすい肺炎**

肺炎といったら風邪の延長線上の病気で、風邪をこじらせなければ大丈夫だろうというぐらいの認識しかないのなら、くれぐれもご注意ください。肺炎とはその名の通り、肺胞が炎症を起こすことで起こる。今この肺炎の中でもウイルス性ではなく、誤嚥によって起こる肺炎が増加している。

超話題!

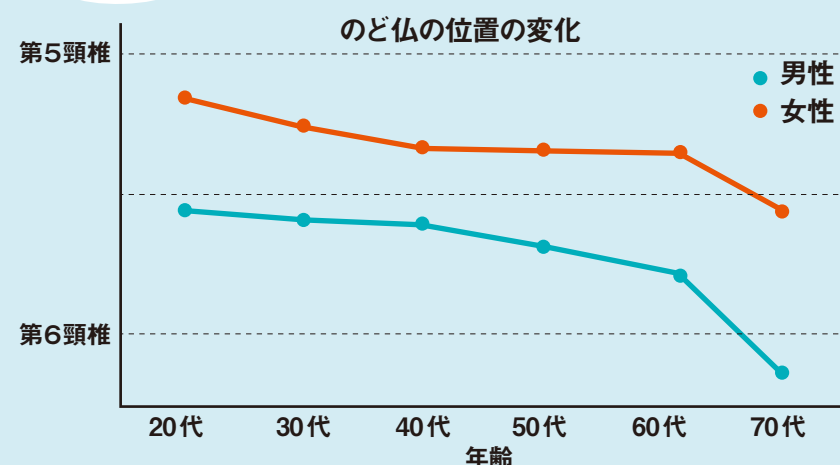


『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』  
西山耕一郎・著

発売直後からメディアで話題になり、続々重版を重ね36万部を突破。それだけ肺炎に危機意識を実感する人が増加していると言えそう。

おしりが垂れるのと同様に!

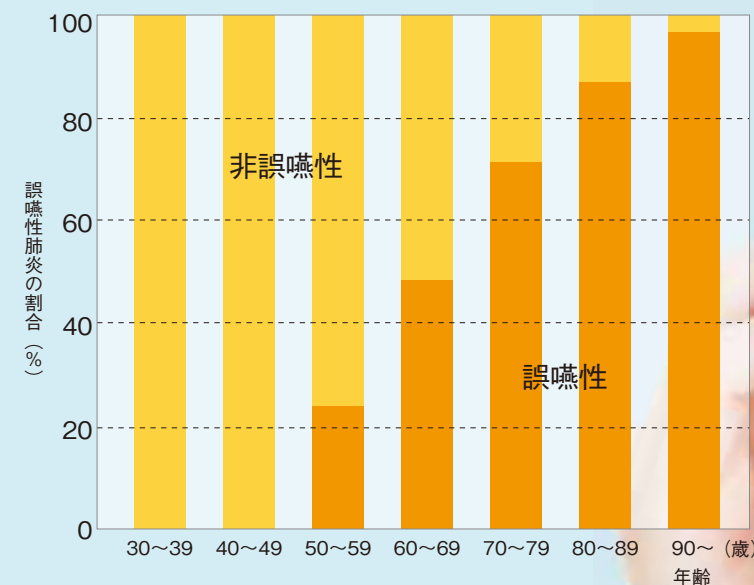
のど仏も、**40代**から下がり始めていた!



のど仏の位置は、男性は40代から、女性は60代から急速に下がり始める。実際に自分ののど仏がどの位置にあるかチェックしてみよう。首の半分より下に来ていたら、今すぐのどの筋トレを!

(参考資料/『耳鼻咽喉科領域における年齢変化』設楽哲也・著)

90代以降は、9割以上が誤嚥性肺炎だった!



肺炎入院患者における誤嚥性および非誤嚥性肺炎の年齢別割合。  
Teramoto S, Fukuchi Y, Sasaki H. et al. JAGS 56, 577-579, 2008

自分では気づかないうちに低下していく「飲み込み力」。症状として現れてくるのは早くても50～60代以降です。のどの筋力をキープできているかチェックしてみましょう。

## 水を飲んだあと、のどを上げたまま、 10秒間止められる

水を飲み込むと、一瞬、のどが上がります。  
このときの、のどが上がっている状態をキープできれば、  
飲み込み力があるということです。

※おせやすい人はごく少量の水で無理しないように行ってください。

判定

☐ のどを上げた状態を10秒キープできれば

☐ キープできないときは対策を! (P10へ)



嚥下運動は  
奇跡のような  
連係プレーで  
成り立っている!

## 誤嚥から肺炎になるしくみ

## 飲み込み力が衰えると 飲食物を誤嚥してしまう

正常な飲み込み力があれば、飲食物や唾液は気道から漏れることなく胃に運ばれる。しかし飲み込み力が衰えると、気道に流れ込み、肺に異物が入る。これはムセるなどの自覚がない場合でも少しずつ起こる。誤嚥せずに飲み込むには、咽頭を閉じると同時に食道を開く、わずか0.8秒の間のタイミングが重要になる。奇跡のような連携が必要なのだ。

## 誤嚥で肺に炎症が……

小さな誤嚥でも積み重なると、異物の中の細菌が腐敗し繁殖して炎症を起こす。誤嚥が続く限り炎症は治まらず、抵抗力が衰えていく。



# ムセる! 咳き込む! 声がかすれる!

**思い当たったら、はじまっているかも!**

## 飲み込み力低下のサイン! チェックリスト

飲み込む力は、40代50代から低下していきます。のどの筋力低下のサインは、こんなところに現れてきますので、要チェックです。

- 食事中、ムセたり、咳き込んだりすることが多い。
- 自分のだ液を誤嚥しそうになって、咳き込むことがある。
- ビールなどを上を向いてゴクゴク飲むと、ムセることがある。
- 大きめの錠剤を飲めない、または、飲みにくい。
- 食後に声がガラガラになる。
- 咳払いをよくする。
- 食後にのどがゴロゴロする。
- 夜中に咳で眠れなかったり、咳き込んで目が覚める。
- 歩くスピードが遅くなった。
- タンがからむことが多い。
- 食べるのに時間がかかるようになった。
- 昔より、声が小さくなった。
- 息切れしやすくなった。
- 呼吸が浅い。
- 口呼吸をしがちだ。
- 運動をする習慣がない。
- 用事がなければ、歩かない。散歩の習慣がない。
- 口数が少ない。人と会っても、あまり話さない。

よくムセるようになった…



よくあつたが



さて、該当項目はいくつでしたか？  
該当項目が多い人ほど、のどの筋力低下が  
進んでいるサインです。  
→P10,11の「のどトレ」を！

training.2

## のどをいつも潤す ♪



冷え取りをしている人は水をこまめに摂取しますね。それものどには大切なこと。口の中が乾燥すると雑菌が繁殖しやすくなります。誤嚥性肺炎は雑菌が飲食物といっしょに肺に入り込んで起こる炎症なので、口とのどを潤して常に清潔に保ち雑菌のリスクを減らすことは予防につながるのです。  
そのために私がおすすめしているのは「歌うがい」。  
うがいはのどのお掃除です。うがいをしながら簡単な童謡などを歌うと、のどの全方位が洗浄できます。  
鼻うがいもいいですよ。ぜひやってみて。

training.3

## 毎日おしゃべりする ♪

普段からおしゃべりをたくさんするとのどがよく動き、周辺の筋肉も鍛えられます。冷え取りをすると明るく元気になり、おしゃべりが大好きになる方が多いのですが、のどのトレーニングにもなるのでは。また、「シンク・スワロー」＝「意識して飲み込むこと」でも誤嚥予防できます。ツバメのように無意識に丸のみをするのは控えましょう。



Omake training

## ペットボトルで呼吸トレーニング!

ペットボトルを膨らませたり、しばませたり

ペットボトルを口にくわえて、ペットボトルがペシャンコになるまで思いきり息を吸い込みます。次に肺の中の空気をすべて出しきるつもりで、思いきり息を吐き、ペットボトルを膨らませます。これを5回ほど繰り返します。



動画でチェック!

ボディデザイナー 平田哲也先生直伝!



## 健康寿命を伸ばす

## 冷え取り「のどトレ」 ♪

体のしくみに精通したボディデザイナーの平田哲也先生は、  
長年冷え取りを続けている専門家の一人。  
平田先生は「冷え取りで“のど”も鍛えられる」とおっしゃいます。  
“のど”を鍛えるために、どんなポイントがあるのか伺ってみました。

training.1

## お風呂で歌う ♪

飲み込み力のカギを握る「のど仏を上下させる筋肉」(喉頭挙上筋群)は歌うことで鍛えられます。  
そもそも発声は、嚥下とほぼ同じ器官を使って行われるため、声を出すこと自体が飲み込み力をつけることにつながります。ポイントは、思い切り声を出すことと、高い声を出すこと。お腹の底から声を出すことで、呼吸機能の向上も期待できます。お風呂で歌えば湿気がのどを守ってくれますし、周りを気にせず声を出すことができます。なにより上手に歌えますから、おすすめです!



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

くつろぎのおうちエステ!

冬こそ素肌に

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!

ミラクルな喜びを!

寒く、乾燥する季節は、ウルモを膝において冷え取りを  
しながらのミラクルKでケア。



遠赤蒸しマット

ULMO (ウルモ)

特殊構造により、空気中の水分を吸収し、蒸気温  
熱で水分を発散しながら体を温めます。

Beauty  
×  
冷え取り



今月のお花

梅

【花言葉】…不屈の精神、高潔(全  
般)、優美(赤い梅)、気品(白  
い梅)

梅は春を告げる縁起のいいお花  
です。花、香り、果実、どれも  
古くから日本人に好まれてきま  
した。誰に対しても使ってよい  
意味の花言葉です。

shihoさんから一言♡

ミラクルKもウルモも、スイッチ1つで簡単に使えるの  
に、実に高機能! 自宅ではもちろん、出張先でも、  
この2つのアイテムは必需品です。今も、ウルモをひ  
ざにかけながら、この原稿を書いています♪ 乾燥や  
むくみが気になる方は、しっかりと潤いながら温熱効  
果のあるウルモをぜひお試しください。

世界で評価される  
ミラクルK!

この冬の大寒波を吹き飛ばす盛  
り上がりを見せているのが、美顔  
器・ランタニアミラクルK!  
高陽社は昨年12月に香港で行わ  
れた美容イベントに出展しました。  
ミラクルKの、独自で新しい技術  
と壊れにくい日本製という面が、  
海外で高く評価され、会場に用意  
していた分は完売続出! 体験デ  
モは、国も性別も年齢も問わず行  
列ができるほど。高陽社は今後も  
世界の美容イベントに積極的に出  
展していきます。

ハンディ美顔器でホームエステ  
ランタニア ミラクルK

エイジングケア\*、美容成分浸透ケア\*など、なんと1台5役!  
自分の肌にあったレベルに調整してケアできます♪



国が変われど  
美への憧れは  
みな同じ!

世界の美容業界関係者が一堂に会する  
美容イベント (in香港)。スタイリッ  
シュなブースで、デモを行うshihoさ  
ん。魅せるステージには続々と体験希  
望者が集結!

\*エイジングケア：年齢に応じた肌ケア  
\*美容成分浸透：角質層まで浸透

# ペット用品のニオイや汚れに緊急対策!

犬だけじゃない! 猫にも、いいね♡

## 脱臭

強烈なニオイも  
しっかりとれる!!

独特なニオイのペットフードに、ヨダレや排泄物。ペットの飼育はニオイとの戦いです! 芳香剤で隠すのではなく、ニオイそのものに働くのがママこれのすごいところ!



## 救世主 超強烈な、猫のマーキング臭にも!

数あるペットのニオイの中でも、猫のマーキング臭は、触れただけでニオイが手に移るほど強烈。ママこれペーストで対応、消臭に効果を発揮します!



ニオイのせいで  
あきらめていたアイテムも、  
よみがえった!!

## 業界でも注目!!



昨年のペット用品イベント「ペット王国」でも、ブースで大人気でした!!

## 洗浄

浸け置きでペット  
用品を丸ごと洗おう

汚れを分解するから、ウェア、エサ皿、リードなど、それぞれを別に洗わなくてもよいのが最大のメリット。細かいパーツも浸け置きで清潔が保てます。



## 除菌

衛生面の不安も解消

目に見えない菌にも、10分間以上の浸け置きで99%以上の除菌効果を発揮することが確認されています。ペットが舐めてしまうアイテムも清潔に保てます。



ママの洗ってくれる  
お布団は気持ちいいニャ♡

※ペットに直接ふりかけたり、ペットを洗う等をしないでください。  
※すべてのニオイ、毛を落とすわけではありません。  
※すべての菌を除菌するわけではありません。  
※ステンレス製以外の金属、リードなど革製品、絹、ウールには使用できません。

# ママこれいいねは ペットにもいいね!



人にやさしい洗浄剤は、大切な家族の一員・ペットにもやさしい。それでいて、洗浄、消臭、除菌などに、確かな威力を発揮するママこれ。基本の使い方は、人の衣服の浸け置きや、お部屋や台所の掃除と同じ。これ1つあれば、ペット用品のお悩みにしっかり応えます!!

## カップデモで、「わかったよ!」ワンちゃんも安心♡

ママこれはね、  
ぼくたちの  
お洋服の汚れを、  
「ブンカイ」して  
くれるんだって!



マハロ君



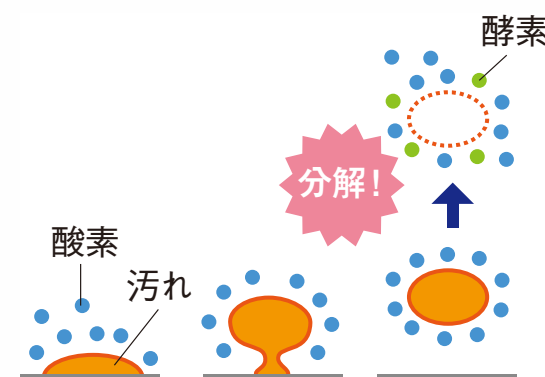
チィちゃん

撮影協力: 藤原和子特約販社



くんくん

シュワシュワ  
してる!  
ニオイもしないね



シュワシュワして、汚れをブンカイ!  
そのわけは…

過炭酸ナトリウムと酵素が  
反応して酸素の気泡が発生!  
酸素が汚れをやわらかくして浮かせ、  
それを酵素が分解します。

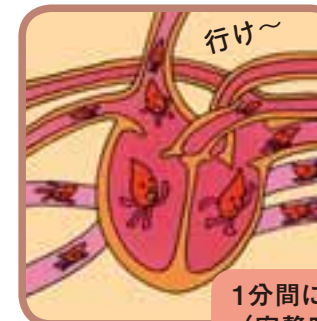
あなたは1日にどのくらいお水を飲んでいますか？

# 体内に入る水のゆくえ

飲んだ水はどこへ行く？ そしてどうなる？  
水の役割をしっかりと理解すれば、毎日の水分補給がかけがえのないものに思えてくるだろう。

体液～排出まで

心臓から全身へ



1分間に5ℓ  
(安静時)

肺で呼吸を手伝い



小腸から栄養を運ぶ



腎臓で尿になり、体外へ



水が吸収されるまで

胃を通過する



小腸で体内に吸収



8割以上の水分が小腸で吸収される。残りは大腸へ。吸収された水分は、血管で体液として運ばれる。

尿の原液は1日に180ℓ作られる！その100分の1が体外へ。残りはもう一度吸収され、体内で働く。

毎日最低でも2.3ℓの水が入っては出ていく、私たちの体。

人の体の約3分の2は水分。水は体内に入ると体液となり、血液やリンパ液、細胞内液として機能する。

血液は、酸素や栄養分を運び、老廃物を排出する運搬をし、汗は

体温調整の役目をする。さらに体液は、体内の状態を安定的に保つ役割も果たしている。

このために必要な水は、1日最低でも2・3ℓ。そのうち、飲料で摂りたい水分は1・5ℓ。大きなペットボトル1本分だが、意識的に摂らないと意外と難しいものだ。運動などで汗をかくなら、その分がさらに必要となる。

水分が1～2%不足で意識障害の原因に！

国際医療福祉大学大学院教授で医学博士の竹内孝仁氏は、体内の水分が、わずか1～2%失われただけで意識に影響が出てくるとい

う。さらに水分が不足すると、体のいたるところに異変が起きてくる。そして20%の減少で命の危険が生じる。

体重60kgの成人にとっての1%は、わずか0.6kg。経験値を積んだ一流アスリートは、トレーニングの前後で体重を測り、消費した水分の量を適切に補給する。水補給がいかに綿密に行われるべきものかがよくわかるだろう。

認知症も水分補給で改善する！

竹内教授は、特に認知症患者に水分補給を強く勧めている。身体という視点に立てば、1日1.5ℓの水分補給で、認知症の徘徊な

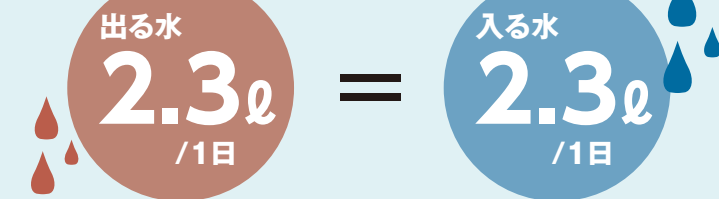
| 水分損失率  | 症状例                          |
|--------|------------------------------|
| 1%     | 大量の汗、喉の渇き                    |
| 2%     | 強い渇き、めまい、吐き気、食欲減退、血液濃縮、尿量減少  |
| 6%     | 手足のふるえ、ふらつき、頭痛、体温上昇、脈拍・呼吸の上昇 |
| 8%     | 幻覚・呼吸困難、めまい、言語不明瞭、疲労困憊       |
| 10～12% | 筋痙攣、失神、不眠、循環不全               |
| 20%    | 生命の危機、死亡                     |

出典：水分損失率と現れる脱水諸症状の関係、日本体育協会、スポーツと栄養

どの症状は大幅に改善でき、予防もできるというのだ。介護が必要な高齢の方が水分補給を自発的に行うのは困難なので、チェックシートなどをうまく使いたい。

水分補給には、お茶やコーヒーなどカフェインの入っているものやアルコールは利尿作用があるため、かえって脱水となり、むかぬいことがある。ミネラルバランスのよい水を上手に活用しよう。

参考：竹内孝仁著『水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない』講談社



| 意識的に排出する水分       | 体外から摂る水分    |
|------------------|-------------|
| 尿・便 1,300ml      | 飲み物 1,500ml |
| 無意識で排出する水分(不感蒸泄) | 食事 600ml    |
| 皮膚 600ml         | 体内で作られる水分   |
| 呼吸 400ml         | 代謝水 200ml   |

さらに、汗の分を考慮しよう

汗は環境による変動が大きく、1時間に1500mlもの汗をかく場合も。その分は上記に追加で水分補給をすること。

参考：水大事典  
<https://www.suntory.co.jp/eco/teigen/jiten/science/10/>

# 一度使ってみてください。 感想を聞かせてください ね。



お客様に、ワクワク、感動、夢を与える仕事を。あなたの一言が、次の笑顔につながっていきます。

## 和楽寿（乳酸発酵ハナビラタケ）

特許製法による乳酸発酵!

アミノ酸量  
30%UP

RNA（核酸）  
値5倍



和楽寿を紹介するなら、まずは受講!

## ライセンスセミナー

和楽寿（乳酸発酵ハナビラタケ）は、セミナーで正しい商品知識を身につけ、コンプライアンス遵守を誓約した販売員だけが扱うことのできる商品です。

高陽社本社および下記の地域のセミナーにふるってご参加ください。

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| 2/9~10  | 岐阜羽島   | 高陽社本社（ときめきセミナーA班） |
| 2/13    | 東京（池袋） | ホテルメトロポリタン池袋      |
| 2/15    | 広島（福山） | 総合結婚式場みやび         |
| 2/18~19 | 岐阜羽島   | 高陽社本社（ときめきセミナーB班） |

この後も続々計画中!



※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。

## 高陽プラス&クリーム

期待の成分

プロテオグリカン  
配合



## ニコニコ キャンペーン

開催中!!

（2018年1月~3月成績分）



高陽プラス&クリームセット  
1箱（価格90,000円）

注文毎に...

※高陽プラス10本、  
高陽クリーム10個も対象。

高陽プラス2本+高陽クリーム2個の



「ニコニコセット」  
をプレゼント!!

さらに、上記対象商品の代理店実績が累計30ケース毎（KOMO含む）に

本商品を1箱プレゼント!!

スペシャルゲスト  
出演予定!  
乞うご期待!!

次にこの華やかなステージに立つのは誰だ!



伊勢志摩☆キャンペーンで優秀な成績を達成された  
全国トップ10入の特別優秀代理店のみなさん!



代理店特別優秀賞1〜3位のみなさん!

特約販社特別栄誉賞  
山下章夫さん・睦美さん

## 軽井沢キャンペーンの詳細



- 期 間 2017年10月～2018年3月成績分
- 対 象 者 代理店・特約販社
- 特別表彰 永年継続特別賞  
マハロ特別賞など  
\*期間中、指定の新規申し込み、  
増口を達成された方が対象\*



5月7日(月) ～ 8日(火) 1泊2日

\*1日目…表彰式典、ディナーパーティー・2日目…オプションツアーなど

長野県・プリンスグランドリゾート軽井沢

\*ショッピング、ゴルフはもちろんのこと、イベントホールや会議室も充実。



前回のキャンペーンの  
模様はコチラ↑

さあ、軽井沢へ♪

大自然のなか、  
最高の仲間たちとくつろぎ、  
喜びを分かち合おう!



四季折々、  
美しい自然が楽しめる軽井沢——

総勢約550名が参加した伊勢志摩☆キャンペーンでの感動も冷めやらぬままスタートしたKOYOウインターキャンペーン! 締め括りの舞台は、日本有数の避暑地としても知られる長野県・軽井沢。  
今年3月の締め切りに向け、いよいよラストスパート。約6ヶ月間の活動の成果を掴むのは!?  
伊勢志摩☆キャンペーンを超える感動が待っている!

上位表彰者は豪華コテージへ宿泊!!



# ひえとり カフェ



福は内!  
皆様にたくさんの福が  
訪れますように

## 赤ちゃんも ママこれが好き!

4ヵ月前に孫が生まれて賑やかな日々を送っています。可愛い孫のためには、服の洗剤にもこだわりたいもの。うちはもちろんママこれです。赤ちゃんって素直ですね。ママこれを切らすとご機嫌がすぐれないのです。赤ちゃんに、



ママこれのストックは切らさないでね、と言われている気分。はいはい、あなたのためならば! お任せあれ。  
(栃木県・大森富美子さん)

## 手を温めて 幸せタイム



いよいよ冬本番。私は手先が冷えやすく、すぐにかじかむので、腕から先にウルモを乗せて温めています。じんわり熱の伝わる感じがとても気持ちよくて、リラックスにもなるんですね。なんとも優しい温かさ。それと、私のウルモのお気に入りポイントは乾燥しないところ。特にうるおいを保ちたい手にも安心して使えます。それにしても、幸せすぎて眠くなるんですよね。私の日常の大切にしたい時間の一つです。手先の冷えが取れると全身が温まり、活動的になるなあ、なんてことも思っています。ウルモさ

ん、今冬もお世話になっています。

(大阪府 U様)

ウルモの蒸気温熱、いいですよ。これから大活用してください!

## お正月の団らんにも 和楽樹を



お正月、我が家には、親戚や近所の人たちが入れ替わり立ち替わり、たくさん集まっています。毎年恒例の新年会。美味しいものをたくさん食べて飲んで、話も尽きません。食べ過ぎたかな? となった頃、和楽樹をいれることにしています。甘味があるのに口の中がとてもさっぱり! 他のお茶にはない独特な美味しさ、大好評です。体の中がキレイになるようなそんな感じもします。みんなで和楽樹を飲んでの小休止。静かで和やかな時が流れます。そういえば、和楽樹はノンカフェイン。授乳中の妻も安心して飲めると喜んでいました。今年も和楽樹を飲んで新年の始まりです。

(山梨県 N様)

🐣 お正月に和楽樹、似合いますね! 素敵な一年のスタートでした。

(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。

木 □ 力 交 一

### 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2月28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。

1月号の答えは「賀春」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.77

## 年末年始、美宇の帰省

2017年から18年への移り変わり、皆さまは年末年始、どのようにお過ごしになりましたか?

平野家では美宇が東京から帰省し、久しぶりに家族5人が揃いました。

美宇の帰省は移動日も入れて5日間。練習を終えて夜に帰省した美宇を出迎えてくださったのは、報道陣の方々でした。「お土産を買ってきたんだけど、おながすいたから電車の中で食べちゃって、半分ゴミになっています(笑)」と大爆笑のインタビューでした。

翌日、美宇はまず平野卓研チームの打ち納めスクールに参加。平野卓研チーム卒業生や、パラリンピックを目指す選手、山梨県にゆかりのある選手、美宇、そしてたくさんのコーチ陣と現役平野卓研チームの選手、約40人が平野卓球センターに集結し、充実した打ち納めとなりました。お集まりくださった皆さまに感謝です。

午後には小学校時代の友達とショッピングへ。

そして、大晦日の夜、私の実家の沼津に移動。

除夜の鐘をつきに、近所のお寺に行きました。思いきりついて、厄を打ち落としてきました。すっきりした後、住職さんからおしるこをいただきました。寒い

中並んでいたのも、おしるこ火鉢の温かさがとてもありがたく感じました。

2018年元旦は、美宇は次女世和とお出かけ。その間に私と亜子は実母に指導をしてもらい、書き初め。亜子の今年の目標は「全中出場」。私は「断捨離」。

2日と3日は箱根駅伝を応援に行きました。往路は5区、一番きつい山登りのランナーたちを応援。復路は6区から7区への小田原中継所で見学しました。山下りでへろへろになりながらも前へ前へと足を動かし、たすきを渡してから力尽き担がれていく選手の姿から、ガッツや闘志を学びました。

残りのお休みは、昨年と同じように陶芸と吹きガラスを作り、卓球以外のことに没頭。そして美宇のリクエストで、昨年と同じスポーツの神様「香取神社」に初詣。普段はあまり験を担がない平野家ですが、今回ばかりは、思い切り担いじゃいました。

験を担いだ成果が出ますように。



### 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。



味の素ナショナルトレーニングセンター前で2ショット!



駅伝の応援



陶芸体験に没頭!



書き初め

みんなの夢が  
かないます  
ように





**NG**

肌の老化を防ぐ  
アンチエイジングの  
化粧品よ。

**OK**

年齢を重ねた肌に  
ハリを与える  
エイジングケアよ。

【NGの理由】 加齢していくことは自然の摂理。アンチエイジング（老化防止）という表現は事実とならないので使用不可です。エイジングケアという表現は使用可能ですが、加齢で変化する肌状態に応じて、化粧品に認められた効能効果の範囲内のケアであることを合わせてお伝えしましょう。

**NG**

肌の奥まで浸透して  
肌を回復させます。

**OK**

角質層へ浸透して  
肌に潤いを与えます。

【NGの理由】 化粧品が肌の奥の細胞に浸透して損傷部分を回復させるという、治療的なイメージをもたせることは厳禁です。化粧品が浸透するのは細胞分裂がほとんど行われない角質層や毛髪部分に限られます。

## Koyo Business Compliance

気をつけたい！化粧品のNGトーク



### 化粧品の効能効果は、このような表現の範囲に限られます！

（基本の56項目より一部抜粋）

- ◎肌を整える。 ◎肌のカメを整える。
- ◎皮膚をすこやかに保つ。
- ◎肌荒れを防ぐ。 ◎肌をひきしめる。
- ◎皮膚に潤いを与える。
- ◎皮膚の水分、油分を補い保つ。
- ◎皮膚を保護する。
- ◎皮膚の乾燥を防ぐ。
- ◎肌を柔げる。
- ◎肌にハリを与える。
- ◎肌にツヤを与える。

※「皮膚の乾燥を防ぎ、小ジワを目立たなくします」など、乾燥による小ジワを潤いにより目立たなくすることに限定した表現は認められています。

### 体験談でも しっかり守って！

使用体験談をお伝えするときには、使用方法・使用感・香りのイメージ等の範囲内の感想にしましょう。

具体的には以下の表現はOK…

- ☐簡単に使えて不器用な私の味方
- ☐使いやすくて忙しい私も助かる
- ☐しっとりとした使い心地が私の好みにピッタリ

守れない？  
そんなあなたは  
ダメウーマン

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

## 化粧品も例外ではありません！

効能効果を伝えるときは  
決められた表現を守って！

健康補助食品に関してはコンプライアンスを徹底しているけれど、

化粧品のときはあまり考えていなかったという方はいませんか。

化粧品について説明するときにも、効能効果については決められた範囲を守る必要があります。化粧品は若年層から高齢層までの広い年齢層の方々にとって、

日々の生活に必要不可欠な、人生を彩る大切なものです。

適正な情報を提供できるようにしていきましょう。

参考資料：『化粧品等の適正広告ガイドライン』日本化粧品工業連合会

# 雪遊びで冷えても 冷え取りでぽっかぽか

私たちの暮らす新潟県は冬の間は寒さが厳しく、大雪になることもしばしば。冬の間の子どもたちの楽しみといったら、なんといっても雪遊びです。汗をかくほど雪遊びをすることもありますが、家に帰ってきた頃には体が冷えきってブルブルと震えだすこともあります。

そんなときのお楽しみは、お風呂。家に帰ってきて子どもたちは、お風呂でもうひと遊びです。雪国では冬になると、どうしても家の中にいる時間が長くなります。そんな季節でも元気に遊べるのは、冷え取りをしているおかげだなあと感じます。雪の少ない神奈川県から嫁いできた嫁も、お風呂でゆっくりと温まる習慣をつけたから雪国の冬にもすぐに順

応できたのかもしれない。

我が家は祖父母と同居していて、一家で冷え取りをしています。温かいお風呂には、誰かがいる確率が高く、まるでお風呂がリビングルーム状態。長男は今日も祖父とお風呂で遊びたくて、祖父を追いかけまわしています。こんな日常のあたり前の時間こそ、本当の幸せなのかもしれません。



## 第12回 恩田富太さん

広告デザインをしながら、高陽社代理店として活躍し、新しい働き方を模索する子育てパパ。長女の円花ちゃんは6歳、長男の菊生くんは2歳。姉弟ともに、おなかの中にいた頃から冷え取りをして育ってきた。

雪遊びのあとお風呂も  
雪国の子だけが味わえる  
幸せだねー

雪遊びは  
雪国の子の特権だよー

## ～恩田家の子育てで、大切にしているコト～



### 祖父母の力

祖父母と暮らす恩田家の子どもたちは、来客の多い祖父母のことをいつもよく観察し、お客様のおもてなしの大切さを学んでいます。そんな中で菊生くんは祖父にノーカット、祖母にNewハッピーラックを届けることが日課に。どちらも2人がいつも使っている一番のお気に入りの健康補助食品。「どうぞー!」と渡して祖父母を喜ばせています。



### 得意を伸ばす

好きなことを自由な感覚で仕事にしている恩田パパの子育ての信条は「子どもの得意を伸ばす」。言葉を話すのが早かった円花ちゃんは3歳前から俳句を詠み、昨年には句集「またひかる」を発行。ハイセンスのお風呂の中で詠むと想像が広がり、名句が生まれるのだとか!

ママは  
イラストが  
得意



### ホットマハロ

雪遊びの時には、お気に入りの水筒にホットにしたマハロを入れて持っていく円花ちゃん。菊生くんは断乳後の水分補給にマハロが欠かせない。2人とも平均よりもずっと体が大きいのは、美味しいお水をごくごく飲んで、ご飯をモリモリ食べているおかげかな!?



# 母から教わったこと、 娘に伝えたいこと。



Premium

美容成分を  
豊富に配合した  
プレミアム  
ハイセンス



30<sup>TH</sup>

ANNIVERSARY  
いつもわが家に



泣きたいときも、  
うれしいときも、  
いつだって  
めくもりをくれた。  
わが家に伝わる、  
ぽっかぽかのおまじない  
ハイセンス。

(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