

月刊コーヨーライフ

KOYO LIFE

12

Dec 2020
Vol.261

地球環境も
守ってね

長い人生
あつたかく
過ごそうね



その他の基本的なヒトの活動を、数字で見ると…

特集・ヒトの生活

～高陽社流 冷え取りのススめ～

一生に歩く距離は **地球3周と3分の1**
(1億8,960万歩)



私たち現代人の歩数の1日の平均値は、男性約7,000歩、女性約6,000歩と言います。もし80年間毎日同じペースで歩くとこれだけの歩数と距離に！（歩幅約70cmで計算）健康のことを考えるなら、できれば1日8,000歩以上を目指して歩きましょう。

テレビを見る時間は **約12年**

スマホをする時間……………約**10年**

食事をする時間……………約**4年**

化粧をする時間（女性）……約**300日**

1日3時間半のテレビ、3時間のスマホ。食事は朝20分、昼20分、夜30分。お化粧に1日15分。以上を計算すると左の数字になりました。その他、もちろん仕事や学校など基本的な社会生活にも膨大な時間を使っています。毎日時間に追われている気がするのも納得です。

ちょっとトリビア
笑う時間は **22時間30分**

トイレにいる時間……………約**3年**

信号待ちをする時間……………約**6ヶ月**

探し物をしている時間……………約**153日**

何気ない行動を一生分の時間に直すと思わぬ数学が見えてくる？こんなに時間を使っていたなんて！とショックなものもあれば、「笑う時間」の意外な短さに驚かされたり。ちなみに笑うことは免疫力アップにも効果があるので、もっと笑って人生を楽しんでいきたいですね。



人生100年、あなたが消費するエネルギー源は？

人生100年時代。毎日、何気なく行っていることも、一生分で計算してみると膨大な量となる!？*

健康は1日にしてならず。2021年に向けて今日からコツコツと！

一生に食べる肉類の量は

牛・約**6頭分!! = 2.2t**

これは栄養学者の五明紀春氏^{ごみょうとしはる}が、人生を80年として算出した日本人が食べる食物の総量です。それによると肉類は2.2tになり、その他の食物を加算すると約50t、総エネルギーは6,000万kcalにも達すると言います。

米……………	6t	(ご飯茶碗11万杯分)
小麦……………	2.6t	(食パン7,000斤分)
砂糖……………	300kg	
油脂……………	540kg	
魚介類……………	3t	
卵……………	1.3t	(3万7,000個)
豆類……………	2.1t	
牛乳……………	3.4t	
野菜……………	7.5t	
果実類……………	3.8t	
海藻……………	177kg	等…

食事の総量は **約50t**

※本特集の数値は参考文献やインターネットサイトによる。もしくは1日の平均値を元に80年間同じ活動をしたと仮定して算出したものであり、実際には個人差があります。

参考文献 五明紀春著『〈食〉の記号学 ヒトは「言葉」で食べる』大修館書店 1996年

冷え取りを生涯続けたら、どれだけ違いが生まれる？

水を飲む

コップ1杯（200mL）を飲む。
意外とその行為を忘れがちになるんです。

食事のときだけ
コップ2杯ずつ水を飲むと

約35t

コップ1杯を
こまめに1日10回飲むと

約58t

差は12t！

食事のとき以外にもこまめに飲む行為が
大きな差を生んでいく！



温める
(お風呂)

体温を高めて血行を上げるため
誰でもできるのが、お風呂に入ること！

毎日1回、
10分湯船に入ると

約5,000時間

毎日2回、
計30分湯船に入ると

約3万時間

差は2万5,000時間！

毎日湯船に入るだけでも少数派（日本人の4割）。
残りの6割と比較すると、その差はさらに広がる！



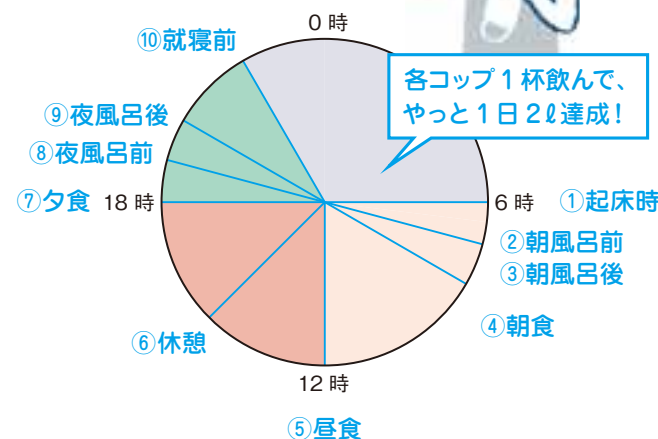
1日の推奨量（mL）は体重（kg）×50 意識して飲んで達成しよう

お風呂と同じく習慣化するとよいのが水分の摂取です。例えば2ℓの水
分を摂るためには、食事のときに飲むだけでは足りなくなりますし、寝
起きやお風呂の前後などに脱水になる可能性も。下図を参考に、水分摂
取をこまめに計画的に行ってみましょう。



生涯で60t近くも 体に入れるものだから…

体の3分の2を占め、生涯に食べ物以上の
重量分、体内を通り抜けていく水。その水
のおかげで私たちはエネルギーを体内に届
けたり、老廃物を洗い流したりできるので
す。体にあった水を選びたいですね。



朝は熱めの湯に10分、 夜はぬるめの湯に20分！

朝晩2回のお風呂が冷え取りにおすすめな理
由。それは交感神経と副交感神経、それぞれの
スイッチを入れて1日の規則正しいリズムを作
り、それとともに体温を正しく上げるため！
ぜひ1日2回の入浴をして体をぽかぽか温めま
しょう。また、さら湯による肌への刺激を抑え
るために、保湿効果のある入浴剤を活用してみ
てください。

朝風呂の時間がない…それなら足湯！

忙しい朝、お湯を張って浸かる時間がない…そんな方には、朝食を摂りながらの足湯がお
すすめ！ 末端神経である足を温めることで、その温かい血液が全身を巡ってくれます。

お風呂の入り方の例

	☀ 朝風呂	🌙 夜風呂
温度	40～41℃	38～39℃
時間	10分	20分
入り方	半身浴	半身浴
効果	・体と脳をシャキッとさせる ・交感神経のスイッチが入る	・血行をよくしてリラックス ・副交感神経のスイッチが入る ・深部体温が下がる時体が入眠モードに

課題の多い日本人の生活。できるところから見直そう

排泄

便は健康のバロメーター。
食物繊維や乳酸菌、摂っていますか？

日本人の平均的な便の量
200gが毎日出ると

約**5.8t**

野菜を多く食べる
ケニア人の便の量
520gが毎日出ると

約**15.2t**



差は**9.4t!**

日本人も昔はもっと多くの便が出ていた！
当然、便秘の人はさらに便の量が少ない。

睡眠

健康の基本である睡眠を
日本人は疎かにしている！

日本人の平均睡眠時間
1日6.5時間眠ると

約**21.6年**

世界平均である
1日8.5時間眠ると

約**28.3年**



差は**6.7年!**

こんなに起きている時間が長いのに、生産性が低いと言われる日本人。
生き方や働き方を根本から見直す時がきている。

生活

生活排水の量は

25mプール約20杯分
(7,300t)



排泄物の量とはうらはらに、台所、トイレ、風呂、洗濯などの日常生活で出る生活排水の量は時代の変化とともに増えており、1人1日あたり250ℓとされています。限りある水資源、大切にしたいものです。

老後に不足すると
言われているお金は

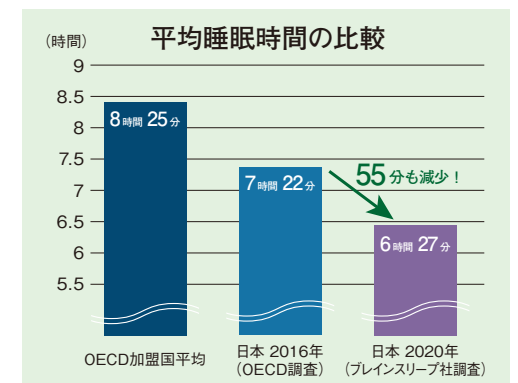
2,000万円~

近年大きな話題となったのが、「老後2,000万円問題」。あくまで平均的な試算の額であり、ライフスタイルによっては当然これ以上にお金がかかってくるでしょう。人生100年時代は心も体も、懐も健康を目指しましょう！



睡眠負債が破綻する日本人 世界最下位を更新中!

OECD（経済協力開発機構）による国際比較において、日本人の睡眠時間は「7時間22分」と発表され、世界最下位であることが話題となりました。ところが今年ブレインスリープ社が睡眠についての調査を実施したところ、日本人の睡眠時間はさらに減り、「6時間27分」となったということです！そのあまりの少なさに、日本人の睡眠負債はもう返すことのできない借金と同じく「破綻傾向」だと言います。



お風呂と睡眠環境を見直して、質を確保!

健康に重大な影響をもつ毎日の睡眠。長く眠る時間がないならば、せめて質を上げるところから始めましょう。夜お風呂で体温を上げてから90分後に入眠すること、睡眠環境を整えることなどが効果的です。



天紙にできる油染みは、DENBA^F フライヤーでいっそう減ったという。



揚げ物はすべて国産こめ油を使用。比較的酸化しにくく、衣がカリッと揚がるのが特徴。



「地元ならではの食材を取り扱い、地域で一番愛されるお蕎麦屋さんを目指します」。



立石厚司さん。運営会社である株式会社アーバンの外食事業部係長を務める。



「一麺三菜ご膳」では揚げたて天ぷらとお店の名物・自然薯が一時に味わえる。
この日の天ぷらは定番の海老、茄子、サツマイモのほか、八王子産のワサビ菜と赤カブ。



八王子産の自然薯をはじめ、地元の野菜を使用した蕎麦定食のほか、うどん、八王子ラーメンなどを提供。地元の買い物客や登山帰りの方に人気を博している。

自然薯とそばの店 高尾の桜

〒193-0834 東京都八王子市東浅川町550-1
イーアス高尾 1F
☎ 042-663-1139

蕎 麦屋は高齢のお客様の利
用も多く、胃もたれせず、
カラッとおいしい天ぷらを求
める声は強い。食材にも調理

し かも元々補助機器でおい
しきには自信があったに
もかわらず、DENBA^F
フライヤーに変えたあと「お
いしくなったね」とすぐに変
化に気づいた常連のお客様も
いたという。「おそらくこめ
油とDENBAの相性がよい
のだと思います。あくまで私
の感想で、特別な検証をした
データがあるわけではありま
せんが、材料は同じでこれだ
け仕上がりが違うのは本当に
すごい」。

してとにかくふっくらする
し、油キレも非常にいい」と、
料理人だからこそわかる感覚
的な違いを語ってくれた。

「おいしくなったね」とすぐに
変化に気づいた常連のお客様もいた

器具にも、とことんこだわり
ながら、手頃で利用しやすく、
地域で一番愛される店を目指
す。

他社機器を使っていたからこそわかる!

DENBA^F FRYERでふっくら、油キレを実感



インパクト絶大な「まるごとしめじ」。大きな
株を丸ごと揚げており、外はカリッと、中は
ジューシー。

東 京の西端・高尾山への入
り口である高尾駅近く
に、3年半前にオープンした
大型ショッピングモール・
イーアス高尾。そのレストラ
ン街にある「自然薯とそばの
店 高尾の桜」では、地場野
菜をふんだんに使った蕎麦定
食などを提供。なかでも栄養
成分が免疫力アップに働く自
然薯は、お店側から地元農家
に働きかけ八王子の名産品と
してブランディングしてきた
看板メニューである。

ま たお客様の健康を第一に
考え、揚げ物は国産こめ
油を使用。さらに油の酸化を

抑える揚げ物調理補助機器を
開店より導入するなど、健康
志向に自負のある店だ。その
店がいま、DENBA^F フラ
イヤーに大注目。これまでの
補助機器を入れ替えて、
DENBA^F フライヤーを
使った天ぷらを提供し始め
た。

同 店で料理を仕切るのは、
系列店の高尾山山腹のビ
アガーデンで長年料理長を務
めてきた立石厚司さんだ。立
石さんは天ぷらのふっくらし
た仕上りに注目。また、こ
め油は大豆油と比べて固めに
カリッと揚がるため、前の機
器では揚げすぎてしまうとガ
リガリした食感になることも
あったが、DENBA^F フラ
イヤーではそれが無いとい
う。「私は食材の水分の飛び
方に違いがあるのではと考え
ています。通常、天ぷらは水
分が抜けるとき油槽内に泡が
発生し、バチバチと音がしま
すが、DENBAではそれが
静かになったと感じます。そ



DENBA^F FRYER

揚げ物調理を行う飲食店、小売店に、簡単後付
けの揚げ物補助機器です。揚げ物をより短時間
で、よりおいしく、よりヘルシーに。

- 揚げ油の酸化を抑え、油の使用量を削減！
(油の交換サイクルによって削減量は異なります。)
- 揚げ時間を10～15%短縮、油の吸収も削減。
- 常時接続しても電気代は月にわずか20円ほど！



もう「ママこれ」がない生活 は考えられない！ 時短&節約ポイントをご紹介します！



ママこれいいね
1kgタイプ/
ワンパックタイプ



すすぎ1回

で、衣服も食器も大丈夫！

ママこれはすすぎが1回でよいのが特徴！すすぎが2回の洗剤と比べて時短&節水になるのはもちろん、洗濯機の電気代節約に。

カップデモですすぎの溶液の色や濁りも確認してください！



食器洗い

は、ママこれ1つで十分！

食器や調理器具についた焦げや汚れ、ママこれだと頼りない…といませんか？いえいえ、ママこれなら浸け置きできちんと落ちるんです！その際、洗い桶には40～50℃の少し熱めのお湯を張るのがポイント。さらにすすぎ1回なので、時短&流し水で食器を洗うよりも節水になっています！さらにどんな食品汚れにも対応しますので、あれこれとさまざまな種類の洗剤を揃える必要もありません。

食洗機との相性も抜群！

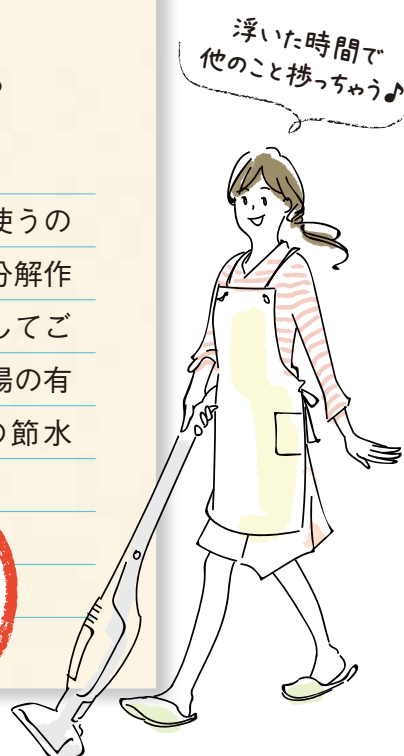
食洗機は60～80℃の熱いお湯の水流で食器を洗う仕組みになっており、お湯が固形化した油脂を溶かし、ママこれの酵素や酸素の活性化も促してくれるので、相性ばっちりなんです。

お風呂の残り湯活用でも汚くない!?

お風呂の残り湯は体から出た皮脂や汚れを含んでいるから、洗濯に使うのに抵抗がある、という方は多いはず。しかし、ママこれでは汚れの分解作用により、汚れが再度衣服などにつく逆汚染を起こさないで安心してご活用ください。残り湯の有効活用で洗濯用水の節水に！

大物の浸け置きもそのまま楽々！

お風呂の残り湯を使って、湯舟で大物の浸け置きをすれば楽々はかどり時短！



排水口

まで、知らないうちにきれいになってる！

ママこれの汚れの分解効果は長期間働くため、浸け置きの溶液を流す排水口までも、ママこれの効果で自然に汚れを分解します！トイレや屋外の汚水マスに使用済みの溶液を流すのもよいでしょう。追加の掃除をしなくて済むから、時短&節約！





私たちの健康に役立つ微量ミネラル、ケイ素。
どう摂るの？ どう使うの？ 誰に必要なの？
「ケイ素の基本」をおさらいしましょう！

KOYO珪素 100mL

Q ケイ素は健康を支えるだけ？

ウソ 実は**料理シーン**で大活躍。
ケイ素は主婦のミカタです！

KOYO珪素を煮込み料理に使えば、素材がやわらかくなっておいしさアップ。また、お米1合に対して1mL加えれば、新米のように炊きあがります。野菜の水洗いにも◎！



食卓に置いたり、持ち歩いたりと自由自在！

KOYO珪素は100mL瓶が6本1セットから！食卓に置いてサラダや飲み物に自由に振りかけたり、カバンに入れて持ち歩いたり。家族みんなで幅広くお使いいただけます。

Q ケイ素を摂った方がいいのは高齢者だけでしょ？

ウソ **美容や健康維持。**
どんな人にも使う理由がある！

加齢はもちろん、食生活が不規則な人もケイ素の摂取量が少ない可能性があります。美しさを目指す方、加齢に負けずいつまでも元気でいたい方、勉強や仕事をがんばっている方など、いろんな方にぜひ持っておいていただきたいアイテムです！



美容や健康面でブーム！体内で作られないミネラルがたっぷり！

ケイ素のウソホント？

Q 現代人はケイ素が減少している？

ホント **食卓の変化や加齢**で、ケイ素が少なめに！

ケイ素は米や小麦などの穀類や、海藻・野菜などに含まれています。なかでも、お水やお米からの吸収率が高いのですが、お米離れが進む日本の食卓でケイ素不足の人が増えています。また、加齢とともに減少するため注意が必要です。



Q ケイ素水を選ぶときは容量をチェックするべき？

ウソ 大切なのは容量ではなく、**含有量**です！

昨今のケイ素ブームにより、巷では多くの商品が出回っています。商品を選ぶ際に注意すべきは全体の容量ではなく、ケイ素の含有量（ppmの表示）で比較するようにしましょう。

KOYO珪素は濃度が高くてコスパ抜群！

KOYO珪素はケイ素の濃度が8,600～9,600ppm（860～960mg）と濃いのが特徴。さらに、240mL3本入りは、100mL6本入りよりも容量が120mL多くてお値段据え置きなので、コスパに優れています！

珪素含有量
100mLあたり
**8,600～
9,600ppm**

さらに240mLは
容量が計
120mL
多くてお得！



KOYO珪素 240mL



同じ時間と温度でスッポンの卵（左）と鳥の卵（右）を加熱してみると、スッポンの卵白は固まりにくい。タンパク質の構造の違いを示している。



リメイニングは抗生物質不使用の養殖場で育った卵のみを使用。スッポンの卵の本来の力を存分に味わえる。

このスッポン卵リゾチームは、胃液などで構造が緩むとデیفエーションというペプチドが中から無数に現れる。リゾチームは鳥の卵にも入っているが、鳥の卵の卵白の主成分は、卵アレルギーの原因といわれているオボアルブミンやオボムコイドで、リゾチームはわ

スッポンには2億年の知恵が詰まっている

スッポンは2億年以上ほとんど姿形を変えることなく種を保存してきた。その強い生命力は、菌や外敵との闘いから育まれてきたものだ。このたびリメイニングのメーカー・ドーモコーポレーションと東海大学は、スッポン卵に含まれる自己防御タンパク質について共同研究を続けてきた。その中の一つが卵白に含まれるリゾチームというタンパク質だ。

このようにスッポン卵に元から備わったいのちを守る力。リメイニングは、開発当時から卵黄や白身だけでなく卵殻や卵殻膜も丸ごと使用している。30数年が経過したいま、その真価が研究によって証明されつつあると言えるだろう。

さらに、共同研究チームはスッポンの卵の殻のすぐ下の層、卵殻膜にも6つの新規のペプチドを発見した。

卵殻膜にも備わる
自然の防御力を発見！

ずか3%しかない。しかし、スッポンの卵はリゾチームが主成分であり、同じ卵のタンパク質であってもその構造的な違いは大きいという。

NEWS

ドーモコーポレーションと東海大学の共同研究により
スッポン卵に、新規の特有なタンパク質を発見！

Pick up Item

リメイニング、誕生から33年。



そのパワーの秘密がいま、明らかになる！

33年の長きにわたり、リメイニングは毎日の生活に欠かせないベースサプリメントとして多くの方に愛用されてきました。

その栄養の中心が「スッポン卵」。
実は発売当時とは比べ物にならないほどに研究が進み、そのパワーの秘密が次々と明らかになっているのです。その一つであるスッポン卵特有のタンパク質について詳しくご紹介します！



30年前

スッポン卵はアミノ酸スコアが100点満点
タンパク質として栄養価が高く
バランスにも優れている

メーカー・ドーモコーポレーションが
大学や研究機関との共同研究を進める

現在

スッポンの卵には他の肉や魚、卵類との
タンパク質の構造的な違いがあり、
他の食材にない特徴が多数あることが判明！



はじめませんか？ 美を呼び覚ます、ホームエステ。

HAUOLI店長の青木文さん（右）。「私たちが行うニーディングに非常に近いです」。「ぜひご自宅で毎日のケアに取り入れてみてください」と田村小夏さん（左）。



「このローラーの動きが、私たちエステティシャンが行うニーディング（つまみ流す動作）に本当に近いです。またヘッドスパのシリコンのブラシも、指先で触れているかのようにやさしく、力強く、頭皮をつまみ上げてくれますね。当て方を加減

鎖骨から首まわりにかけて、リファカラットレイをやさしく動かす。次に顎から耳までのラインを引き上げるように丁寧に転がしていく。一連の動きがエステティシャンの繊細な手技を受けていると感ずるような心地よさだ。

まるでエステティシャンの手技のような、心地よさ。

して自分にあつた強さを見つけてみてください。

ハードな仕事をこなすエステティシャン自ら、体のケアに活用しているという。大江千晴さんは「寝る前に、眉間の部分を下から上に引き上げるようにケアするのが気に入っています」と笑顔。「お肌にぴたっと吸いつき届いてほしいところに届く感覚はリファならではですね」平野未奈さんも話してくれた。

「お客様も、「リファなら安心」と口を揃えます。知名度の高いメーカーならではの信頼感があり、私たちも安心しておすすめができます」と田村小夏さん。エステティシャンも認めるリファ製品、ぜひご自宅に一セット、いかがですか？



HAUOLIでは体を温めることの大切さとともに、ご自宅でのケアの一つとして、お客様にリファシリーズを紹介している。

エステティシャンの願いは、お客様がいつでも輝いて、笑顔でいること。それをご自宅でも簡単・手軽に実現できるのが、MTGのReFaシリーズです。その実力は、美容のプロも認める場所。ビューティーサロンHAUOLIのエステティシャンの皆様、ReFaの魅力をうかがいました！

半顔、半身なら 短時間で実感できます！

リファカラットレイは鎖骨より上のお顔に。リファ4カラットレイはローラーが小さいので、より複雑で繊細な構造の、鎖骨より下のボディにフィットしてくれますね。お客様におすすめするときは、半顔や半身で、ビフォーアフターを実際に体感していただくとよいですよ！



青木 君江 講師



左から、青木さん、大江さん、平野さん。プライベートでも愛用中。

ビューティーサロンHAUOLI

〒329-2732
栃木県那須塩原市一区町100-49
☎0287-47-5209





陶 恵栄

とう・けいえい
中国上海出身、1992年
来日。北海道大学医学部
で博士号取得。中国医学
の理論に基づいた伝統自
然療法「陶氏療法」で数々
の難病奇病の患者を救っ
てきた。

食品のロスと人生



この地球資源が大切な時代、日本の食品ロス問題はよりいっそう深刻なものとして目立っています。消費者庁「平成28年度消費者白書」によれば、日本の年間の食品由来廃棄物等の発生量は推計2801万トン、そのうち食品ロス（本来はまだ食べられるにもかかわらず捨てられる食品）の量は642万トンであると報告されました。

この量は世界全体の食料援助量、約320万トン（2014年国連WFP（世界食糧計画）の、約2倍に相当します。FAO（国際連合食糧農業機関）の発表によると、世界では年間13億トン近くの食品が廃棄されており、これは世界の飢餓人口10億人を十分に養えるほどの量に当たるとい

うのですから、驚きです。食品ロスが生じる背景には、生産、運送、加工から家庭内廃棄など、さまざまな理由があります。もちろん、生産者は自分の生産した食料品が廃棄されるとは想像もしていないでしょう。しかしこうした現実には、私たちが生きていく上での何かヒントを与えてくれるはずですよ。

地球レベルで見ると、食品のロスはエネルギーロスと同じと言えます。エネルギーを失うことは、人々の労働とその労働時間の人生を失うことと同じと考えられます。

地球レベルの話は、自分と関係ないと思うかもしれませんが。しかし日本の食品ロスを各家庭のレベルで考

えると、その金額は月50000円にもなるそうです。これはおよそ4時間分の時給、つまり成人の半日の労働時間に相当します。1年で6日分の無駄、そしてそれが一生つまり80年分としたら、人生の480日分もの労働エネルギーが無駄に捨ててしまっていることになります。実に恐ろしいことです。

中国医学は陰陽のバランスを求めます。人は地球の一部で、人と地球のバランスも大事です。近代人類の大量生産・大量消費の行動は、地球の資源を急速に消耗させてきました。地球と人類の未来のため、一人ひとりが食品ロス、自分の人生のロスをなくして、良いバランスを保ちましょう。

人生
100年時代の
万華鏡

人間が生きているという量。 そのエネルギーはすごいもの。

高陽子・文



「人生100年」というと以前は、来るべき長寿時代の看板的な装いの感があつたが、最近はまさに実態として感じられるようになった。つまり霊長類、日本、ヒト科が歴史的に長生きするようになったのは確実だ。

ところでヒトが100年間生きるといふことは、角度を変えて言えば、ヒトという生き物はどれだけ飲食して、どれだけ排泄して、歩いて、働いて、どれだけ眠って、笑って、泣いて、愛して、悩むのだろうかということなのだ。それらを数字で表現すると、思わずハツとする姿が見えもする。

例えば人生のうち幼児期と老年期の後は除いて考え、人生を80年とすると、ヒトは365日×80年で2万9200

日、時間で70万と800時間生きることになる。この2万9200日に1日3回食事をすると、私たちは8万7600回テーブルに着くことになる。その時間を足していくと、全部で約4年間に値するらしい。

さらにその摂った食事のトータルを1ヶ所に集めてみるとどのくらいの量になるのだろうか。特集でもとりあげた通り、重さにして50トン。計算では東京ドームの空間以上を占めるという。また排泄は小便が4・9275トン、大便が約6トンと言ひ、アフリカゾウ2頭以上。それを拭くトイレットペーパーも男女の差こそあれ膨大な量になるみたいだ。水洗トイレに使われる水にせよ、トイレットペーパーを作るのに伐採しなければならぬ樹にせよ、その膨大さと思うと思わ

ずため息が出る。
……というふうに、数え上げたら限りがないほど、人間が生きているということは、食べることから始まって、どれほどいろんないのちをもらひ、エネルギー源として営んでいかなければならないかということをお願い知らされる。

ちなみに人生の中で笑う時間は22時間と短い。泣く時間は約1年。悩みに2年間。泣く時間のほうが多いのは生きることの難しさを示しているのか。やはり笑う時間を多くしなければならぬね。

ところで男が女性に目を奪われるのは1年だそう。短いと言えるか長いと言えるのか、筆者にはわからない。女性が好きな筆者はせめて1年半と言いたいところだが……どうだろ？

平野美宇選手応援ライフ!

世界ランキング11位!! がんばれ美宇ちゃん!

vol.
111

ついに私だけになってしまいました。

11月3日文化の日。全日本卓球選手権ジュニアの部・山梨県予選会が行われました。全日本選手権は、スポーツ選手なら誰もが憧れる日本最高の舞台。来年1月に行われる全日本卓球選手権には一般の部とジュニアの部があります。亜子は小中学生の時から両方の予選会に出場。果敢に年上の高校、大学、一般選手に挑み、あと1ゲーム、あと1点と迫るも、惜しくも次点で何度も全国出場を逃してきました。

亜子は今年高校生になり、高校2年生以下が対象のジュニアの部は、挑戦というより絶対出場したい立場になりました。先月のコラムでもお伝えしましたが、1ヶ月前に高校新人大会で優勝した亜子は、この県予選会では優勝候補。チャレンジャー精神で思い切りぶつかってくる小中学生にも、同世代選手にも、負けられない闘いです。

しかし、亜子は強かった。卓球も気持ちも胃袋も(笑)。亜子は持ち前の前向きなガッツと食欲で、優勝! 全日本選手権への切符を獲得しました。

これで、わが平野家では、夫光正、長女美宇、次女世和の3人が出場を果たした全日本に、今度は三女亜子が初出場することになりました! きゃー、出ていないのはついに私だけ! うれ

しい悲鳴です。こうなったら全日本マスターズ100歳出場を狙いますか(笑)。

そして、もちろん美宇も一般の部シングルスに出場しますよ! 新型コロナウイルスのため、無観客試合となりますが、がんばります。みなさん、応援パワーを大阪の会場に送ってください。よろしくお願いします!

ここからは亜子の強い胃袋のお話です。私は中学生高校生の頃、大会の日は緊張してお昼ご飯が喉を通りませんでした。せっかく母に作ってもらったお弁当を蓋を開けることもなく家に持ち帰り家で食べる...そんなことが日常茶飯事でした。

でも、亜子は違います。朝しっかり目覚ましをかけて、試合の日のお弁当も自分で作ります。そして、大会会場でモリモリ完食します。私がアドバイザーに行くと決まっている日は、私のお弁当も作ってくれます。写真は、大会の日には亜子が作ってくれたお弁当です。なかなか彩りも良く、おいしそうでしょう? 卓球は美宇に敵わないけど、女子力は亜子の勝利かな(笑)。



Miu

Ako



Sewa

Profile 平野真理子 (ひらのまりこ) さん

静岡県出身。約80名の老若男女に卓球指導する平野M's卓球スクールのチーム監督であり、三姉妹の母。著書に『美宇は、みう。』、講演会等にも多数出演している。長女美宇はワールドカップ、全日本卓球選手権、アジア選手権で史上最年少優勝するなど、世界のトップランカーとして活躍中。次女世和、三女亜子も卓球選手。

▼毎日DENBAの上で生活しています。今年、3年ぶりにコチヨウランの花芽が出てきました! 私も今年は手足の冷えが気になりません。
(茨城県古河市 Hさん)

▼DENBAを2台愛用中です。おかげさまで家族皆元気に働いています。感謝です。10月号掲載の佐渡島の樋口食堂さん、来年夏に行く予定で楽しみにしています。
(広島県福山市 Oさん)

DENBAは「ただそこにあるだけ」で健康サポート! 皆様どうぞお元気にお過ごしください!



脳を鍛える

漢字パズル

難易度: ★★☆☆☆

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。

二 ム 夕 土 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: 2020年12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。

11月号の答えは「貢献」でした。

高野誠一の“発振”日記

チャレンジには、成功か成長しかない!



2020年も残すところあと1ヶ月となりました。皆さんは、年初に立てたご自身の目標は達成できましたか?

私の今年の目標は「とにかく動き、人と会い、人脈を作ること」でした。環境も経済も、世界の様相が待たななしに変わっていくなか、私はZoomを活用し、マスクとAiウォーターで徹底対策し、冷え取りで無理なく健康を保ちながら、たくさんの方々と元気にお会いし続けることができました。

素敵な方とお会いすればするほど、その先にはさらにとてつもない人材がいるものです。自分の名前1本で自らを売り込み、勝負している方。これからの活躍が大いに期待される若いアスリートやそれを

支える方々。農業の世界で多彩な才能を発揮し、成長を続ける若手経営者の方。それぞれの方がすばらしい感性で新しい情報を取り入れては発信し、闘い、挑戦し続けておられました。

肩書や年齢関係なく、日々挑戦をしている人というのはとにかく強いですね。弊社代表の高野泰樹も、“新たな挑戦”をスローガンに、まだ挑戦、まだ挑戦、と留まることを知りません。

先日お会いした方の一人から、こんな座右の銘をいただきました。

「チャレンジ(=挑戦)には成功か成長しかない!」

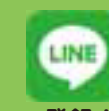
成功の反対は失敗ではない。成長なんです!

挑戦することの重要性を改めて感じた一言でした。

皆さんもできることから新たな挑戦を!!

高陽社公式LINEアカウント「KOYO」

最新情報を配信中!



で登録!



LINEアプリを開き「友だち追加」の画面から「QRコード」を選択。←を読み込み、「追加」をタップ!

温度

パインハイセンス

薬用入浴剤

注文単位
1箱(3缶)



価格 3,000円
1缶 (2.1kg)
商品番号 **A-101**

有効成分と松葉油（パインニードルオイル）が保温効果を高める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ていただけます。
■有効成分／塩化Na、炭酸水素Na、塩化Na

パインハイセンス分包

贈答・お試し用に

注文単位
1ケース
(12箱)



価格 1,500円
1箱 (50g×18袋)
商品番号 **A-002**

プレミアムハイセンス

ラベンダーの香り

注文単位
1箱(3缶)



価格 3,600円
1缶 (2.0kg)
商品番号 **A-142**

水溶性Q10をはじめ、パントエア、ホホバ油、スクワランなど16種類の成分が皮膚にうるおいを与え、すこやかに保ちます。ラベンダーの芳香で、リラックスバスタイムをお楽しみください。
■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

プレミアムハイセンス分包

贈答・お試し用に

注文単位
1ケース
(12箱)



価格 1,800円
1箱 (50g×15袋)
商品番号 **A-998**

冷え取り君 マイコンプレミアム FB-C80

いつでも快適足湯タイム

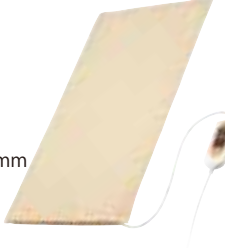


価格 42,000円
商品番号 **A-824**

自分の最適温度で保温し、いつでも必要な時にすぐ使用できます。お手入れや移動、排水も簡単。省エネ設計。

遠赤蒸しマット ULMO（ウルモ）

蒸気温熱でやさしく温める



価格 38,880円
サイズ／約720×380×15mm
（本体カバー装着時）
商品番号 **A-882**

「植物性炭素繊維」の遠赤外線と「サンゴ砂」の均一な温熱が体を温めます。

メディカルゴッドスパ

新感覚ぬくもり手クノロジー



価格 90,000円
商品番号 **A-967**

管理医療機器承認番号 221AGBZX00113A01

マッサージ器の精巧な動きと人肌のぬくもりが融合した新しいセルフエステ。

水

超☆海洋深層水100%マハロ（1.5L）

母なる海からの贈りもの

愛用者

■定期宅配

1口（1.5L×24本）、1箱（1.5L×12本）
1箱 6,480円
1口 12,960円

販売店

1口 11,000円



【マハロ（1.5L）、ハーフ（710mL）】販売店申込の定期宅配は同サイズ1口（2箱）以上からとなります。お申込方法は担当販売員までお問い合わせください。毎月1回（2箱以上）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）【マハロミネラルズ（500mL）】1.5Lやハーフのお申し込みがない方でも、ミネラルズ単独のお申し込みが可能です（愛用者・販売店限定）。また、販売店価格のお申し込みは同サイズが1口あれば、1箱単位で好きなサイズのマハロを追加していただけます。詳しくは担当販売員までお問い合わせください。

ハーフ（710mL）

手軽に携帯できる

愛用者

■定期宅配

1口（710mL×48本）、1箱（710mL×24本）
1箱 8,280円
1口 16,560円

販売店

1口 13,520円



マハロミネラルズ（500mL）

ミネラル比率約2倍（当社比）

愛用者

■定期宅配

1口（500mL×48本）、1箱（500mL×24本）
1箱 8,280円
1口 16,560円

販売店

1口 13,520円



酸素

マハロオーツ（お徳用）

溶解型酸素をミネラルで包み込んだ「飲む酸素」

価格 18,000円
1本（300mL）
商品番号 **C-955**

溶解型酸素をミネラルで包み込んだ、海洋深層水マハロ専用の酸素サプリメント。コップ1杯に数滴入れてお召し上がりください。



高陽社商品ラインナップ

KOMO（コモ・高陽社の通販カタログ）もご利用できます。

こちらのラインナップでは、一部KOMOでは取扱いしていない商品もございます。詳しくは担当販売員までお問い合わせください。なお、表示価格はすべて税込価格です。

販売店になるには、所定の商品購入等が必要です。ご紹介及び登録の際は、必ず「高陽社ビジネスの概要」（概要書面）を受領（お渡し）し、登録者本人に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。

空間水分子共振テクノロジー

DENBA^H
Health



2200V・3400Vで切り替え可能
（大・中・小／3枚同時使用可能）

1800V
（大・中・小／2枚同時使用可能）

MOVIE
紹介動画が
見られます。



デンバヘルス
ハイレードタイプ
価格 900,000円

デンバヘルス
スタンダードタイプ
価格 540,000円

食品鮮度保持の上位モデル

DENBA⁺
Fresh Pro

出力電圧2000V以上
（3枚同時使用可能）

デンバフレッシュプロ
価格 480,000円



揚げ油にもDENBAの力を

DENBA^F
FRYER

出力電圧1200V以上
（2枚同時使用可能）

デンバフライヤー
価格 385,000円



冷蔵庫に後付け鮮度保持

DENBA⁺
Fresh



出力電圧1200V以上
（プレート2枚同時使用可能）

デンバフレッシュ
価格 198,000円

MOVIE
紹介動画が
見られます。



栄養

グッドラック

あなたの生き生き人生をサポート!



価格 9,000円
1袋 (69g)
商品番号 **B-123**

■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、マルトデキストリン、オリブ葉抽出物、マルトデキストリン 等

長生ドラジェキスロイヤルプレミアム

韓国・智異山桔梗21年根



価格 90,000円
1箱 (50mL×30包入)
商品番号 **B-423**

■主成分／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

アクアQ10+マカ

元気な体と美しさを応援する



価格 36,000円
1箱 (10g×60包入)
商品番号 **B-417**

■主成分／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

極黒酸塊(きわみくろすぐり)

ルテインを配合! 見ることを大切に



大 価格 6,000円
1箱 (4粒×60包入)
商品番号 **B-932**

小 価格 1,500円
1箱 (4粒×10包入)
商品番号 **B-965**

■主成分／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、ギャツクローエキス末 等

暮らし

ハミガキ エージーヴィーナス

清々しい毎日に。銀イオン配合歯磨き

価格 6,000円
1本 (100g)
商品番号 **H-255**

すっきり爽やか! 独自の成分が口中に長くとどまって、毎日しっかり口腔ケアができます。

NEW



イメージ

Ai ウォーター

亜塩素酸イオン水で除菌・消臭。カビ&ウイルス除去宣言

価格 9,000円
1箱 (300mL×6本入)
商品番号 **H-879**

その場にとどまり除菌、消臭。無色、無臭、無刺激性で幅広い用途で活躍できます。 ※全ての菌・ウイルス・カビ・ニオイを除去するものではありません。

NEW



ママこれいいね (1kgタイプ)

掃除、洗濯、食器洗いにも!

価格 3,600円
1個 (1,000g)
商品番号 **H-984**



MOVIE
デモ動画が見られます。



界面活性剤ゼロ、蛍光増白剤、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。衣類の色もはっきりこれひとつで多用途に使える、頼もしい洗浄剤です!

ママこれいいね (ワンパックタイプ)

使いやすくて便利!!

価格 3,600円
1個 (30g×32袋)
商品番号 **H-994**



高陽プラス・高陽クリーム

かるやかな毎日

価格 各 9,000円
高陽プラス1本
商品番号 **H-297**
高陽クリーム1個
商品番号 **H-298**

厳選した国産原材料を中心に配合したサプリメントと、ボディ用マッサージクリーム。組み合わせることで、毎日ウキウキに。



内から飲む

外から塗る

コーヨー プラズマクリームGS

金ナノ&銀ナノが肌へ浸透、整える

価格 9,000円
100g
商品番号 **H-982**



コーヨー プラズマクリームGS (ノンクール)

スーッとしないやさしいクリーム

価格 9,000円
100g
商品番号 **H-985**



コーヨー ボディフットクリーム

こどもにもやさしい全身に使えるクリーム

価格 5,000円
1本 (200g)
商品番号 **H-420**



コーヨー マスティデンタルハミガキ

マスティック樹脂使用の新感覚ハミガキ

価格 3,600円
1本 (90g)
商品番号 **H-428**



栄養

KOYO珪素

体内で生成できない、恵みのミネラル

価格 18,000円
1箱 (100mL×6本入)
商品番号 **B-993**
1箱 (240mL×3本入)
商品番号 **B-996**

高濃度・濃縮珪素水溶液。8,600~9,600ppm含有 (100mLあたり860~960mg)。健康維持のため1日5mLを目安にお茶、コーヒーなどの飲料に入れ、十分に薄めてお飲みください (200mLに20~30滴程度)。



New ハッピーラック

すんなり、スッキリ!

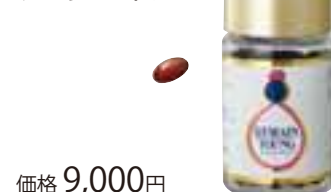
価格 18,000円
1箱 (5g×60包)
商品番号 **B-121**



■主成分／プランタゴ・オバタ(インドオバコ)種皮末、食物繊維(イヌリン)、難消化性マルトデキストリン、米糠発酵末、大豆発酵末、マリアアザミ種子末、ラクチュロース(乳由来)、プロポリス、ウコン末、モリンガ葉末、緑茶末 等

リメイニング

スッポンの生命力をサプリメントに



価格 9,000円
1本 (460mg×90粒入)
商品番号 **B-105**
製法特許 特許第2668269号

スッポンの「生命力」が丸ごと詰まっている卵をはじめ、53種類の栄養素がバランス良く含まれています。 ■主成分／スッポン卵、無臭ニンニク、サフラワーオイル 等

リメイニング分包

持ち運びに便利な10粒入り分包タイプ



価格 90,000円
4箱 (460mg×10粒入×25袋)
商品番号 **B-019**

Yaskey (ヤスキー)

高純度トリプトファン配合サプリメント

価格 9,000円
1箱 (2.0g×30包)
商品番号 **B-884**

カラダで作ることができない必須アミノ酸の1つトリプトファンを高純度で705mg配合したサプリメント。朝・夕の生活リズムを整えたい方へ。



KOYO E-yo Ok 55 (コーヨー エーヨウ オッキー ゴーゴー)

国産原料55種類以上の栄養素・食材!

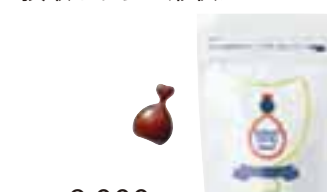
価格 9,000円
1箱 (2.5g×30包)
商品番号 **B-883**

国産原料の野菜・果物・穀物・海藻・魚介・肉など優れた55種類以上の栄養素や食材をバランスよく手軽に摂っていただけます。



リメイニングツイスト

粒タイプが苦手な方でも摂取しやすい形状に



価格 9,000円
1袋 (1.5g×18粒入)
商品番号 **B-112**

中身を絞り出せる「ツイスト型カプセル」。1粒がリメイニング5粒分です。

マハロシーグルト

水でつくるヨーグルト



価格 9,000円
1箱 (80g×6袋) 約36食分入
商品番号 **B-147**

プロピオン酸菌+クレモリス菌。コクが増し、まろやかなおいしさです!

ココダイヤ

優れたエネルギー源ココナッツオイル



価格 3,600円
1本 (160g)
商品番号 **B-980**

約60%が中鎖脂肪酸、トランス脂肪酸やコレステロールも含まないオーガニックヴァージンココナッツオイル100%使用。

食用ココナッツオイル

大自然からの贈り物



価格 1,800円
1個 (480g)
商品番号 **B-880**

トランス脂肪酸0(ゼロ)、コレステロール0(ゼロ)で、サラッとおいしい油を食卓に。

サンバイタル

アガリクス主体の4種の菌糸体

価格 9,000円
1本 (200mg×180粒入)
商品番号 **B-111**



アイデアルC

アセロラ・ブルーベリー

価格 9,000円
1本 (300mg×210粒入)
商品番号 **B-117**



和楽寿(ハナビラタケ)

「幻のキノコ」のパワーを活かしきる!



価格 90,000円
1箱 (48.2g (402mg×120カプセル)×3本入)
商品番号 **B-992**

農水省品種登録KSC-H七号 特許第5893772号
β (1→3) グルカン含有のハナビラタケサプリ。乳酸発酵でアミノ酸量UP! ※ご注文方法は担当販売員までお問い合わせください。

和楽樹(お茶)

青銭柳100%使用の中国茶



価格 18,000円
1箱 (30g×2袋)
商品番号 **B-991**

中国・江西省の秘境で千年以上愛され続けた伝統の神茶。大樹の恵みをいただき、和み楽しい人生をお過ごしください。

コンシウムH

コンドロイチン・コラーゲン

価格 9,000円
1本 (300mg×280粒入)
商品番号 **B-116**



ノーカツ

核酸DNA・キチンキトサン

価格 9,000円
1箱 (2g×30包入)
商品番号 **B-114**



マハロ クレンジング

やさしく潤いクレンジング

R-040

ウォータープルーフのマスカラやメイクをしっかりと落としながら、潤いもしっかりキープ。汚れをスルスル落とすジェルタイプのクレンジングです。

価格 6,000円
1本 (200g)



マハロ ローション

海の力でお肌を潤し引き締める

R-041

マハロを贅沢に配合しており、ミネラルバランスに優れていま。肌なじみがよく、お肌をしっかり引き締めながらたっぷりと潤いを閉じ込めます。

価格 8,000円
1本 (130mL)



マハロ セラム

乾燥が気になるお肌に

R-042

保湿能力に優れた高機能セラムです。乾燥したお肌にしっかりとアプローチし、潤いに満ちた贅沢なお肌へ導きます。内側からもっちりとしたハリのあるお肌を実感してください。

価格 9,000円
1本 (50mL)



マハロ P-7

敏感なお肌をはぐくみ守る

R-044

敏感なお肌の方にもお使いいただきたい、いきいきと輝くお肌に導く美容液です。外の刺激からお肌を守りながら、やさしく潤いを与えます。

価格 9,000円
1本 (60mL)



マハロ クリーム

長時間お肌の潤いキープ

R-043

海洋成分配合で保湿力に優れ、べたつかない、なめらかな美容クリームが長時間お肌の潤いをやさしく保ちます。

価格 9,000円
1本 (45g)



UV クリーム

やさしく美しく紫外線カット

R-045

SPF50 PA+++

しっかりと紫外線をカットしながら、さっぱりとした使い心地でお肌になじみ、潤いキープ。ウォータープルーフでしっかりお肌を守ります。メイク下地としてもお使いいただけます。

価格 3,600円
1本 (30mL)



ランタニア基礎セット

自分らしく輝くための第一歩

R-890

マハロスキンケアシリーズの基礎セットです。

価格 44,600円
1セット (6点)
〈クレンジング、ローション、セラム、P-7、クリーム、UVクリーム〉



ボディソープ

きめ細やかな泡が全身を包み込む

R-087

ベタイン系洗浄力は肌に優しく低刺激で、うるおいを保ちながらもしっかりと全身を洗い上げます。お顔にも使えますので、毎日の洗顔としてもお使いいただけます。

価格 3,600円 1本 (350mL)



シャンプー&トリートメント

しっとりしなやかに髪にやさしい潤いを

R-086

髪や頭皮にやさしいアミノ酸系シャンプーです。たっぷりのキメ細かい泡が髪をしっとり、しなやかに洗い上げます。ヘアカラートリートメント等に適した処方となっております。

価格 3,600円 1本 (350mL)



ヘアパック

美髪へ導く濃厚ヘアパック

R-088

髪一本一本をしっとりふんわり仕上げる濃厚ヘアパックです。天然由来成分が髪へのダメージを修復し、健康でつやのある美髪へと導きます。

価格 6,000円 1本 (350g)



マハロ フェイスミスト

R-076

天然由来のケイ素をたっぷり配合

価格 6,000円
1本 (120mL)



マハロ エスタージュ美容液

R-049

美容液なのにさっと使いやすい

価格 9,000円
1本 (150mL)



マハロ スカルプエッセンス

R-048

海の力で頭皮を育む

価格 9,000円
1本 (150mL)



マハロ ヘアクリーム

R-075

しっとり潤う艶髪へ

価格 6,000円
1箱2本入り 1本 (75g)



マハロ ボディジェル

R-047

全身潤いジェル

価格 6,000円
1本 (300mL)



メイクセット

R-899



価格 144,000円
1セット (26アイテム)

セラムファンデーション

R-057

ライト

R-058

ナチュラル

R-059

オークル

価格 各6,000円
SPF36 PA+++



モイストパウダー

R-063



価格 9,000円
1個 (15g)

コンパクトパウダー

R-064



価格 9,000円

コンパクトチーク

R-065



価格 9,000円

リキッドアイシャドウ

R-270

ホワイト

R-271

ベージュ

R-272

ゴールド

R-273

ピンク

R-274

パープル

R-275

ブルー

価格 各5,000円



リキッドコンシーラー

R-060

ライト

R-061

ナチュラル

R-062

オークル

価格 各6,000円



リキッドアイライナー

R-280



価格 3,600円

ポリウムマスカラ

R-281



価格 5,000円

アイブロウペンシル

R-282

ソフトブラック

R-283

ブラウン

価格 各3,600円

リップブラシ

R-865



価格 2,000円

リップスティック

R-092

オレンジ

R-093

ピンク

R-094

レッド

R-095

ワイン

価格 各6,000円

セラムリップ

R-091



価格 5,000円

ビューティーケア

「美肌アクセス・アルガンシリーズ」

神秘の力を秘めたアルガンオイル*のパワーを注ぎ込んだスキンケアシリーズです。

※保湿



モロッコの涙 クレンジングEX

“モロッコの黄金”
アルガンオイルを配合

価格 5,000円
150mL
商品番号 E-306



エッセンスローションEX

濃密なとろみが
肌の奥深くまで届く!

価格 9,000円
120mL
商品番号 E-307



オイルセラムEX

さらに明るく、輝く笑顔へ
導く美容液にパワーアップ!

価格 12,000円
31mL
商品番号 E-308

リニューアル



美容クリームEX

こっくり濃厚
弾むようなハリ肌へ

価格 9,000円
31g
商品番号 E-309



エッセンスBBクリーム

肌悩みをカバーする
オールインワンメイク
SPF36 PA+++ ライトピンク

価格 5,400円
30g
商品番号 E-310



マジックマスク

光ケアのマスク型美顔器

人間工学に基づくデザイン。複合波長のLEDが頭頂部からお顔全体を包み込む、新感覚美容マスクです。

価格 270,000円
商品番号 E-288



天樹精シリーズ

トリートメントヘアカラー

価格 6,000円
1本 (230g)
●ソフトブラック
商品番号 E-052

●ダークブラウン
商品番号 E-053

●ノーマルブラウン
商品番号 E-054

ヘアケアローション

価格 3,600円
1本 (120mL)
商品番号 E-988

ビバリ<BIBALI>
エッセンスシート

価格 12,000円
1箱8枚入
商品番号 E-974

プラズマシリーズ
プラズマナガールソープ

価格 9,000円
110g
商品番号 P-916

エスタージュシリーズ

シュッシュ10



価格 36,000円
商品番号 E-957

炭酸ガスカートリッジ



価格 9,000円
1箱 (5本入)
商品番号 E-959

ボディローション



価格 6,000円
1本 (200mL)
商品番号 E-964

コンプライアンス クイズ!

この1年間で主に扱ってきたコンプライアンスの内容を、
クイズで総復習しましょう! 全問答えられれば、あなたは一人前の販売員です!

Q1

高陽社ビジネスへお誘いするとき、
勧誘目的のほかに、最初に
伝えることは次のうちどれ?

- ① 氏名と所属
- ② 氏名と住所
- ③ 氏名と年齢

Q2

お誘いするときと言って
OKなのは、次のうちどれ?

- ① 「確実にもうかる」
- ② 「何もしなくてもお金が入る」
- ③ 「実績に応じて収入が得られる」

Q3

ビジネスにお誘いをする
連絡の時間帯。考え方として
適切なのは、次のうちどれ?

- ① 朝8時〜夜9時の間がよい
- ② 在宅の可能性が高い
夜10時以降がよい
- ③ いつ連絡してもよい



高陽社では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。

※「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範などのルール、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にコンプライアンス、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。



概要書面と
一体型の、
ビジネスブックも
活用しましょう!!



Q4

商品について正しく伝える
方法として適切なのは、
次のうちどれ?

- ① できるだけ大きめに伝えて、
相手の印象に残るようにする
- ② 「病気が治る」など、
相手の期待に
応えられる内容を伝える
- ③ 会社が作成した資料を使い、
わかりやすい言葉で
丁寧に伝える

Q5

サプリメントで言える表現は、
次のうちどれ?

- ① 病気知らずで長生きができる
- ② 健康維持や栄養補助になる
- ③ 飲むだけで痩せられる

Q6

高陽社が、商品販売において
会社のルール上NGと
しているのは、次のうちどれ?

- ① アマゾンやメルカリなどで
不特定多数の人へ販売
- ② LINEのトークで個別に
商品情報を伝達して販売
- ③ セミナーなどでの対面販売

Q7

商品を気に入っていただき、
いざ登録へ!...最も適切な
行動は次のうちどれ?

- ① 概要書面を渡す
- ② 概要書面を渡すとともに、
内容を口頭でも説明する
- ③ 概要書面を後で送ると
伝え、口頭で説明をする



解答と解説

- Q1 ① 所属とは、「高陽社の販売員であること」を伝えることです。
- Q2 ③ 「確実に」「何もしなくても」は無責任な発言です。実績に応じて認められること、またそれに向けてサポートしていくことをお伝えすれば、より配慮が行き届いた表現となるでしょう。
- Q3 ① 深夜や早朝は、一般的に迷惑と感ぜられる時間帯です。全国直販流通協会では、深夜早朝を夜9時〜朝8時とし、その時間帯の勧誘活動は行わないよう求めています。
- Q4 ③ 相手がどう思っている、販売員は常に正しい内容を正しく伝えることに努めなければなりません。
- Q5 ② バランスよい食生活が基本で、サプリメントはそれを補助するもの。それを逸脱する表現はできません。
- Q6 ① 高陽社では、インターネットを通じた不特定多数への販売を禁止しています（ここにあげたもの以外でも、同様のインターネット上のサービスを使っている販売や、商品説明のともなわない店頭販売は行えません）。
- Q7 ② 概要書面は登録の前に事前に渡さなければなりません。また、お客様が内容をよく理解されることが大前提ですので、あわせて口頭でも説明することが最も適切だと言えるでしょう。

温育 レポート

FILE 36

親子で受け継がれゆく冷え取り 健康な体が家族の宝物！

仲良し
5人きょうだい！こまつ まいこ
小松 麻衣子さん

大阪府阪南市在住。20歳で長男出産、その後4人の子
どもを自宅のお風呂で水中出産した。現在も子育てしな
がら本業、副業を精力的にこなすワーキングマザー。

冷え取りを徹底！
順調だった5度の出産

代理店の母の影響で、高校
1年生の頃冷え取りを覚えま
した。結婚し20歳で妊娠。こ
こでさらに不摂生を改めよう
と思い、とにかく体を冷やさ
ないこと、足湯とパインハイ
センスのお風呂でしっかりと温
めること、お水や栄養を摂る
ことを徹底しました。

出産はフリースタイル分娩
の個人病院を選びました。分
娩台ではなく自由な姿勢で出
産ができるものです。結果は
安産。この経験で自信がつき、
2人目以降は家で産もうと決
意し、自宅出産の流れを猛勉
強。その後の4人の子供はす
べて自宅のお風呂で水中出産

しました。温かいお風呂のお
湯に身を任せ、ジェットセン
スを体に当てることで、すこ
く体が楽になったのを覚えて
います。赤ちゃんは一人で取
り上げましたが、出産のたび
に主人、母、冷え取りを教え
てくれた親戚一同、そして特
約も自宅の別室で見守ってく
れました。とても心強かった
ですね。

子どもたちも全員
冷え取りがルーティンに

子どもたちは小さい頃から
風邪をひくことがほとんどな
く、ひいても自分からパイン
ハイセンスのお風呂に入り、
いつもより多くマハロを飲ん
で、よく寝て、一晩で自力で



ますが、ハイセンスは自分で
代理店の母から購入している
ようです。

また下の小学生、中学生の
子どもたちも朝は自ら起き
て、自分でスケジュール管理
と体調管理をしています。冷
え取りでの子育ては、自己管
理の大切さを教えることでも
あったなあと、いま振り返り
えています。

冷やさない、温めることは
子どもの心も穏やかにしま
す。病気はもちろん、イライ
ラやぐずぐずに悩まされるこ
ともずっと減るのではないで
しょうか。ただ温めるだけで、
親は本当にいろいろな面で子
育てが楽になることを、ぜひ
ママたちにお伝えしていけた
らと思います。

家族の懐かし・冷え取り写真館

長女
せなちゃん
星奈ちゃん次女
ゆうあちゃん
結亜ちゃん次男
むつみくん
睦己くん長男
まなとくん
真斗くん三男
はる晴くん
晴くん

11年前の
冷え取り健康ジャーナル
『冷え取りの実践』にも
家族で出演！

家族で一番好きな商品を強いてあげるなら
パインハイセンス。ハイセンス無しのお風
呂は「考えられない」そう。



足湯でコミュニケーション。サプリやコスメも
すべて高陽社製品を愛用してきた。



体も大きく丈夫だった子どもたち。
リメイニングが好物で、本能のよう
にむしゃむしゃと食べていたという。

MTG

We have many dreams



ReFa

深く、つまみ流す。
輝く流れに導かれて
肌、美しく艶めく。

ReFa CARAT RAY

深くつまみ流し艶やかな
引き締まった肌へ

ReFa CARAT RAY
リファカラットレイ



自在な動きでつまみ流して
全身の肌を整える

ReFa 4 CARAT RAY
リファフォーカラットレイ



頭皮を連続的につまみ上げる。
頭皮から、美しさを呼び起こす。

ReFa GRACE HEAD SPA
リファグレイス ヘッドSPA



ReFa CARAT RAY、ReFa 4 CARAT RAY、ReFa GRACE HEAD SPAのお申し込みはお問い合わせの所属代理店もしくは特約販社へご連絡ください。

商品のお求め・お問い合わせは

(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。