

Supplement

カラダのチカラをアップ

Supplement

Supplement

カロニックコーディネーター NO.117

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ



健康なカラダには
ビタミン・ミネラルが
必要不可欠です。

Healthy Body

ハツラツとしたカラダは
とっても気持ちいい!

いつまでも若く、
美しくお肌を保ちたい。

Pure Beauty

本当の美しさは
カラダの内側から
作られる。

4つのテーマに分類して
ご紹介します。



無理なダイエットは
栄養バランスの乱れの原因に...

Natural Diet

辛さよサヨナラ!
これからは
ラクラクダイエット。

イライラやストレスは
たまっていませんか?

Refresh Condition

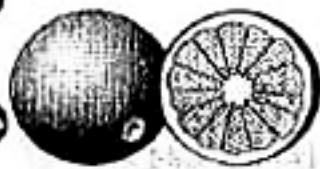
もっといい明日の
ために、心にも
栄養をあげよう。

免疫力・抵抗力・記憶力

カラダのチカラを

アップさせよう

Refresh



新生活が始まる上で、ストレスに負けないよう体の力をアップさせましょう。ちょっとしたお手入れをするだけでストレスに強い心と体を手に入れることができます。

Refresh



あなたに合ったサプリメントを上手に活用してみませんか・・・

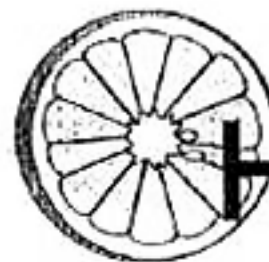


●今回ご紹介するのは・・・

- ①コンドロイチン・プロポリス・エキナセア
- ②乳酸菌・ロイヤルゼリー
- ③イチヨウ葉(エキス)
- ④ガルシニア+ギムネマ

Refresh

2



Healthy Body Healthy Body

コンドロイチン

肌の乾燥やしわ、
関節痛のある方に

関節や肌に多く含まれている成分です。保水性が高く、関節ではその潤滑油として、肌ではうるおいの源として働きます。加齢と共に体内の量が減少し、関節痛やしわの原因になるので上手にサプリメントで補ってください。

プロポリス

肌だけでなく身体や
脳も活性化したい方に

プロポリスはミツバチが巣に塗る物質です。天然の抗生物質とも呼ばれ、免疫機能を高めます。花粉症にも効果的との研究結果があります。

エキナセア

抵抗力を高め丈夫な
身体を手に入れる

エキナセアはアメリカで大人気のハーブです。白血球の働きを強くし、ウイルスに負けない体を作ります。風邪の症状を和らげるものではありませんが、風邪の予防に効果的です。また、風邪の治りを早めたりします。

花粉症の方にオススメ

アレルギー症状を緩和させる甜茶・シソ種子・シソの葉・ルイボス・ハトムギなどの植物が注目を集めています。また、DHAもアレルギー症状をひき起こす科学伝達物質の生成を抑えることから予防・症状緩和に有効であると言われています。

3



Pure Beauty Pure Beauty

ロイヤルゼリー

老化を防ぎ
健康を保つために

ロイヤルゼリーは女王蜂の主食で、女王蜂の長命の源になっています。ロイヤルゼリーに含まれる豊富な栄養素が疲労回復や老化を防止し、若々しい肌を保ちます。

ロイヤルゼリーとハチミツってどう違うの？

生成の過程や成分からハチミツとは全く異なるものです。極めて若いメスバチが花粉や花蜜・ハチミツを食べて唾液腺で生合成を行い、顎の外分泌腺から出す酸味のある乳白色クリームの物質がロイヤルゼリーです。

乳酸菌

消化不良や便秘、
肌の調子が悪いときに

乳酸菌にはビフィズス菌をはじめとする複数の菌が存在し、悪玉菌の活動や病原菌の侵入を抑える働きがあります。また腸内のガスを増やす悪玉菌の働きを抑え、腸内の環境をよい状態に保ってくれます。便秘・美肌に効果的です。

緑茶
カテキン

腸内環境を整えるハーブ

抗菌作用で近年注目を集めている緑茶のカテキンにも、乳酸菌などの善玉菌の生育を促す働きがあることが分かっています。また腸内のガスを増やす悪玉菌の働きを抑え、腸内環境をよい状態に保ってくれます。



4



Naturai Diet Naturai Diet

自然なダイエットを目指す方に

ガルシニア + (プラス) ギムネマ

ガルシニアは脂肪の合成を阻害し、ギムネマは糖分の吸収を抑えます。2つの効果がカロリーカットのダイエットに効果的です。

一度にたくさん摂っても効果がすぐに現れるわけではありません。



ガルシニアに含まれるHCA(ヒドロキシクエン酸)は脂肪の合成を抑制したり、脂質の代謝を促進させる働きをもつ成分で、有酸素運動と併用することで、より効率よく働くといわれています。

南アジア産のフトギリソウ科の柑橘類ガルシニア・カンボジアの果実に含まれるヒドロキシクエン酸をガルシニアといいます。ガルシニア・カンボジアはオレンジほどの大きさで、黄または赤い色をしています。酸味のある果実で、何百年もの間、カレーの材料として使われてきました。



ギムネマは糖の吸収を抑制して、インスリンの過剰な分泌を抑えるといわれています。そのため、ギムネマはダイエット中に甘いものを食べなくなったときに、食前に摂ると効果的です。




5

Refresh Condition Refresh Condition

記憶力や集中力のアップに

イチヨウの葉 (エキス)

多くのフラボノイドを含み、血管を拡張する働きがあります。当然脳内への血流量も多くなり、不眠や思考力の低下に効果的です。ボケの症状にも効果的と報告があります。

 **仕事でパソコンを使っている方に
おすすめのサプリメント**



ブルーベリーは目の疲労を和らげることで有名です。この組合せは、ブルーベリーの効果をイチヨウ葉のフラボノイドが活性化させます。パソコンで目が疲れて肩が凝ったり、頭痛がして全身がだるい。そんなとき、イチヨウ葉エキス+ブルーベリーでケアしてあげてください。

6

サプリメントって なに?



最近よく見かける、サプリメントという言葉。健康食品なの?と疑問に思う方も多いはず。サプリメントは栄養補助食品。日本の法律では食品です。ただし、最新医学と栄養学に基づいてつくられたサプリメントは、薬では対処できない症状を緩和したり、副作用が少ないなど、食品とはいえ医薬品に劣らないものも数多くあります。

なぜサプリメントをのむの?

現代人はカロリーの摂りすぎといわれています。なのに、必要な栄養を食事からだけでは摂れていません。野菜自体が、昔に比べて食べやすいように改良されたため、ビタミンの量が減っている、またインスタント食品が体内のビタミンを壊すなどの指摘があります。でも、一番の原因は、食生活のみだれです。特に、20代が全世代の中で一番食事が隔っているといわれています。食生活の最善が一番ですが、毎日三食バランスよい栄養を摂るのは、現代の生活ではたいへん難しいことです。身体の不調を改善したり、病気にかかりにくい身体をつくるため、サプリメントで補いましょう。

7