

# 元気クラブ三洋

読者の皆様からの投稿コーナー

川柳、ペット・お孫様自慢など

さつまいもの栄養学とレシピ

ミートボールとさつまいものクリーム煮

特集

## 秋バテ・疲労回復

2024 AUTUMN VOL.11

秋の潤い美肌ケア  
ツライ「肩こり解消術」  
三洋薬品HBC株式会社取締役  
西河内洋一のメッセージ



元気クラブ三洋

GENKI CLUB SANYO 2024 VOL.11

発行：2024年10月1日 全面編集：三洋薬品HBC株式会社「元気クラブ三洋」編集部  
〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-6 池袋ワルミビル <https://sanyo-hbc.jp>



A賞

抽選で1名様

JCB商品券2万円分

JCBギフトカードは、全国100万店以上のJCBギフトカード取扱店をご利用できます。全国のデパートやショッピングセンターでのお買い物やお食事、スーパーからホテル・旅館まで広くご利用いただける、とっても便利な商品券です。有効期限もなく、使い自由。いつでも好きな時にご利用いただける商品券2万円分を1名の方にプレゼントいたします。

【応募要項】

- 右記応募ハガキのご希望プレゼントにチェックを入れ、住所・氏名・電話番号等を記載ください。裏面にて、クロスワードパズル(本誌P31)の答えと、弊社商品についてのご感想(もしくは弊社へのご要望など)を必ずご記入いただき、キリトリ線で切り取って切手を貼らずにご投函ください。(官製はがきのご応募も可能です。官製はがきのご応募の際は、必要事項を全て明記の上ご投函願います)
- 宛先/〒550-0002大阪府大阪市西区江戸堀1-22-38 三洋ビル6F 三洋薬品HBC(株)「元気クラブ三洋」編集部 宛
- 当選商品：A賞・JCB商品券2万円分 B賞・紀州南高梅 千世の梅 C賞・三洋薬品HBC商品券3千円分
- 応募締切：2025年1月10日まで(当日消印有効)

【抽選について】2025年4月頃、ご当選者様へプレゼントを送付いたします。  
【発表について】当選の発表は商品の発送をもってさせていただきます。  
【個人情報のお取り扱いについて】お客様からお預かりした個人情報は、商品の発送及び弊社社内以外には一切使用いたしません。

※右記ハガキに記入してご投函いただくか、担当販売員などへ応募の旨をお伝えください。ハガキで応募される方は必ずP31のクロスワードの答えと、弊社商品のご感想(もしくは弊社へのご要望)の2箇所を記入願います。

※当冊子の掲載商品をご購入された方、PC・スマホからご注文・ご購入いただいたお客様は、クロスワードの解答と弊社商品の感想の記載がなくても、プレゼント応募の対象とさせていただきます。購入時、弊社のお客様担当に応募の旨をお伝えください。PC・スマホにてWEBからご注文されたお客様には応募のURLをメールにて送付させていただきます。お手数ですが、プレゼント応募希望の方は送付されたURL先にご希望プレゼントを記入し、ご応募願います。

※三洋薬品HBCからのEメール、電話、ダイレクトメールをお受け取りいただける方に限らせていただきます。ご連絡が取れない場合、景品の発送を控えていただく場合がございます。

LINE公式アカウント お友達登録で  
**500円** クーポン進呈  
スマホからQRを読み込んでください

## 元気クラブ三洋 読者の声 プレゼント

抽選で10名様に当たる

応募締切  
2025年  
1月10日  
まで

下記ハガキにて投函 もしくは 担当販売員に応募の旨をお伝えください。  
※P31のクロスワードパズルの答えと、三洋薬品HBC商品のご感想(もしくは三洋薬品HBCへのご要望)を記入し、左下の応募事項に記入してください。



抽選で3名様

B賞

千世の梅

紀州南高梅 はちみつモン風味 880g(440g×2P)  
紀州田辺市の温暖な土地で育てられた良質な梅の実を愛情と共に梅に漬け込み、三日三晩天日干しの末、出来上がった梅干です。えもいわりぬめ羽二重餅のような歯ごたわりとキメの細かさ、味と香りを堪能ください。



抽選で6名様

C賞

商品券3千円分

三洋薬品HBCの商品券。弊社で取り扱う商品のすべてにご利用が可能です。お電話にてご利用の場合は、商品券に記載されている通し番号をオペレーターにお伝えください。(後日送付)

(キリトリ)



料金受取人払郵便

大阪西局承認  
488

差出有効期間  
令和7年9月30日  
まで(切手不要)

550-8790  
506

〈受取人〉  
大阪市西区江戸堀1-22-38  
三洋ビル6階  
三洋薬品HBC(株)  
「元気クラブ三洋」編集部 宛



2024 AUTUMN プレゼント ご希望のプレゼント1つに印を入れ、本面と裏面に必要事項を記入してお申込みください。

- A賞 JCB商品券2万円分 1名様
- B賞 紀州南高梅 千世の梅(はちみつモン風味) 3名様
- C賞 三洋薬品HBC商品券3千円分 6名様

フリガナ	生年 月日	大正・昭和・平成
お名前	年 月 日	
ご住所	都 道 府 県	
お電話番号	-	
メールアドレス	@	

※上記項目の全てにご記入いただきご応募願います。※記入漏れがございますと、抽選に参加できない場合がございます。※必ず裏面に記入ください。

なんだかダルい… 疲れが取れた感じがしない…

それってもしかして**秋バテ**かも!

### 秋バテとは?

夏の暑さを乗り切った後、涼しい季節に入入すると多くの人が感じる「秋バテ」。夏の疲れが残り、気温の変化に体がついていけずに引き起こされるこの現象は、日常生活に影響を及ぼすことが多いです。秋バテの主な症状には、疲労感、だるさ、食欲不振、睡眠不足などがあります。秋バテは、多くの人が経験する一方で、その原因や対策についてはあまり知られていないことが多いです。本記事では、秋バテの原因や症状、そして効果的な対策について詳しく説明します。

「そもそも疲労の原因って?」

### 温度差

夏の間、冷房が効いた室内と外の暑さとの間で大きな温度差が生じます。この温度差が自律神経にストレスを与え、体調を崩しやすくなります。特に、オフィスや公共交通機関での冷房と外気温の差が大きい場合、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

### 睡眠不足

夏の暑さや夜間の熱帯夜によって、質の良い睡眠を取ることが難しくなります。これにより、体力の回復が不十分なまま秋を迎えることになります。睡眠不足が続くと、体の疲れが取れず、秋バテを引き起こしやすくなります。

### ストレス

夏の間溜まった仕事や家庭でのストレスが、秋になっても解消されないことが多いです。ストレスは自律神経に悪影響を与え、体調を崩しやすくなります。特に、夏の間忙しかった仕事や家事の負担が大きい場合、秋にその影響が現れることがあります。

### 栄養不足

暑さによる食欲不振や、冷たい飲食物の摂取によって、栄養バランスが崩れることがあります。特にビタミンやミネラルが不足すると、体調を崩しやすくなります。夏の間栄養が偏った食生活を続けると、秋に体調不良を引き起こす原因となります。

24時間

**無料** レンタル  
くすり箱

設置いたします。

※配置薬(置き薬)の設置は無料ですが、ご使用になられた薬の代金は後日集金させていただきます。



### Q1. 費用はかからないの?

初期費用や設置費用、解約費用などは、**一切いただきません。**置かせていただく医薬品は、ご使用\*がない限り、利用料金は発生いたしません。安心して設置いただけます。

※医薬品の外箱を開封した時点で、使用とみなし、医薬品の代金を請求させていただきます。



### Q2. くすり箱には何が入っているの?

- ① 解熱鎮痛剤
- ② 総合感冒薬(かぜ薬)
- ③ 絆創膏
- ④ 湿布
- ⑤ 胃腸薬
- ⑥ 目薬

上記は一例です。配置する品目はリクエストが可能です。



### Q3. どうやってくすり箱を申し込むの?

下記フリーダイヤルからお電話、もしくは二次元コードを読み取りいただき、専用問合せフォームからお申し込みください。また、ご不明点や医薬品についてのご相談もお気軽にお問い合わせください。配置薬を設置したいご住所・ご連絡先等をお伺いし、弊社担当員よりお伺いする日時のご連絡を差し上げます。(3~5営業日内を目安にご利用開始が可能です)



くすり箱をお申し込みの方に

「普段使い」から「もしもの時」まで重宝する  
**アルコールハンドジェル**(500mL)

2024年12月31日 火まで

**3本**  
プレゼント!



※なくなり次第終了とさせていただきます。※画像はイメージです。



三洋薬品HBC株式会社

1930年創業 「健康」と「美容」で皆様へ寄り添う安心企業  
(企業HP) <https://sanyoyakuhin-hbc.com/>

お申込み・お問合せはお気軽に

ハロー サンヨー サンヨー

**0120-86-3434**

受付時間 平日/9:00~20:00 土日祝/9:00~18:00

配置薬専用  
問合せ・相談  
フォーム



次のページにて対策をご紹介します!

# 血流 対策



秋バテを防ぐためには、まず血流を改善することが重要です。血流が滞ると、酸素や栄養が体全体に行き渡らず、疲労が溜まりやすくなります。血流を促進するためには、以下のような対策が効果的です。

## 1 ストレッチや軽い運動を！ 足首やふくらはぎを意識



日常生活に軽い運動やストレッチを取り入れることで、血流が促進されます。特に、足首やふくらはぎを意識したストレッチは効果的です。例えば、足首を回す運動や、ふくらはぎを伸ばすストレッチを毎日行うことで、血流が改善されます。また、ウォーキングやジョギングなどの軽い有酸素運動も効果的です。これらの運動は、血液の循環を促進し、疲労回復に役立ちます。

## 2

温かい飲み物で  
ポカポカ！  
ハーブティーが◎



朝や夜に温かい飲み物を摂取することで、体が内側から温まり、血流が良くなります。生姜入りのハーブティーなどが特におすすめです。生姜には血行を促進する効果があり、体を温めるのに最適です。また、カフェインを含まないハーブティーは、リラックス効果もあり、夜のリラックスタイムにぴったりです。

## 3

半身浴で  
リラックス効果



入浴は血流を改善するのに非常に有効です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、リラックス効果も得られます。特に、半身浴は血行を促進し、疲労回復に効果的です。また、入浴剤を使うことで、さらにリラックス効果を高めることができます。例えば、ラベンダーやカモミールの入浴剤はリラックス効果が高く、ストレス解消にも役立ちます。

# 免疫力 アップ



季節の変わり目は、免疫力の低下も引き起こしやすいです。免疫力を高めるためには、バランスの取れた食事と十分な睡眠が不可欠です。

## 4 バランスの 取れた食事を

栄養バランスの良い食事を心がけ、特にビタミンCやビタミンDを多く含む食品を摂取することで、免疫力を高めることができます。柑橘類や緑黄色野菜、魚介類などが効果的です。ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。また、ビタミンDは免疫細胞の働きを助ける役割があります。さらに、プロバイオティクスを含む食品（ヨーグルトやキムチなど）を摂取することで、腸内環境を整え、免疫力を向上させることができます。

## 5 寝る前は ホットミルクで ほっと一息♪



質の良い睡眠は免疫力を高める基本です。就寝前のスマホやPCの使用を控え、リラックスできる環境を整えることが重要です。例えば、就寝前にホットミルクを飲む、アロマオイルを使う、リラックスする音楽を聴くなど、睡眠の質を向上させる方法を取り入れることが効果的です。また、寝室の温度や湿度を適切に保つことも、質の良い睡眠を確保するために重要です。

# 体力 アップ



## 6 体内時計を 整える

規則正しい生活リズムを保つことで、体力が維持されます。早寝早起きを心がけ、一定の時間に食事を摂ることが重要です。例えば、毎日同じ時間に起床し、朝食を摂ることで、体内時計が整い、体力が向上します。また、食事の内容にも気を配り、バランスの良い食事を心がけることが重要です。



## 7 適度な運動で リフレッシュ！

秋バテを防ぐためには、体力をつけることも大切です。体力があると、季節の変わり目にも負けない強い体を作ることができます。

無理のない範囲で、定期的な運動を続けることが体力向上に繋がります。ウォーキングやジョギング、ヨガなど、自分に合った運動を見つけて、大切です。運動を続けることで、心肺機能が向上し、体力がアップします。また、運動はストレス解消にも効果的です。特に、自然の中のウォーキングやハイキングは、心身のリフレッシュに最適です。いかがでしたでしょうか？この必勝法に取り組みば秋バテ対策もバッチリです！

出典元 1.日本医師会 - 季節の健康管理に関する情報 2.厚生労働省 - 栄養バランスや免疫力向上に関するガイドライン 3.日本赤十字社 - 救急法や応急処置に関する情報 4.日本体育協会 - 運動と健康に関するガイドライン



≡ 乾燥に負けない! ≡

# 秋の潤い美肌ケア

役立つ栄養素や対策を知ってケアしていきましょう!

## 秋の肌 トラブルの原因

### 乾燥

秋は気温と湿度が下がりがり空気が乾燥し、肌の水分が蒸発しやすくなります。これにより、肌の乾燥やかゆみなど、肌トラブルが起こりやすくなります。

### 紫外線ダメージ

夏に浴びた強い紫外線の影響で、シミやシワ、くすみやたるみなどのエイジングサインが、秋になって肌表面に現れます。

### 寒暖差

朝晩の冷え込みと日中の気温の差が大きくなることで、肌のバリア機能が乱れやすくなります。また、血行が悪くなり肌の調子が崩れやすくなります。



## 肌のバリア機能の重要性

肌のバリア機能は、外部からの刺激や乾燥、紫外線などから肌を守る重要な役割を果たしています。肌のバリア機能が正常に働くことで、肌はしっかりと潤いを保ち、外部刺激からのダメージを最小限に抑えることができます。肌のバリア機能が低下すると、肌は内側から乾燥が進み、敏感肌や乾燥肌になりやすく、肌

にさまざまなトラブルが起こりやすくなります。乾燥と肌のバリア機能の低下は、相互に影響を及ぼし合い悪循環を引き起こします。乾燥が肌のバリア機能を低下させ、肌のバリア機能の低下がさらなる乾燥を招くという連鎖が続くことがあります。美しい肌を保つためには、乾燥から肌を守りバリア機能を健やかに保つことが重要です。

## 対策1 スキンケア

### 洗顔

洗顔のときには手が直接肌に触れないように、たっぷりの泡で優しく洗いましょう。40度以下のぬるま湯で洗い流します。刺激の少ない洗顔料を選ぶことをおすすめします。

### 保湿

保湿成分が豊富な化粧水を重ねづけし、肌に潤いを与えましょう。保湿成分が豊富なクリームで、肌の水分をしっかり閉じ込めましょう。セラミドやヒアルロン酸が含まれているものをおすすめです。特に寝る前の保湿ケアは肌修復に有効です。

### マッサージ

血行を促進し、肌の新陳代謝(ターンオーバー)を活性化させるために、軽いマッサージを取り入れましょう。指の腹でやさしくリンパの流れに沿ってマッサージすることで、肌のハリ、調子を整える効果が期待できます。

### 紫外線対策

秋でも紫外線が存在し肌にダメージを与えるので、日焼け止めを使用しましょう。SPF30以上のものをおすすめです。また、美白シリーズの基本ケアもおすすめです。

※肌が乾燥しやすい季節の過剰なスクラブやピーリングは、肌のバリア機能が壊れ、逆にトラブルを引き起こすことがあるので控めにしましょう。



## オメガ3脂肪酸

肌のバリア機能を強化し、乾燥を防ぐ効果があります。また、抗炎症作用があり、肌のトラブルを防ぎます。

## ビタミンC

コラーゲンの生成を促進し、肌の弾力を保つのに役立ちます。また、抗酸化作用があり、紫外線によるダメージを修復し、シミやくすみを防ぐ効果があります。

## コラーゲン

肌の弾力やハリを保つために重要な成分です。体内で生成される量が減少するため、食事から補うことが大切です。

## 対策3 食事



肌の健康は食事からも大きく影響を受けます。秋の肌トラブルを防ぎ美肌を保つためには、適切な栄養素を摂取し内側からもケアしましょう。サプリメントの服用もおすすめです。

## ビタミンA

肌のターンオーバーを促進し、乾燥やシワを防ぐ効果があります。また、皮膚の健康を保つために重要な役割を果たします。

## ビタミンE

強力な抗酸化作用を持ち、肌の老化を防ぎます。血行を促進し、肌の新陳代謝を活性化することで、健康な肌を維持します。

## 亜鉛

肌の新陳代謝を促進し、傷の治癒を早める効果があります。また、皮脂の分泌をコントロールし、ニキビの予防にも役立ちます。

## ヒアルロン酸

肌の保湿力を高める効果があります。肌の潤いを保ち、乾燥から守るためには、ヒアルロン酸を含む食品やサプリメントを摂取することが有効です。

## 対策2 生活習慣

### 湿度を保つ

部屋の湿度を上げて肌の乾燥を防ぎましょう。加湿器を利用したり、部屋に濡れたタオルを干すことも効果的です。部屋の湿度が60~70%になるように意識してみましょう。

### 入浴

血行をよくして肌のターンオーバーが促され、くすみのない美肌を目指せます。また、成長ホルモンが分泌され、うるおい成分やコラーゲンの生成を促すため肌が潤います。就寝1~2時間前に10~15分の入浴、お湯の温度は38~39℃が理想的です。

### 睡眠

睡眠中に成長ホルモンが分泌され、肌のターンオーバーが行われます。特に寝入り後の3時間が成長ホルモンの分泌が最も活発な「ゴールデンタイム」です。質の高い睡眠は肌のバリア機能を維持し、肌を守ります。



夏の疲れ出ていませんか？

# ツラ～イ肩こり解消術

秋は、一年の中でも涼しく過ごしやすい季節です。しかし、夏にたまった疲れが出やすく、油断すると体調不良になってしまいうことも。この時期に起こる不調の多くは、「寒暖差疲労」が関わっていると考えられています。

気温が高い時、体は体温を下げるために血流を活発にし、汗をかくて熱を発散させています。一方、気温が低い時は血管を収縮させて血流を減少させ、体内の熱が奪われないようにしています。多少の温度変化であれば問題なく体が対応してくれませんが、秋になり朝晩冷え込んでくると、1日で10℃近く気温が変化する日も出てきます。寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つために、自律神経の働きが必要以上に活発になり、過剰にエネルギーを消費することで、体に疲労が蓄積してきます。その結果、肩がこる、だるくて倦怠感が抜けない、朝起きるのがつらい、といった症状がでてくるのです。肩は

普段から腕の重さを支えており、そこに気温の変化による負担、気温低下に伴う上着などの衣類の重さも合わさることで、こりの原因が増えていきます。また、昼と夜の寒暖差だけでなく、暖かい室内から気温の低い室外へ移動する場合も寒暖差疲労がたまりやすいので注意が必要



肩の負担はどれくらい？

## 意外と知らない腕の重さ

肩が支えている腕は、一本当たり体重の16分の1程度の重さがあります。体重60kgの人なら37.5kg、両腕で7.5kgを支えていることとなります。片方の肩に2Lのペットボトル約2本分が常に乗っているようなイメージです。肩を支える骨は、鎖骨と肩甲骨のみ。その分、僧帽筋などの筋肉に大きな負担がかかっています。肩こりを解消するためには、僧帽筋を鍛えることも効果的です。

## 肩こり解消は血行促進が決め手

寒暖差疲労以外にも、デスクワークやパソコン、スマホの使い過ぎなど、同じ姿勢を取り続けることや姿勢の悪さ、運動不足などでも肩こりは起こりやすくなります。首や肩の関節は、体の中で最も可動域が大きく、重たい頭と腕を日々支えているため、常に緊張を強いられています。肩こりが起こるのは、僧帽筋という首の後ろから肩、背中にかけて張っている筋肉が関わっている可能性がります。筋肉

がこわばって硬くなると、筋肉にある血管が収縮して血行不良を招くからです。血行が悪くなると、肩の筋肉にたまった疲労物質などがうまく排出されず、神経を刺激して、こりや痛みが生じると考えられています。簡単なストレッチや血行を良くする食材を取り入れて肩こり解消を目指しましょう。※肩こりがいつまでもとれない、肩以外の部分にも異変を感じる場合には放置せず早めに病院へ行きましょう。

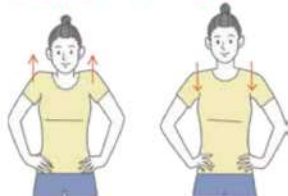
## Q 僧帽筋とは？

A 僧帽筋は、首の後ろから背中にかけて菱形状にある大きな筋肉。カトリックの僧が着る頭巾に形が似ていることから「僧帽筋」という名前がついています。



## 肩こり対策 お手軽ストレッチ

### 1 肩のストレッチ



肩を引き上げて一気にストーンと肩を落とします。(3回) 引き上げるときに息を吸い、落とすときに息を吐きましょう。

### 2 首の後ろのストレッチ



頭の後ろで両手を組み、ゆっくり前方に倒します。このとき、背筋は伸ばしたまま行ってください。

### 3 首の横のストレッチ



手と逆の方の耳のあたりを押さえて、ゆっくり首を傾けます。このとき背筋を伸ばして、肩が上がらないように注意しましょう。

### 4 首まわし

ゆっくりと大きく首を回しましょう。このとき肩を上げないように、あごで大きな円を描くように回します。(左右行ってください)



## POINT

- 1 息を止めず、自然な呼吸で行いましょう。
- 2 反動をつけずに、ゆっくり伸ばしましょう。
- 3 10秒以上伸ばした状態を維持します。
- 4 伸ばす筋肉を意識しながら行いましょう。
- 5 無理をせず、できる範囲で行ってください。

※痛みが出たらすぐに中止してください。  
※参考：地方独立行政法人 筑後市立病院

## 寒暖差疲労対策で肩こり予防

### バランスのとれた食事

玄米や豚肉、豆類などのエネルギー源になるたんぱく質や疲労回復に役立つビタミンB1がおすすです。ビタミンB1は豚肉やレバー、うなぎなどに多く含まれています。

### お風呂にゆっくり浸かる

ぬるめのお風呂も自律神経を整えるのに効果的です。血行が良くなり、筋肉の緊張がとれて疲労回復にも繋がります。ときには薬用入浴剤を使うのもおすすめです。

### 寒暖差を減らす

室温をコロコロ変えると疲労がたまりやすくなるため、冷暖房はなるべく一定の温度に保ちましょう。「寒い」と感じたら、まずは上着を着て調節してみましょう。

### 適度な運動をする

適度に体を動かすことも自律神経を整えることに繋がります。1つ先の駅まで歩く、階段を使う移動するなど、日常生活の中で意識的に体を動かすのも良いでしょう。

### 規則正しい生活を送る

毎日決まった時間に寝起きするなど、規則正しい生活を送ることで自律神経を整えることができます。朝起きたら太陽の光を浴びて、体のリズムを整えましょう。

# 西河内 洋一

当社・取締役の西河内から今までの体験  
と今後のメッセージを発信します。

## 三洋薬品HBCの 通販担当者

三洋薬品HBC株式会社 通販事業部 取締役の西河内洋一と申します。私がこうして皆様と直接お話しするのは初めてのことで、僣越ながら簡単に自己紹介をしたいと思います。

私は、大阪府和泉市で生まれ育ちました。そして2018年1月より縁があり、三洋薬品HBCに入社いたしました。家族構成は妻と子供が2人、そして2歳になる孫が1人おります。私は1998年に大学を卒業してIT企業に就職し、そこでシステムエンジニア

として企業で使用するソフトウェアの開発を20年ほど行っており、また、弊社に入社してからは、ICT室という部署に所属し、三洋薬品HBC全体のネットワークや販売管理システムなどの保守を行ってまいりました。

そして2020年に自身の「何事も積極的に取り組む姿勢」が会社にて認められ、通販事業部の取締役になり日々精進しております。

## お客様の悩みに 寄り添う

私が担当する通販事業部は、電話やインターネットにより商品を購入するお客様を担当する部署

となります。お客様にはたくさんある通販会社から弊社を選んでも頂き誠に感謝しております。弊社ではお客様の健康の悩みに対応できるように、社内にて定期的な勉強会を行い販売員のスキルアップに取り組んでいます。通販事業部の販売員はベテランの社員が多く、ほとんどが女性ですので化粧品に関する悩みがあればお役に立てると思いますので気軽にお声掛け下さい。

また弊社では海外のサプリメントも購入できることが他社との違いになります。私も愛用しています「ANAVITE(アナバイト)」は、マルチビタミン&ミネラルが配合

されており、毎日飲んでいますがそのおかげで私自身とても若々しくいられます。

## SNSでお客様と コミュニケーション

最近ではLINEやSNSを利用してお客様とのコミュニケーションを図る取り組みも積極的に行っております。またメールマガジンも2023年から始めており、

かなり内容も充実しており面白いです。この冊子の「元氣クラブ三洋」にQRコードがありますので、一度登録してぜひメールマガジンを読んでみて下さい。メールマガジン『メルマガ三洋』のご登録は本誌26ページの記事をご覧ください。またスマートフォンアプリ

の開発も行っております。アプリならではのコミュニケーションが取れ、こちらも含めてにない楽しいコミュニケーションツールになっております。お客様にとってもお得な情報も得られるようにいろいろと工夫致しますので、また配信されましたらぜひダウンロードしてみてください。

## 新商品が続々と 発売されます！

今年、弊社は新商品として、ダイエットに効果のあるサプリや、冷え性によいサプリ、女性ホルモンをサポートするサプリなど続々と発売されます。お客様におきましても「こういったサプリが欲しいな」といった要望がありましたら、ぜひ担当の販売員にお伝えいただくか、通販事業部にご連絡頂ければ幸いです。

## 乞うご期待

私からは弊社の通販事業部のことや今後の新しい取り組みについてご紹介させて頂きました。2030年の創業100年に向けてまだまだ歩みを止めず常に新しいことに挑戦していきたいと思えます。これからも弊社はおお客様の生活が健康でより元気に送れますよう、全力でサポートをさせていただきます。今後も三洋薬品HBCをよろしく願致します。



夜間頻尿

頻尿

残尿感

尿もれ

# 尿トラブルの強い味方！『八味地黄丸』に効く

## 尿トラブルの強い味方！『八味地黄丸』

「八味地黄丸」は、その名の通り8種類の生薬から構成された漢方薬です。老化防止薬として古くから用いられており、あの徳川家康が愛用していたとも言われています。

どうしよう...  
我慢できな...  
い



### 八味地黄丸って どんな漢方薬？

「八味地黄丸」は五臓のうち「腎」に働きかける漢方薬とされています。



「腎」は、泌尿や生殖に関する機能のほかに、生命エネルギーの貯蔵などにも関わっており、「腎」の機能が低下したり、不足している状態を「腎虚（じんきょ）」といいます。この状態になると様々な衰えの症状が現れるようになります。考えられており、「腎虚」は老化現象が起こりやすくなる状態を指します。

腎臓や泌尿器の機能の衰えからくる「頻尿」や「排尿困難」、水分がからだに停滞したり、血液の流れが悪くなることで「おこる腰痛」や「皮膚の乾燥、かゆみ」など、「腎虚」の状態の時に起る症状は様々です。

排尿障害  
失禁

難聴  
耳鳴り

足腰の  
だるさ

皮膚の  
乾燥

この「腎虚」の状態に働きかける漢方薬の1つが「八味地黄丸」です。

何度モトイレに行きたくなる「頻尿」や、スッキリしない「残尿感」、自分の意思と関係なく尿がもれる「尿もれ」。尿に関するトラブル・原因や症状も様々。人に相談できずひとり悩んでしまったり、外出やイベントを思い切り楽しめなかったりして、生活に支障を来すことも少なくありません。また、「年だから」「仕方ないことだから」と諦めてしまっているものではないでしょうか。

こんな症状・お悩みは  
ありませんか？

- 夜、何度モトイレで目が覚めてしまう
- くしゃみをするとうるがもれる
- 日中トイレに行く回数が多い\*
- 腰の痛みがある
- 下半身が冷えやすい



※一般的な1日8回以上トイレに行くことを「頻尿」という。

### 漢方薬を知ろう

「漢方薬」は、生薬を組み合わせてできたものであり、この生薬はすべて自然の原料からできています。この生薬が体に本来備わっている自然な治癒力を助け、病気を治していきます。

また「漢方」では、「気・血・水」の3つのバランスを保つことで健康を保つという考え方があります。この3つのどれかが多すぎたり、少なすぎたり、バランスが崩れたときに、不調や障害が起きると考えられます。

- 気** 生きるためにもっとも必要なエネルギー
- 血** 血液、全身に栄養を与えるもの
- 水** 血液以外の体液全般

これらの症状がある場合は、「一度八味地黄丸」を試してみればいかがでしょうか。

八味地黄丸は、「腎」を補う漢方薬で、①からだを温め、めぐりをよくする生薬②水分バランスを整える生薬をメインに8種類の生薬を配合しています。これにより、**加齢による尿トラブルや足腰のだるさ等に効果を発揮する**のです。

また「腎」は目に関する機能を維持する「肝」の機能を助ける働きがあるため、八味地黄丸はかすみ目などの症状にも効果があるとされており、この他にも高血圧に伴う耳鳴りや肩こりに対する効果も認められています。

このように、八味地黄丸は尿トラブルの強い味方というだけでなく、加齢による様々な症状の改善に効果を発揮する漢方薬なのです。

三洋薬品HBC  
おすすめの  
八味地黄丸



原寸  
サイズ  
約5mm

八味丸 第2類医薬品

ご案内コード 7915 商品番号 G11-03

標準価格 **7,150円** (税込)

**成分・分量** 36丸(成人1日量)中  
 ジオウ末 100mg、サンシュユ末 580mg、  
 サンヤク末 580mg、タクシヤ末 580mg、  
 ブリュウ末 580mg、ボタン末 580mg、  
 ケヒ末 580mg、加工アジ末 100mg  
 (添加物)トウモロコシデンプン、デヒドロ酢酸  
 ナトリウム、薬糖粉、ハチミツ、マクロゴール、ナツメ  
 油、タルク

**使用上の注意**  
 次の量を、1日3回食前又は食間に服用してください。  
 成人(15才以上) 1回1丸、7才以上15才未満1回8丸  
 ※7才未満服用させないこと

**保存上の注意**  
 直射日光の当たらない涼しい所に保管してください。  
 小児の手の届かない所に保管してください。  
 使用期限を過ぎた製品は服用しないでください。

**効果・効能**  
 体力中等度以下で、疲れやすくて、四肢が冷えやすく、  
 尿量減少又は多尿でときに口渴があるものの次の諸症：  
 下肢痛、腰痛、しびれ、高齢者のかすみ目、かゆみ、排  
 尿困難、残尿感、夜間尿、頻尿、むくみ、高血圧に伴う  
 随伴症状の改善(肩こり、頭痛、耳鳴り)、軽い尿漏れ

**注意事項**  
 1. 次の人は服用しないでください。  
 (1) 腎臓の弱い人。(2) 下痢しやすい人。  
 3. 服用が適さない場合がありますので、服用前に医師、薬剤師又は登録販  
 売者に相談してください。  
 3. 服用に際しては、添付文書をよく読んでください。  
 4. 直射日光の当たらない涼しい所に密封して保管ください。  
 5. 小児の手の届かない所に保管してください。  
 6. 表示の期限を過ぎたものは服用しないでください。





【材料(2人分)】

合いびき肉だね …… 全量  
牛乳 …… 1カップ  
バター …… 15g  
さつまいも …… 1本  
玉ねぎ …… 1/2個  
パセリのみじん切り …… 適量

洋風スープ

洋風スープの素 …… 小さじ1/2  
塩 …… 小さじ1/3  
こしょう …… 少々  
水 …… 1と1/4カップ  
小麦粉 …… 大さじ1

合いびき肉だねの材料

合いびき肉 …… 200g  
パン粉 …… 1カップ  
溶き卵 …… 1個分  
牛乳 …… 大さじ4  
塩 …… 小さじ1/4  
こしょう …… 少々

▷作り方

ポリ袋で混ぜるだけ! ポリ袋に材料を表記順にすべて入れ、粘りが出るまでもみ混ぜる。

- 1 バターは室温にもどす。さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、水にさつとさらして水けをきる。玉ねぎは1.5cm幅のくし形に切る。
- 2 フライパンに油大さじ1/2を弱めの中火で熱し、合いびき肉だねをスプーン2本で大きめの一口大にまとめて落とし入れる。こんがりとし色づいたら上下を返して約2分焼き、余分な脂を拭く。さつまいも、玉ねぎ、洋風スープの材料を加え、煮立ったらふたをして、さつまいもに竹串がすっと通るまで約7分煮る。
- 3 牛乳を加え、煮立たせないように温める。耐熱容器に煮汁大さじ3、小麦粉大さじ1、バターを入れて溶き混ぜ、フライパンに加えてなじませる。混ぜながら温め、とろみがつくまで2〜3分煮る。器に盛り、パセリをふる。

レシピ引用:「レタスクラブ」<https://www.lettuceclub.net/news/article/1007782/p2/>

さつまいもで腸内環境を整える

さつまいもは9月〜11月頃に旬を迎えます。主成分はでんぷんなどの糖質。イモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに、美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富!

さつまいもの栄養学とレシピ



三洋薬品HBCオリジナルキャラクターが生まれました

ふーちゃんの日記

ふーちゃん

シマエナガの女の子。こっそり三洋薬品HBCで女性のお悩み相談を受けている。職業はナース。

女性のお悩みサポートしている三洋薬品HBC株式会社は医薬品、健康食品、化粧品等を扱っている会社なの。  
私はいつも「フェムケアbyサンヨー」というお店にいるんだけどみんな普段こんなことで悩んでいるのか気になっているの。みんなに笑顔で過ごしてほしいから私はここにいますのよ!



住処

出身地は北海道。富士山に憧れて今は静岡にいる。

性格

穏やか。少しおっちょこちょいでおしゃま。

好きなもの

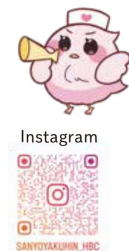
ピンクのもの  
さくら餅や可愛いリボン、オキアミ

ふーちゃんの公式 Instagramはこちら!



これからふーちゃんを  
よろしくお祈いします♪

三洋薬品HBCの公式SNSです!  
スマホで読み込んでフォローお願いします!







## フェムケアって知っていますか？

フェムケアとは、女性特有の心と身体の悩みを解決するためのケアのことで、女性を意味する「Female（フィーメール）」もしくは「Feminine（フェミニン）」+ お世話、配慮、お手入れ、管理等の「Care（ケア）」という言葉を組み合わせた造語です。

現在では、女性の社会進出が進み活躍する人々も増えています。しかし、生理・妊娠・出産・更年期などで精神的・身体的なものからくる体調不良は、仕事の生産性にも大きく影響するものです。女性の健康（心や身体）のケアをするといった広い意味でも用いられています。

### フェムケアサイト3号店



## 「Femcare by Suplinx」が9月にOPEN!

この度三洋薬品HBCでは、2024年9月に3つ目のフェムケアサイトを開設いたしました。2024年4月にオープンした「フェムケアbyサンヨー楽天市場店」では、国内製品をメインとした健康食品、化粧品をラインナップしておりますが、今回オープンした「Femcare by Suplinx」では、国内製品の他に、サプリメントの最先端を行くアメリカなどの海外の製品も含む商品をラインアップしております。ホルモンバランスによる不調でのお悩みをはじめ、妊娠活動や尿のお悩み、冷えや骨の健康問題についてお悩みの方々に、少しでも過ごしやすい生活を送れるように、スタッフ一同、力を注いでおりますので、ぜひお立ち寄りください。



# ペットサプリ

ペットサプリ by サプリクス 楽天市場店

右記二次元コードをスマホで読み込んでください!



<https://www.rakuten.co.jp/pet-spx/>

## 店舗のご紹介!



愛犬・愛猫の「健康」を考えて、厳選したペット用サプリメントを取り扱っています。当社オリジナル製品の他、海外で人気のサプリメントもお届けします。

イチオシ製品

## 「ペットクリル」

三洋薬品HBCと言えばクリルオイル。「クリルキング」や「クリルオイル三洋」を多くのお客様にご愛用いただいておりますが、ワンちゃんネコちゃん用のクリルオイルサプリメント「ペットクリル」もございます。ペットクリルは当社オリジナルのペット用サプリメントです。クリルオイルがペットの健康にも役立つことがわかり、ヒト用サプリメントで培った実績を強みに、高性能、安全、続けやすい価格で製品化しました。



液体タイプ

粒タイプ

### こんなワンちゃんネコちゃんに!

- 最近、元気がない
- 誘っても遊びたがらない
- 足腰を気にする
- 夜中に徘徊し吠えることが増えた



## 海外ペットサプリのご紹介



ストレスサポート 犬の栄養サポート

海外のペット用サプリメントも取り扱っています。サプリメントの先進国アメリカでは、日本の製品より有効成分が多く入った、効果の期待値が高い製品が多くあります。ペットクリルとともに、ペットが健康に暮らすために必要な栄養をサポートします。

※海外サプリメントは個人輸入代行でのお届けとなります。

## レビュー投稿キャンペーンのお知らせ

ペットサプリbyサプリクス楽天市場店で商品ご購入後、注文履歴からレビューを投稿いただくと、**もれなく500円分のクーポンをプレゼント!**皆様からのレビューをお待ちしております。



# SUPLINX 副社長サムから アメリカのサプリメント 情報をお届け!



アメリカのサプリメントには成分の含有量が多いなどのメリットが多く、日本より10年も進んでいるといわれています。そんなサプリ先進国「アメリカ」の最新サプリメント情報を、ロサンゼルス駐在・サプリックスのサムからお届けします!



SUPLINX  
副社長サム

私はSuplinx社を代表し最近、ユタ州ソルトレイクシティに位置するトップサプリメント会社であるBucked Up (バックドアップ)を訪問する機会に恵まれました。副社長として、この訪問はパートナーシップを強化し、エキサイティングなコラボレーションの可能性を探るための貴重な機会でした。到着



後、Bucked Upの献身的なチームに温かく迎えられ、最新の施設を見学しました。マーケティング、製品開発、経営陣など、さまざまな部門の優秀なスタッフと会い、彼らの業務と今後の計画について貴重な洞察を得ることができました。

訪問中のハイライトは、Bucked Upの創設者の一人であるジェフによって手配された、ユタ州上空をヘリコプターで飛行する忘れられない体験でした。息をのむような風景を上空から見ながら、ジェフは会社の豊かな歴史、革新への情熱、そして品質へのこだわりを語ってくれました。

- 趣味**  
株式投資、観光  
食べることも大好きです!
- 愛用品**  
マルチビタミンなど  
たくさんあります!
- 出身地**  
カリフォルニア州サンディエゴ

3日間の訪問中に共有した議論や体験は、私に深い印象を残しました。Suplinx社とBucked Upのシナジーが、サプリメント業界におけるエキサイティングな展開への道を切り開くと確信しています。今後の機会を楽しみにしており、相互の成功に向けてパートナーシップをさらに強化していきたいと考えています。



左 Bucked Upの創設者の一人 ジェフ 右 SUPLINX 副社長サム

# 「ウェルネスフード ジャパン2024に 出展いたしました!」



2024年7月16日(火)~18日(木)に東京ビッグサイト東棟4・5にて開催されたウェルネスフードジャパン2024に、弊社も出展いたしました。会場には会期3日間合計約4万人の来場者が押し寄せ、大盛況でした。



プロテインパビリオンブースにて、弊社が受注代行をしておりますサプリックス社の取扱製品であるプロテイン「プレジジョンプロテイン」と弊社製品である「HMB+VD<sub>3</sub>(HMBD5000)」「スーパーナノカルシウム」「フェムクリル」の計4品目を出品し、展示即売を行なっております。また、プロテインとスーパーナノカルシウムにおいては試飲提供をしております。

弊社ブースにも多くの御来場者様にお越しいたできました。誠にありがとうございます。また他展示会にて弊社が出展する際にはご案内いたしますので皆様是非お気軽にお越しくださいませ。

# たくましい体で 競い合う! TOKYO PRO SUPER SHOWに出展

2024年8月23日(金)~25日(日)ベルサール渋谷ガーデンで行われた、MASTERS PRO QUALIFIER JAPAN 2024と最終日TOKYO PRO SUPER SHOW 2024に出展しました。

TOKYO PROとはFWJが企画運営するIFBBというボディビル団体のコンテストでフィジークの他クラシックフィジークやビキニのカテゴリーでプロのアスリートが競い合う場となっています。



SUPLINXでもブースを出展し、展示即売会を実施。トップアスリートから人気も高い「Gaspari Nutrition (ギヤスパリニュートリション)」コンテスト出場のプロ選手もブースで撮影・サイン会を行いました。そんなFWJが主催する日本最大級のフィットネスコンテストがJAPAN PRO, 2024年11月22日(金)~24日(日)に開催されるアマチュア・プロコンテストにブースを出展予定です。是非遊びに来てください!!

# 三洋薬品HBCの事業紹介

## サブマート by サプリクス

サブマートは2002年に「アメリカの高品質サプリメントを日本の皆様に安心して手軽にご利用いただきたい」という願いから設立された、カリフォルニア州のサプリメントストアです。日本では入手できない優れた品質の海外サプリメントを、「個人輸入」のインターネット通販という形で、気軽に日本へお届けします。

アメリカでは科学的根拠に基づく「体の細胞レベルの活性」を意識した製品が多く、当店でも「若返り」や「エネルギー産生」といったジャンルの製品が好評です。

NMN(エヌエムエヌ)という、日本でも最近注目されているサプリメントを数年前から取り扱っていて、今でも当店では根強い人気があります。さらに、加齢や若返りに関連するDNAの末端物質「テロメア」を伸ばす特許成分が含まれる「TA65」というサプリメントも、当店はロングセラーです。テロメアについては最近もNHKの人気番組にて「命の回数券」として紹介されたばかりで、テロメアに関連する「TA65」は最先端のサプリメントとして一層、注目が集まっています。

いつも元気で若々しい自分であるために、サブマートはインターネット通販を通じて、皆さまの健康の土台作りをサポートいたします。



サブマート  
サイトについて  
右記二次元コードをスマホで読み込んでください！



## 日本ニュートリション協会 (JNF)

日本で初めてサプリメントアドバイザーの育成事業を始めたバイオニアとして人材育成を推進しています。

日本ニュートリション協会は米国の豊富な栄養学に基づく経験と実績をもってそのシステムや人材の育成を推進すべく活動を展開しております。完全通信教育なので忙しい方でも問題なくサプリメントアドバイザー資格講座に参加でき、資格を取得していただけます。最短2ヵ月程度で資格が取れるのも魅力です。

資格取得後も、国内外の健康およびサプリメント関連の最新情報を詰め込んだニュースレターや講演会、就・転職サポートなど、多彩なバックアッププランをご用意しているほか、最新の情報を学んでいただける場もご提供しております。



## メルマガのご紹介

### SUPLINX(サプリクス)

健康・サプリメント情報の中心地ともいえるアメリカ・ロサンゼルスに本拠地を置くSUPLINXは日本のお客様に向けて、健康や美容に役立つ情報や、日々アップデートされる商品情報をお届けしています。メルマガ読者の方には特典として年に2回、読者限定の割引クーポンを進呈しています。

ぜひ、この機会にご登録を！



登録フォームはコチラ

<https://www.suplinx.com/shop/mail/mag.aspx>

### 日本ニュートリション協会(JNF)

日本ニュートリション協会では、会員専用ニュースレターとして、国内外の論文情報をはじめ、医薬品販売の三洋薬品HBC社、米国サプリメント販売の老舗SUPLINX社との連携を強化し、国内外の最新のサプリメント情報や栄養学に関する内容を配信しています。まずはサプリメントアドバイザー養成講座から始めてみませんか。



登録フォームはコチラ

<https://member.supplementadviser.com/login/>

# 三洋薬品HBCからのお知らせ

## メルマガジン『メルマガ三洋』の配信がスタート

2023年の9月1日から毎週金曜、朝7:00に「メルマガ三洋」を月4~5回配信しています。

2024年のメルマガ三洋では、第1週「キャンペーン情報」、第2週「お知らせ・イベント、社員の趣味・特技等」、第3週「オススメ商品・新商品」、第4週「健康情報・栄養学」、第5週「仕事(会社)への思い」という構成でお届けします。

また弊社SNS(LINE、Instagram、facebook、X、Tik Tok)の活動紹介やお値引き、プレゼント等、みなさまにお得になる情報も含め楽しんでいただけるように努めますので、まだメルマガ登録されていない方がいらっしゃいましたら、この機会にぜひメルマガ三洋の一員になっていただけたら幸いです。

その他にも、LINEの会員募集も随時行っておりますので、ぜひご登録ください。



### お届けするメルマガの内容について

- 第1週 お得なキャンペーン情報
- 第2週 イベントや社員の趣味・特技等をご紹介！
- 第3週 新商品や注目商品をお知らせ！
- 第4週 知ってトクする健康や栄養情報
- 第5週 役員の仕事に対する思い



※ご登録のメールアドレスは、メルマガ配信の為に利用いたします。  
※個人情報取扱いについて、詳細は登録フォーム下のリンクをご覧ください。  
※配信停止はいつでも、メルマガジン内本文の解除リンクからお手続きいただけます。

### 『メルマガ三洋』ご登録方法



登録方法はカンタンです。左の二次元コードをスマホで読み取り、メールアドレスをご入力ください。

リンク先 <https://www.sanyoyakuhin-hbc.com/news/9278>

## メルマガ栄養学

「メルマガ三洋」では、9大栄養素をはじめとした健康・美容に関する栄養学のお話や、お役立ち情報などを第4週目にお届けいたします。

日本が長寿国として注目されている理由の1つとして、健康的な食事が挙げられます。

2024年後半は、旬の食べ物の栄養情報や活用方法をはじめ、冬に向けての冷え対策や免疫UPに役立つお話をしていこうと思います。

ぜひ一読いただき、毎日の健康維持と美容生活のための情報として、お役立ていただけますと幸いです。



# ボディビルの大会で5位!

配置事業部 浅野 隆治 あさの りゅうじ  
岸和田営業所  
出身地 大阪府高石市  
愛用品 スーパー・杜鰲エキスII、クリルオイル三洋、スリムフェノン

還暦を迎え、筋肉のために厳しい体重減量や食事管理を行なっている浅野社員。そんな鍛え上げられた肉体をもつ浅野社員に突撃インタビューしました!



鍛え上げられたスタイル!

## 社員紹介コーナー

三洋薬品HBCの社員の趣味や特技を紹介するコーナーです。今回は「筋トレ」が趣味の浅野社員にインタビューしました。

池袋事務所は、「Eコマース事業部、総務経理部門」のスタッフ、ICT室、販促室、そして2024年からは通信販売事業のシャルーヌ株式会社加わりました。池袋には、1日の平均乗降者数が250万人を超える世界第3位の駅があります。池袋といえば繁華街のイメージが強いですが文化都市としての側面も持ち合わせています。文教大学界隈を中心とした若者カルチャー、中国人街を中心としたアジアカルチャー、外国人にも人気の漫画・アニメのサブカルチャー、そして東京芸術劇場を中心に発信される一流のアート・芸能と、人々と文化の交流が盛んな魅力ある街です。

池袋事務所  
〒171-0021  
東京都豊島区西池袋  
2-39-6 池袋ツルミビル  
TEL.03-5928-1911



【総務経理】横山 山崎 横山  
【総務経理】高林 高林  
【役員室】石井 石井  
【販促室】安藤 安藤  
【Eコマース】矢野 矢野  
【Eコマース】古田 古田  
【Eコマース】長谷川 長谷川  
【Eコマース】村田 村田  
【Eコマース】徳田 徳田  
【Eコマース】岩清水 岩清水  
【Eコマース】原 原  
【Eコマース】梶原 梶原  
【JNF】石塚 石塚  
【シャルヌ】榎本 榎本  
【シャルヌ】太田 太田  
【シャルヌ】又吉 又吉  
【シャルヌ】大沼 大沼  
【シャルヌ】岸 岸

### 東京・おすすめポイント

**東京芸術劇場**

クラシックや演劇、ダンスなど、あらゆる芸術に魅了することができる複合文化施設です。噴水やカフェを併設した池袋西口公園も隣接し、街の憩いの場となっています。

**サンシャインシティ**

池袋のシンボルともいえる大型商業施設です。水族館やプラネタリウム、展望台が併設されていて、近くにも映画館やレジャー施設が立ち並び人気スポットです。

**雑司ヶ谷鬼子母神堂**

都会の喧騒から離れた雑司ヶ谷に、安産・子育ての神をまつる鬼子母神堂があります。周辺では、古民家カフェや駄菓子屋、路面電車など下町情緒を楽しめます。

## 三洋薬品HBC 池袋事務所 スタッフ紹介

アートと人の交流が盛んな文化都市・池袋  
皆様に役立つ情報を発信します



【池袋事務所】  
あらい 大和 大和田

趣味 温泉・スポーツ観戦 (サッカー・野球)  
愛用品 深海カ・HMB  
出身地 宮城県石巻市

今年の6月からスポーツジムに通い始めました。これまで運動といえば、通勤で1時間歩く程度だったのが、今では2日に1回ジムで体を鍛えるように。おかげで体重が5kg落ち、体力年齢も30代後半まで若返りました。60歳を過ぎてても活気あふれる弊社の営業員に負けないよう、50半ばの自分をもっと元気に皆を引っ張るつもりで、そして娘にいつまでも「カッコいいお父さん」と見てもらえるように(笑)、ジム通いに励んでいきます。

筋トレをはじめたきっかけは? 学生の時にボディビル部に入部し、大会にも出場していました。現在は週に1回から2回のペースで筋トレは続けています。

筋トレをしてよくなったことは? 多くのトレーニング仲間ができたことです。マスターズにも一緒に出場しました。

大会の出場と結果はいかがでした? ボディビルの大会は、体重別や年代別のクラスがあり、今年還暦を迎えるにあたり、2年前から準備に入りました。筋肉肥大には増量、体脂肪を落とすには減量しないと行けない為、トレーニングとともに食事管理が非常に大事です。家族の協力なしには出場出来ませんでした。いつもありがとう。今回初出場でしたが予選通過、

趣味で健康であること 大会に向けて2年間取り組んだ結果、体重12キロの減量、中性脂肪、血糖値、A1Cが見事に改善しました。毎日コツコツ積み重ねることですね。

今後の目標を教えてください これからもお客様に元気と笑いをお届けできるように頑張ります。



▲ボディビル大会の様子

結果は5位でした。来年以降も、上位目指して精進します。

# 考える・思い出すチカラに役立つ クリルオイル



オメガ3の補給源として  
最適なクリルオイル

クリルオイルは、栄養価が非常に高く、高濃度で良質なオメガ3脂肪酸(DHA・EPA)の宝庫として、アメリカで人気の成分です。DHA、EPAのほか、アスタキサンチンやリン脂質といった栄養素が含まれています。

## 脳活に役立つその理由とは？

脳はとても大切な組織のため、脳の入り口に「血液脳関門」と呼ばれる関所があり、脳に必要な成分のみそこを通ることが許されています。クリルオイルに含まれる成分のうち、DHA・アスタキサンチン・リン脂質は、この血液脳関門を通ることができると「選ばれし成分」なのです。



## できる脳を作る! クリルオイル3つの成分

### DHA

「魚を食べると頭がよくなる」これは誰もが知っているフレーズです。人の脳は、水分を除いた約60%が脂質でできており、その中の25%がDHAで構成されています。血液脳関門を通ったDHAは、脳の老化や認知症の予防、さらに記憶の向上に役立つことが分かっています。

### アスタキサンチン

物忘れの原因の1つに、活性酸素による脳の酸化が挙げられます。強力な抗酸化力をもつアスタキサンチンは、脳のサビつきを抑え、うっかりや物忘れを抑制するとされています。

### リン脂質

リン脂質の一種、ホスファチジルコリンは、脳内で記憶や認識機能をサポートしています。また、コリンは脳の神経伝達物質の材料となり、記憶保持や脳機能向上に役立っています。

### 脳における脂質の内訳



脳に必要な「オメガ3脂肪酸」は吸収の良いクリルオイルで補うのがおすすめです!

さらにクリルオイルはリン脂質のおかげで水となじみやすく、体内吸収性に優れており、その吸収率は魚油の1.5倍とされています。

## 『クリルオイルご愛用者様のお声』



70代 (継続1年6ヶ月)

以前は買い物先で駐車場所が分からなくなり、重い荷物を抱えて車を探していたのですが、クリルオイルを飲み出してから駐車場で迷うことがなくなりました! また、これまで意識していなかったこと、聞いたことが意識せず記憶に残るので本当にビックリしています。

飲み始めて関節の痛みが減ってきたし、物忘れが少なくなりました。

(継続3年以上/80代)

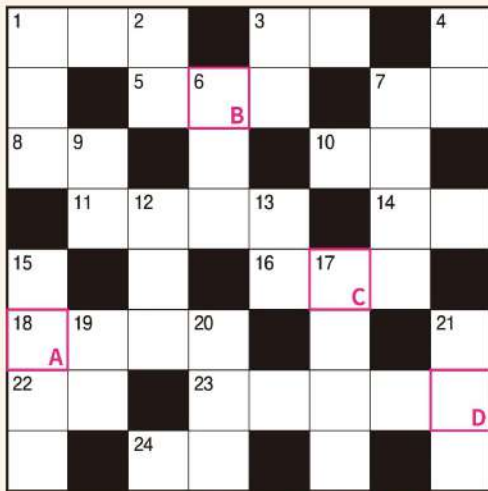
脳梗塞と認知症の予防に役立っています。

(継続6ヶ月以上/70代)

※個人の感想であり、効能効果を保証するものではありません。※写真はイメージです。

## クロスワードパズル プレゼントが当たる

正解の文字を尋いたら、裏表紙の応募ハガキに記載してポストに投函しよう!



A~Dのマスを埋めて出来る答えって何だろう?

クロスワードの答えを裏表紙の「応募ハガキ」(裏面)に記入しご応募ください。

※官製はがきからも応募いただけます。本誌裏表紙の応募要項をご確認ください。必要事項を明記してご投函ください。(弊社商品の修理や弊社への要望の欄にも記入願います。)クロスワードの答えだけのものは無効とさせていただきます。

●当選商品 A賞・JCB商品券2万円分 B賞・紀州南高梅 千世の梅 C賞・三洋薬品HBC商品券3千円分 ●応募締切:2025年1月10日まで(当日消印有効) ●宛先:〒550-0002 大阪府大阪市西区江戸堀1-22-38 三洋ビル6F 三洋薬品HBC(株)「元氣クラブ三洋」編集部 宛

【抽選について】2025年4月頃弊社にて厳正なる抽選の上、ご当選者様にプレゼントをお届けさせていただきます。【発表について】当選の発表は商品の発送をもってさせていただきます。【個人情報のお取扱いについて】お客様からお預かりした個人情報は、商品の発送及び弊社社内以外には一切使用いたしません。



※三洋薬品HBCからのEメール、電話、ダイレクトメールをお受け取りいただける方に限らせていただきます。ご連絡が取れない場合、商品の発送を控えさせていただきます場合がございます。

裏のハガキにできた答えを書いて送付してね  
シミ・シワ・くすみもこれ一つ  
オールインワン  
クリーム



### 横のカギ

- 読書の秋。本のことを英語で言うと?(カタカナで)
- お釈迦様が座っている植物は?(地下茎はレンコンとして食用になる)
- 贈り物の事。プレゼントよりも広い意味での贈り物って?
- 黄金色の田んぼで収穫されるお米ができる植物は?
- 地球上でこれと陸の割合は7:3。英語でSea または Oceanと言われる場所は?
- 草茎を織ることによって作られた敷物。一般的にイグサで織ったものを指し、構造は畳表とほぼ同じものって?
- 大豆を未成熟な緑色のうちに枝ごと収穫し、ゆでて食用にしたもの。お酒のおつまみの定番と言えば?
- インド発祥の伝統的宗教行法で本来は瞑想を主とするものですが、現代においてはエクササイズやリラックス効果、ダイエット効果を期待して女性から注目されている健康法は?
- 比較的底の浅い桶(オケ)のことを?
- マメ亜科の一種で針葉樹様の葉を持ち、落葉するときに葉は赤褐色になる南アフリカ原産の植物。乾燥させた葉は健康茶として利用され、紅茶のように赤く、ほのかに甘みがある。近年、日本でもコンビニなどで○○○○ティーとして売られている
- ディズニー映画の主人公カクレクマノミの子こども。マーリンとドリーが息子を探す旅に出る。「ファインディング・○○」
- 極めて浅い小型の片面太鼓の胴に、小さなシンバルを付けた楽器
- 車のことを英語で言うと?(カタカナで)



### 縦のカギ

- 英語でGrape. つる性落葉低木で、ヨーロッパでは古くからこの果実でワインの醸造を行なっている
- ハンマーなどで打ち込むことによって結合するネジ部を持たない棒状の固着具(五寸○○・ヌカに○○)
- 平和の象徴とされる鳥は?太陽コンパスと地磁気などにより方角を知る能力に優れているとされ、帰巣本能があるため、通信技術が普及するまで、手紙などを持たせて伝達の手段に用いていた鳥は?
- 「印象・日の出」や「睡蓮」などの代表作をもつ印象派を代表するフランスの画家の名は「クロード・○○」
- 木などでできた骨組みの両面に紙や布を張ったものに線や引手をつけたもの。和室の仕切り用に使われる建具の一つ
- 陰曆十六日の夜。また、その夜の月のこと。「十六夜」の読みは?
- 伊勢神宮や鳥羽水族館、鈴鹿サーキットがある県は?
- 耳を翼代りにして空を飛ぶ事ができるゾウさんのアニメは?
- 旧称Facebook社の現在の社名は○○社
- ピカノの代表作とも言えるドイツ空軍による無差別爆撃を受けた1937年に描いた絵画、およびそれと同じ絵柄で作られた壁画
- 好敵手、競争相手とも和訳される同等もしくはそれ以上の實力を持つ競争相手の事を?
- じゃが○○、さつま○○、さと○○、こんにゃく○○
- 星を英語で言うと?(カタカナで)
- 刺胞動物門花虫綱に属する生物で、固い骨格を発達させ宝石になるものもある。ポリプと呼ばれる構造をもつ生き物とは?

# お客さまの声

いつもたくさんのご応募やご感想ありがとうございます！  
元氣クラブ三洋読者の声で集まったみなさまからの感想の一部をご紹介します！

## スーパーナノカルシウム



確実にカルシウムが摂れる！

年齢的に「骨粗しょう症」が気になります。日々の生活に御社のカルシウムを飲むことにしました。なかなか乳製品を毎日摂ることが難しいので、確実に摂れる方法として選択しました。

K.A様(静岡県)/60代

## 元氣クラブ三洋



生活の参考になり、休憩中に読むのが楽しみ

いつも元氣クラブ三洋を楽しみにしています。生活の参考となる事ばかりで勉強になったりもします。特に私は、家での食事の支度で毎日迷うので参考にしています。仕事のちょっとした休憩時間に読むのが楽しみとなっています。

K.Y様(千葉県)/40代

## カッコリン葛根湯



私に合っている風邪薬です

カッコリン葛根湯はよく利用します。とても私に合っている風邪薬です。「ぞくっ」ときたらすぐ薬箱へ。夏にも1箱予備に入れてあります。年間にする結構お世話になります。チョッピリ苦くもありますが飲みやすい量なので良いです。

T.J様(岩手県)/70代

## サメの軟骨ロイヤルIII



サメの軟骨で毎日5000歩目標！

数年前、庭で転倒し緊急入院して1ヶ月。腰骨の圧迫骨折でした。つらいりハビリでしたが運動の大切さを学びました。その折、知人から紹介されたのが「サメの軟骨」でした。バスに乗らず、1.5km先のスーパーへ毎日少量ですが、買い物に行くのが健康法で5000歩目標です。杖無しの92歳です。

N.A様(奈良県)/90代

## ビタシーローヤル3000ZERO



夜中に目も覚めず、翌日スッキリ！

カフェインが入っていないので、寝る前に服用したところ、翌日すっきり目覚めることが出来、又、夜中に目が覚めずにぐっすり寝ることが出来ました。とてもいい商品だと思います。

N.T様(東京都)/50代

## はちの子カプセル



飲み始めてから具合が悪くなったことない！

もう10年以上はちの子でお世話になっています。メニューでたおれてとても苦しんでいた時、御社はちの子を知り、助けられました。飲み始めてからぐんぐん良くなり、あれから一度も具合が悪くなったことはありません。本当にありがとうございます。

T.K様(新潟県)/70代

※体験談は、個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

みなさまからのおたより・ご応募お待ちしております！

採用された方には三洋薬品HBC商品券1,000円分を差し上げます

※頂いた感想は掲載時に一部編集・割愛させていただく場合があります。ご了承ください。※ご記入の内容に確認事項が生じた場合は、連絡させていただく場合があります。

## お客様インタビュー

コンテストで優勝経験も！

# 美しい筋肉の秘訣

ファンからアンバサダーに！さらにコンテストで優勝も！  
サブリンクスの「ブラックパイパー」というファットバーナー(ウェイトロスサプリ)を愛用しているお客様をご紹介します。



## マッスルおりんりんさん

兵庫県在住 SNSでも「マッスルおりんりん」(@muscle\_orinrin)として大活躍のサブリンクスのお客様です。サブリンクスの魅力や愛用する商品についてお話をうかがいました。

**サブリンクスとの出会いは？**  
元々ビタミンや美容サプリメントの愛好家で、4年前にIFBBBIKINI PROのエリザベータ選手のSNSやYouTubeを見てサブリンクスを知りました。彼女の美しい体に憧れ、最初はRED CON 1のサプリメントを使っていました。

**サブリンクスの魅力は？**  
各ブランドや製品の使用方法や成分が詳しく書かれており、サプリメントアドバイザーも在中しているのと、相談して商品を選ぶこともできて、自分に合ったサプリメントを見つけやすいです。また、アメリカから1週間前後でサプリメントが届くのも助かります。

**どんな人におすすめ？**  
コンテストに出場する選手はもちろん、一般のダイエット目的の方やトレーニング前にプレワークアウトとしても使えます。男性はもちろん、女性も一粒から始められ、量を調節できるので、選手の減量から一般のダイエットまで、体力を温存しながら体重の低下を実感したい方におすすめです。

**今後の目標は？**  
FWJという団体でフィギュア選手として活動しています。11月のプロクオリファイでプロカード獲得とオーバードール優勝を目指しています。オフシーズンもサブリンクス製品に支えられながら日々のトレーニングや食事を楽しんでいます。今後もサブリンクスの魅力をお伝えできるよう精進しますので、おりんりんニュートリションもご期待ください！笑



担当販売員 古田 コメント

