

ディスカウント ドラッグ  
**コスモス**

# 公式アプリ!

お得なクーポン配信!

イチオシ商品情報!

お気に入り店舗のチラシ

スキャンして  
ダウンロード ▶



▼「ドラッグコスモス」で検索

iOS



Android



※アプリ画面の内容は都度変更されます。

毎日必要なものだから。  
より良い情報をいち早くお届けします。

※アプリのダウンロードおよびご利用にともなう通信料などはお客様のご負担となります。 ※ご利用の機種によってはアプリをご使用いただけない場合がございます。  
※掲載の画像はイメージのため実際の画面と異なる場合がございます。 ※AppStoreは、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。  
※Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。 ※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

ディスカウント ドラッグ  
**コスモス**

暮らしが  
豊かになる情報誌

2022  
4-5

ご自由  
にお取り  
ください

特集

運動不足は健康の大敵!

「速筋」  
パワーで  
元気な体をキープ!

P.1 筋肉は20代から減っていく!

体を動かすだけじゃない! 筋肉の意外な役割

あなたは大丈夫? 速筋チェック

P.5 気になるニオイ  
しっかり対策  
春のデオドラントケア

P.15 手軽に挑戦!  
ベランダガーデニング

P.9 正しく知ってきちんと対処  
タイプ別  
ニキビ対策





# 「速筋」を鍛えて毎日元気に！

筋力は使う機会が少ないとどんどん低下してしまいます。  
年齢と共に衰えていく「速筋」を意識的に鍛えて、元気な体をキープしましょう。

## まずは筋肉について正しく知ろう！

私たちの体をつくっている筋肉には「骨格筋」「心筋」「平滑筋」の3種類があります。骨格筋は「体を動かすのに必要な筋肉」で、運動などで鍛えて増やせる唯一の筋肉です。一般に「筋肉」と呼ばれるものは、この骨格筋を指します。

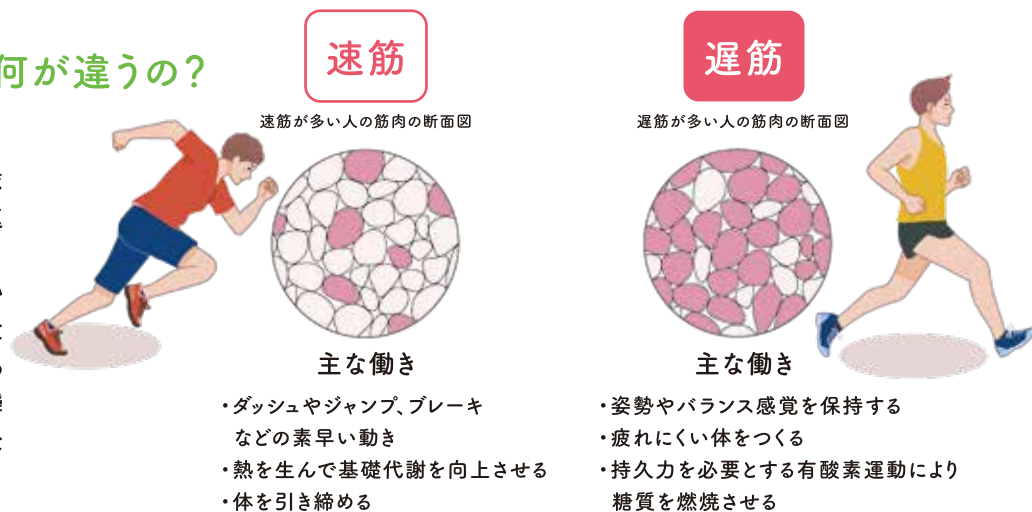


鍛えることができる  
自分の意思で動かせる

鍛えることができない  
自分の意思で動かせない

## 「速筋」と「遅筋」何が違うの？

筋肉は2種類の細胞（筋繊維）がモザイク状に構成されています。1つは収縮するスピードが速く、瞬発力を生む「速筋」。もう1つは収縮するスピードは遅いが、長く継続的な力を生むことができる「遅筋」。役割の異なるこれらの筋繊維のおかげで、瞬発的な力が出せたり、持続的な運動ができたりするのです。



## 筋肉の意外な役割

筋肉には、体を動かすこと以外にもいろいろな役割があります。筋肉を鍛えることは体の様々な機能を維持する上でも、とても有効なことだといえます。

- ▶ 関節を安定させ、姿勢を保つ。
- ▶ 外的な衝撃から、内臓や血管などの体の組織を守る。
- ▶ 収縮することで、体温維持のための熱源となる。
- ▶ 体重を支えて関節への負担を軽減する。
- ▶ 動かすことで脂肪を運動エネルギーとして使い、糖や脂質の代謝が上がって痩せやすくなる。



筑波大学医学医療系  
鹿島行方地域寄附講座  
運動器医学学教授

宮川 俊平先生

みやかわ・しゅんぺい 医学博士。  
1980年筑波大学医学専門学群卒業。静岡厚生病院、筑波大学附属病院、筑波メディカルセンター病院、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授、同大学体育系教授などを経て現職。

## 加齢によって減っていくのは「速筋」

筋肉量は、25～30歳頃から減り始め、その後は右肩下がりに減少していきます。この減少する筋肉量の大部分を占めているのが速筋です。食い止めるためには運動が必要ですが、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動では、速筋はほとんど使われていません。つまり、有酸素運動をしても、加齢による筋肉量の減少を防ぐことはできないのです。健康維持のためには、遅筋を使う有酸素運動と、速筋を鍛える筋トレの両方を並行して行っていくことが大切です。

有酸素運動

+

筋トレ

## 日常生活の中で「速筋」を鍛えよう

無理のない方法で行うことが筋トレ継続のポイントです。普段の生活に、意識的に速筋を鍛える動きを取り入れましょう。



あなたは大丈夫？

## 速筋チェックリスト



- ☐ 二の腕やお腹・お尻のたるみやボディラインの崩れが気になる
- ☐ 体の冷えを感じやすくなった
- ☐ 食べる量は変わらないのに太りやすくなった
- ☐ 朝食は抜くか、スムージーなどのドリンクで済ませることが多い
- ☐ カロリーが気になるから、肉、卵、乳製品はあまり食べない
- ☐ 最近よくつまずいたり、転ぶようになった
- ☐ 若い頃より速く歩けず、信号を渡り切れない
- ☐ 階段を急いで降りるのが怖い
- ☐ 最近、重いものを持てなくなった
- ☐ 階段を上るだけで太ももが張るようになった



## 0個：“今は”セーフ

今のところ、速筋が減っている心配はなさそうです。しかし、速筋は加齢で減少するものなので、油断は禁物。今から意識して増やすようにしましょう。

## 1～4個：キケン信号点減

速筋が減り始めているかもしれません。放っておくと、どんどん減少するので、今から速筋づくりを始めましょう。

## 5個以上：ピンチ！

速筋がすでに減っている可能性大。対策が急務です。運動とタンパク質の摂取で、今日から真剣に速筋づくりに励みましょう。

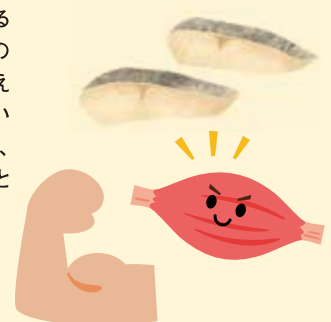
東京大学スポーツ先端科学研究拠点 拠点長 石井直方先生

Column

新発見！

## 食べるだけで速筋が増える！？

運動と組み合わせず、食肉、植物性タンパク質、乳、卵など、食べるタンパク質の種類を変えて筋肉の変化を研究した結果、多少の例外はあるものの、筋肉タンパクを食べると筋肉が増えることがわかりました。その中でも最も筋肉量を増やすのがスケソウダラの速筋タンパクです。これまで食べるものが違うだけで、しかも普通の食生活にある食品で、筋肉が増えるなど起こりえないと思われていたため、各方面から驚きとともに、骨折のリハビリなどにも役立つと大いに期待されています。



愛媛大学大学院農学研究科  
生命機能学専攻教授  
岸田太郎先生



# 立って、歩いて、 楽しく過ごす！

## 筋肉サポートアイテム

日々の生活に取り入れやすい  
サポートアイテムを紹介します。



### あのニッスイが生んだ「お魚のプロテイン」

スケソウダラの速筋タンパクを配合  
年齢に伴い衰えていく「速筋」をサポート

#### ニッスイ速筋タンパク

スケソウダラの俊敏な動きの源となる  
瞬発力を発揮する「速筋」のタンパク質です。



#### ホエイプロテイン

ホエイプロテインとは、  
牛乳由来のタンパク質のこと。  
水に溶けやすく  
素早く消化吸収されます。

#### 11種のビタミン 3種のミネラル

ビタミンD、カルシウム、亜鉛を  
含む計11種のビタミンと  
3種のミネラルを  
配合しています。

#### スケソウダラの身は ほとんどが速筋タンパク

スケソウダラはたらこの親として知られる白身魚で、身はちくわやかまぼこなどに使われています。スケソウダラの身から水分を除くと、ほとんどが速筋からなるタンパク質です。そのため「スケソウダラの速筋タンパク」と呼ばれ注目を集めています。



#### こんな人におすすめ



巣ごもり生活の  
栄養補給に

気持ちも  
引き締めたい  
人に



美しい  
身体づくりを  
目指す人に

アクティブな  
生活を送りたい  
中高年の人に

スポーツを  
楽しみたい人に



1日1回の  
カラダづくり  
習慣

溶かして飲む  
プロテインパウダー。  
カフェオレ風味で  
飲みやすい



日本水産  
ウオテイン  
660g(約33日分)



教えて薬剤師さん！



コスモス薬品  
薬剤師

Q

スポーツをしなくても  
プロテインを  
飲んでいいの？

A トレーニングをしない方にも  
おすすめです。

運動に必要なタンパク質ですが、普段の食事  
だけでは不足する場合があります。日々の歩く、  
立つ、座る動きも運動です。手軽に摂れるタン  
パク質としてプロテインを活用しましょう。

### 筋肉量・筋力・歩行能力の維持に

アクティブな毎日をサポートします

#### こんな人におすすめ

- ✓ 手すりがないと不安
- ✓ すぐに座る場所を探してしまう
- ✓ 散歩や運動を楽しみたい

#### 配合成分(1袋当たり)

HMB  
カルシウム  
(機能性関与成分)  
1,500mg

ホエイ  
タンパク  
2,600mg

ビタミンD  
12.1 μg

1日1袋  
水に溶かして。  
ヨーグルトなどに  
かけても◎



#### 機能性表示食品

日本ヘルスケア製薬  
ツクルチカラHMBプラス  
7g×30袋

【届出表示】届出番号:G347  
HMBカルシウムには、自立した日常生活を送る上で  
必要な筋肉量及び筋力・筋持久力の維持に役立つ機能、  
歩行能力の維持に役立つ機能が報告されています。

### 頑張らない筋トレ！

歩くだけで下半身が引き締まるインソール

- インソールを入れるだけ！  
普段の歩行で効率よくトレーニングができます。
- 適度なクッションにより太ももやふくらはぎ、  
お尻の筋肉活動量がアップします。

水洗いもできて  
清潔に使える



いつもの歩行が  
トレーニングに！



通勤

買い物

ペットの散歩

スナトレ  
スラリアップ  
インソール  
M(21~23cm)  
L(23.5~25.5cm)





# 春の肌トラブル対策 / デオドラント編

気温の上昇と共に汗をかきやすくなる春。  
脇や頭皮、足などのニオイが気になり出します。  
あなたのニオイは大丈夫？

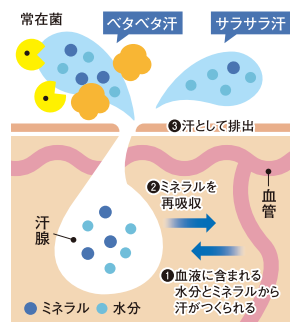


内科医・認定産業医  
tenrai株式会社代表取締役医師  
桐村 里紗先生  
きりむら・りさ 治療よりも予防を重視し、「ホンマでっか!?TV」には腸内環境評論家として出演。各種メディアにてヘルスケア情報を発信。著書に『日本人はなぜ臭いと言われるのか〜体臭と口臭の科学』(光文社)などがある。

## 部位別ニオイの原因と対策

### 汗臭 脇臭 汗自体はにおわない！ 汗腺の機能低下が原因

分泌直後の汗は無臭です。そもそも汗は血液からつくられますが、血液中のミネラルは体に必要なものなので、汗腺から再吸収されます。しかし汗をかき習慣がないと汗腺の機能が低下してミネラルの多いベタベタ汗に。汗と皮脂成分を餌に皮膚の常在菌が増殖し、分解・酸化が進むことでニオイ物質が発生するのです。入浴をシャワーで済ませたり、冷え症で汗をかきにくい人は要注意です。



### 対策

#### 入浴と運動で汗をかく

ぬるめのお湯にゆっくり浸かって汗をかくことで、毛穴から老廃物が出やすくなります。40℃前後のお湯に15～30分が目安です。発汗を促す入浴剤を入れるのも◎。ウォーキングなどの軽めの運動で汗をかくのもよいでしょう。



#### 制汗剤を正しく使う

制汗剤は汗の量を抑え、常在菌の繁殖を緩やかにしてニオイを抑制します。しかし汗は体温調節に必要なものなので、気になるところへ部分的に使用するとよいでしょう。入浴後の使用が効果的です。



### Column

#### 脇の多汗、病院での治療も

脇の下はもともと汗腺が多く、汗をかきやすい部位です。日常生活に支障を来すほどの多汗に悩んでいる場合、医療機関を受診して治療を受けることも可能です。病院では、塩化アルミニウムの粉末を溶かして塗布する治療や電流治療、ボトックス注射、外科手術などが行われます。



### 頭皮臭

### 頭皮は顔以上の皮脂量！ 洗い過ぎでも悪化

頭皮臭の主な原因は皮脂の酸化や皮脂を餌に繁殖した常在菌の代謝物。

頭皮は顔のTゾーン以上に皮脂を分泌するため脂っぽくなりやすい場所で、更年期は

頭部からの発汗に皮脂も加わりニオイやすくなります。

ただし皮脂には頭皮を守り、常在菌のバランスをとる役割があるので、洗い過ぎはNG。余分な皮脂だけを洗い流し、適度にうおわせておくことで過剰な皮脂を抑えることができます。



### 対策

#### 糖質を摂り過ぎない

皮脂の原料となるのは中性脂肪。油だけでなく糖質を摂り過ぎても血液中に糖が余り、それが中性脂肪となり、皮脂の過剰分泌につながります。甘い物を摂り過ぎないようにし、定期的な検査で血糖値や中性脂肪値をチェックしましょう。



#### アミノ酸系シャンプーを使用する

頭皮を弱酸性に保ち、常在菌のバランスをとる作用があります。乾燥がひどい場合は、皮脂を落とし過ぎないように、1日おきにお湯シャンプー(シャンプーを使わずに40℃以下のぬるま湯で頭皮をマッサージしながら洗う)を試してみましょう。

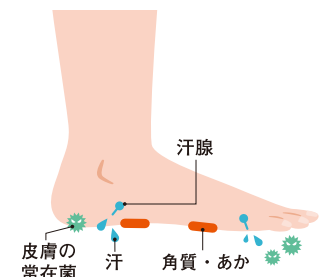


### 足臭

### 足裏の汗は体幹の5倍！ 蒸れと分厚い角質が原因

足裏には汗腺が豊富にあるため、体幹の5倍以上の汗をかき、蒸れやすい環境です。通気性の悪い靴の中では、温度30℃以上、湿度90%以上になっていることも。

また、足裏は角質が分厚く、角質由来のあかを餌に常在菌が繁殖し、汗や皮脂を分解してニオイ成分をつくり出します。



### 対策

#### 角質をためない

入浴時は足裏や指の間を洗い、常在菌の餌となる角質由来のあかをためないように。軽石などでゴシゴシこすとかえって角質が分厚くなるため、入浴して角質をふやかし、指でこする程度で十分です。



#### 通気性のよい靴を履く

革靴などを履く場合は、消臭・抗菌効果のあるインソールを入れたり、消臭・抗菌繊維を使った靴下を履くとよいでしょう。また、足裏用の制汗剤を活用するのも一案です。



### 共通の対策

#### ストレスや疲れをためない

ストレスや疲れで自律神経のバランスが崩れると、汗をかきやすくなったり、皮脂分泌が増えたりします。入浴や軽めのスポーツなどで心身を緩め、上手に解消しましょう。十分な睡眠をとることも大切です。





# ／ 備えて安心 ／ デオドラント アイテム



不快なニオイとサヨナラするために。  
部位別に備えておきたいデオドラントアイテムをご紹介します。

## 汗臭 脇臭

制汗、防臭に！医薬品メーカーが  
作った確かな効き目の制汗剤

さわやかな微香性の  
ロールオンタイプ

- 手を汚さず簡単に塗布でき、  
外出先でも手軽に使える
- 塗布後はすみやかに乾き、  
気になる汗や汗臭を抑える
- アルミニウムヒドロキシクロライド配合

塗り直しは  
こまめに



医薬部外品  
佐藤製薬  
テノール液  
30mL

## 脇臭 汗臭

汗で溶け落ちず  
効果が一日中持続

- 3つの有効成分でニオイをバリア・ブロック

### 殺菌

イソプロピルメチルフェノール  
塩化ベンザルコニウム

### 制汗

クロルヒドロキシアルミニウム

- 4つの無添加処方  
着色料/トリクロサン/香料/パラベン

汗をかいても  
溶け落ちない



手を汚さず塗り込める  
バータイプ



医薬部外品  
ネイチャーラボ  
QB薬用デオドラントバー  
20g

## 足臭

一日中足のニオイ・ムレを防ぐ  
足汗対策ジェル

ほのかなハーブの香り

忙しい朝でも  
使いやすい、  
サラッと速乾透明  
ジェルタイプ



- ナノイオンブロック効果  
ナノイオン制汗成分が汗の出口にフタをして、  
足汗が出る前にブロック
- 足のニオイを長時間ブロック  
殺菌成分IPMP\*がニオイ菌を殺菌。  
一日中しっかり足のニオイを防ぐ

※イソプロピルメチルフェノール



医薬部外品  
ライオン  
Ban 汗ブロック足用ジェル  
20g

## 足臭

## 汗臭 脇臭

ニオイを元から殺菌・予防  
デリケート肌に使える全身洗浄剤

- Wの有効成分（殺菌成分と消炎成分）で  
体臭やニキビ、肌荒れ予防に
- 肌に優しい低刺激&弱酸性で  
無添加※処方

※無香料、無着色、パラベンフリー、  
アルコールフリー

頭から足先まで  
全身洗える



医薬部外品  
薬用スキנקリア  
本体280mL  
つめ替え用260mL

泡立て不要で  
使いやすい



医薬部外品  
薬用泡スキנקリア  
本体450mL  
つめ替え用360mL

## 頭皮臭

毛髪の根元まで洗い上げる  
男のためのプレミアムなシャンプー

ノンシリコン

- しっかり洗浄・きっちり保湿  
MARO17独自処方のペプチド※1（保湿）配合  
※1 アセチルテトラペプチド-3、トリフルオロアセチルトリペプチド-2（保湿）
- ベタつく頭皮も濃密泡ですっきり  
毛根プロテクション®※2  
注目成分ディフェンスカルプ®※3 配合  
※2 汚れやすい毛髪の根元まで洗い上げる処方のこと  
※3 ルーカスメアヤーコスメティクス社の原料ディフェンスカルプ®を使用



ギトギト頭皮を  
すっきりクリアに

デリケートな頭皮を  
アミノ酸系洗浄成分で  
優しく洗う



パーフェクトウォッシュ



マイルドウォッシュ

ネイチャーラボ

MARO17 コラーゲン配合シャンプー  
350mL

教えて  
ビューティーアドバイザーさん



コスモス薬品  
ビューティー  
アドバイザー

Q

正しい  
シャンプーの  
仕方を教えて！

A

シャンプーの使い方を改善すると、  
頭皮のニオイ対策にもつながります。

- Step1
- Step2
- Step3
- Step4

ブラッシングで頭皮や髪についたホコリや汚れを取り除く。  
シャワーヘッドを頭皮に当てながら38℃程度のぬるま湯で  
すすぎ洗いをする。  
シャンプーを手にとり、十分に泡立ててから頭皮をマッサージ  
するように洗う。  
シャワーヘッドを頭皮に当て、指の腹でマッサージしながら  
入念にすすぐ。



# 春の肌トラブル対策 / ニキビケア編

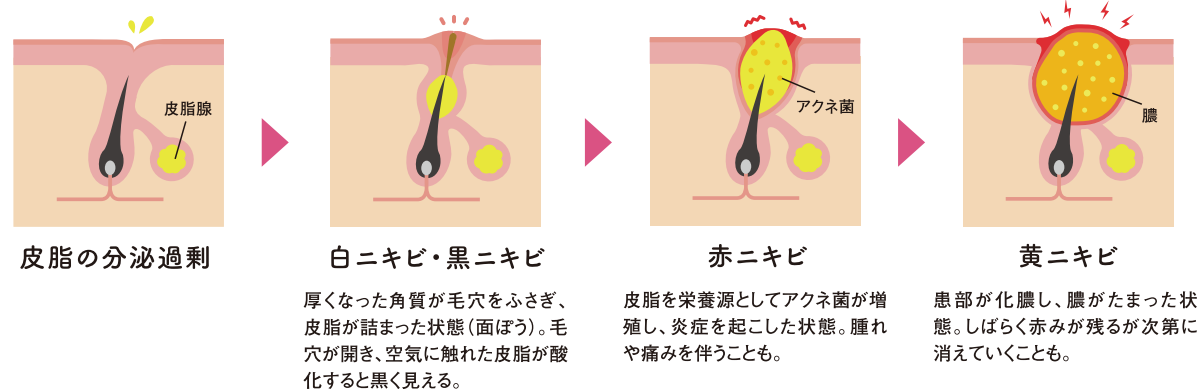
季節の変わり目、特に春は自律神経が乱れやすく、ニキビなどの肌トラブルが起こりやすい季節。正しいケアで、キレイな肌をキープしましょう。

## 春は皮脂の分泌量がアップ マスクもニキビの原因に

ニキビは、毛穴に詰まった皮脂を栄養源として皮膚の常在菌である**アクネ菌**が増殖し、炎症を起こすことで起こります。皮脂の分泌が盛んな思春期に多く見られる**思春期ニキビ**だけでなく、過度なストレスや睡眠不足などが引き金となってホルモンバランスが乱れることで生じる**大人ニキビ**に悩まされる人も。

春は気温や湿度の上昇に伴い、皮脂の分泌が増えるため、ただでさえニキビができやすい季節です。加えて、マスク内は湿度が高く、アクネ菌にとって居心地がよい環境。**マスク内を清潔に保つ**こともニキビケアのポイントになります。

## ニキビができる仕組みと進行



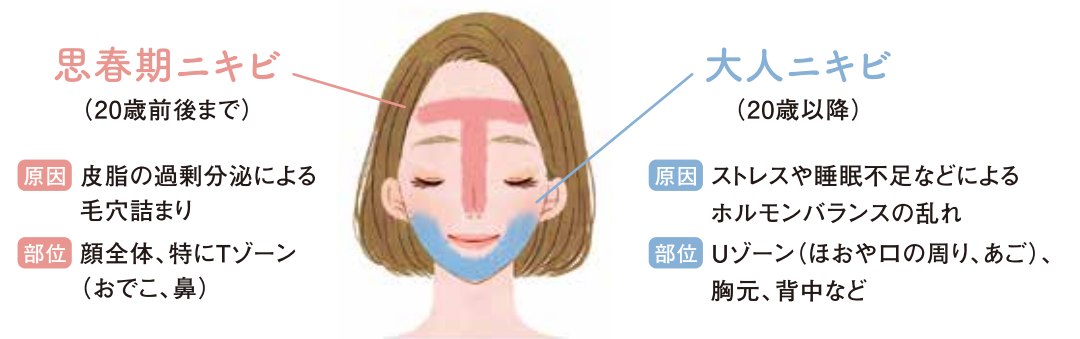
若松町こころとひふのクリニック院長  
檜垣 祐子先生

ひがき・ゆうこ 医学博士。東京女子医科大学卒、同大学附属女性生涯健康センター副所長、教授を経て、2017年より現職。著書は『皮膚科専門医が教えるやってはいけないスキンケア』（草思社）など。



## 思春期ニキビと大人ニキビの違いとケア

思春期にできるニキビと大人のニキビは、原因やできやすい部位が異なります。



## 全てのニキビ 共通のケア

### 洗顔は1日2回 泡で優しく洗う

肌の汚れや余分な皮脂を洗い流すことが基本。ただし洗い過ぎると肌のうるおい成分まで落としてしまい、余計に毛穴を詰まらせてしまうことに。洗顔料を使った洗顔は1日2回までとしましょう。

洗顔料は刺激が少なく泡立ちのよい物を用い、こすらないで優しく洗う



### 自分に合ったサイズのマスクを使う

マスクは大き過ぎるとズレやすく、肌との摩擦が多くなり、小さいとゴムが肌を締めつけたりして肌への負担が増えます。自分に合ったマスクを使い、こまめに取り替えて肌を清潔に保ちましょう。



### 外用薬(塗り薬)で 早めに対処

できてしまったニキビには市販のニキビ治療薬で対処するのも一案。抗炎症・殺菌作用のある物を選びましょう。治療薬を1週間程度使用しても改善しない場合は、皮膚科を受診することをおすすめします。



### 思春期ニキビのプラスケア こまめな皮脂ケア

あぶら取り紙などでこまめに皮脂のベタつきをとり、メイクもニキビ用の物を選ぶようにしましょう。



### 大人ニキビのプラスケア こまめな保湿ケア

肌が乾燥すると外的刺激から肌を守るバリア機能が低下し、ニキビができやすくなります。化粧直しと一緒に保湿をし直すとよいでしょう。



## Column

### 紫外線対策も ニキビ予防の1つ

4月ごろから地表に降り注ぐ紫外線量が急激に多くなります。紫外線は肌を傷めるため、ニキビのリスクとなります。日やけ止めを塗るなど紫外線対策も忘れずに行いましょう。





# 正しく洗顔 & 早めに治療薬

## ニキビ対策

ニキビ対策の基本は正しいスキンケアと外用薬での早めの対処。  
それぞれのポイントをおさえて、キレイな肌へ導きましょう。

ふわふわの泡で優しく洗えます

思春期ニキビ

大人ニキビ

洗うたびに  
ニキビができてにくい肌へ

Point 低刺激設計

- ✓ 合成香料無添加
- ✓ パラベンフリー
- ✓ 無鉱物油
- ✓ 無着色
- ✓ アレルギートテスト済み
- ✓ ノンcomedogenicテスト済み

※全ての方にアレルギーが起こらない、コメド（ニキビのもと）ができないということではありません。

**1 殺菌・消炎成分配合**  
できてしまったニキビもWの有効成分で撃退。

| 殺菌成分           | 消炎成分       |
|----------------|------------|
| イソプロピルメチルフェノール | グリチルリチン酸2K |

**2 ニキビのものを溶かす**  
酒石酸（角質クリア成分）がニキビのもと、余分な角質と角栓を溶かします。

**3 ニキビができてにくい肌に**

| うるおい<br>バランスケア成分 | うるおい成分 |
|------------------|--------|
| ホップエキス           | 大豆エキス  |
|                  | ヒアルロン酸 |

アクネケア 泡洗顔料

アクネケア クレンジング

オレンジ・ユーカリ・ローマカミツレのさわやかな香り

医薬部外品  
クラシエホームプロダクツ  
クレンジング  
薬用アクネケア泡洗顔料  
本体 150mL  
詰替用 130mL

教えて  
ビューティーアドバイザーさん

コスモス薬品  
ビューティー  
アドバイザー

**Q** ニキビ洗顔の  
ポイントに  
ついて教えて！

**A** **Point 1**  
殺菌・消炎作用があり、低刺激でうるおい成分が含まれた洗顔料を選びましょう。ニキビのもと（コメド）ができてにくいノンcomedogenicテスト済みの物を選ぶと安心です。

**Point 2**  
弾力のある細かい泡で洗い、優しく汚れを落としましょう。皮脂の多いTゾーン、乾燥しやすいUゾーンの順に、こすらずに洗い、ぬるま湯ですすぎます。洗顔後はすぐに清潔なタオルで拭き、化粧水や乳液などで保湿をすることも忘れずに。

## ニキビ 肌荒れ 肌荒れやニキビを防ぐ薬用保湿ケアクリーム

1 **抗菌・抗炎症成分配合**  
肌荒れやニキビを防ぎます。

2 **13種類のうるおい成分を贅沢に配合**  
ツボクサエキス、ハトムギエキス（ヨクイニンエキス）、アロエエキスなどの植物成分でしっかり保湿。

3 **アルテロモナス発酵エキス配合**  
肌を整え、健やかに保つといわれています。

医薬部外品  
キンカン  
ニキパ  
薬用CICAクリーム  
14g

ニキビのよい  
なめらかな  
クリーム

## 大人 ニキビ しつこい大人ニキビに着目した治療薬

1 **Wの有効成分を“高濃度”配合**

| 抗炎症成分             | 殺菌成分                |
|-------------------|---------------------|
| イブプロフェンピコノール (3g) | イソプロピルメチルフェノール (1g) |

※OTC市場におけるニキビ治療薬での、イブプロフェンピコノールとイソプロピルメチルフェノールの組み合わせ製剤において、イソプロピルメチルフェノールの配合量が高い。（2014年3月）

2 **ニキビの根まで深く。“高浸透”クリーム**  
ニキビの奥まで届けて、ニキビをもとから治します。

顔にはクリーム！  
肌に塗ると  
透明になるクリーム  
塗った後に  
メイクもOK!

第2類医薬品  
ロート製薬  
メンソレータム®アクネス25®  
メディカルクリームc 16g

背中にはミスト！

1 **ニキビを治す3つの効果**

| 殺菌成分           | 抗炎症成分  | 角質軟化作用 |
|----------------|--------|--------|
| イソプロピルメチルフェノール | アラントイン | サリチル酸  |

2 **うるおい成分配合 & オイルフリー**

第2類医薬品  
ロート製薬 メンソレータム®アクネス25®  
メディカルミストb 100mL

背中にも  
使いやすい  
ミストタイプ

## ニキビあとに悩んでいませんか？

### 目立って気になるニキビのあとに

ニキビの炎症が進んで化膿してしまうと、あとが残ります。治った後もしっかりとケアをしましょう。

ニキビあとの肌ケアに加え、メラニンの生成を抑えてニキビあとのしみ、そばかすを防いだり、赤みのある肌荒れを防いだりする作用も。サラッとなじみやすい薬用ジェルが、肌にうるおいを与えます。

※本品は、ニキビあとの凹凸を薄くするものではありません。

医薬部外品  
小林製薬  
薬用アットノン  
ニキビあとケアジェル  
10g

サラッと  
べたつかない  
ジェルタイプ



# 肌悩みに合わせて選べる 「つや玉」続く、エリクシールの化粧水・乳液

※インテージSRI,SRI+ 基礎化粧品(スキンケア)市場 メインシリーズランキング 期間2006/10-2021/9 推計販売金額

15年連続  
売上No.1※  
化粧水・乳液



\*1 今から始める年齢に応じたうるおいケア \*2 なめらかで均一なハリを与えること ※エイジングケアとは、年齢に応じたうるおいケアのこと ※美白とはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと

ELIXIR  
CLUB

## 続けてお得 エリクシールクラブ

### 公式アプリ登場!

エリクシールクラブを  
より簡単・便利に使えます!



今すぐダウンロード

iOS版



Android版



会員特典

① もらえる

商品購入で  
エリクシールマイルを貯めて、  
お好きな商品と交換。

② 貯まる

お友達紹介やSNS投稿でも、  
エリクシールマイルを  
プレゼント。

③ 参加できる

新商品の先行モニターや  
サンプリング、イベント  
特別ご招待も。

SPF  
50+  
PA++++

汗・水・日常のこすれに強い!

INTELLIGÉ  
EX

## スーパーウォータープルーフ

石けんで  
落ちる

高密着

エイジング  
ケア※

※エイジングケアとは、  
年齢に応じたお手入れです。

## 耐久性抜群! 日常のこすれにも◎ ストロングUVミルク

落ちにくく、よれにくい  
UVカット効果が持続

こんなシーンに

- ✓ 日やけ止めが落ちやすい  
春夏の日常生活に
- ✓ 汗ばむ季節の通勤・通学に
- ✓ 普段の買い物に
- ✓ 子どもとの外遊びに



サラサラ

美容液  
60%配合※  
ミルク  
タイプ

※紫外線吸収剤・紫外線散乱剤・粉体を  
のぞくエマルジョンのこと

顔  
からた用

コーセー  
アンテリージェ EX  
サンプロテクター  
WP SP  
50g

## 軽くてみずみずしい。 なのに落ちにくい サラサラUVジェル

こんな方に

- ✓ 素早く塗りたい
- ✓ みずみずしさが欲しい
- ✓ 軽い使い心地が好み



軽い  
うるおい

美容液  
70%配合※  
ジェル  
タイプ

※紫外線吸収剤・紫外線散乱剤・粉体を  
のぞくエマルジョンのこと

顔  
からた用

コーセー  
アンテリージェ EX  
サンプロテクトUVジェル  
WP  
90g



# ＼ 気軽に楽しむ！ ＼ ベランダ ガーデニング

プランターや鉢植えがあれば、  
限られたスペースでも楽しめるガーデニング。  
「虫や病気が心配……」という方もご安心ください。  
早めに対処して、好きな野菜や花を育ててみませんか。

## 準備＆植付け

### 1 鉢・土の準備

土の水はけ向上や根腐れ・害虫の侵入防止のために鉢底ネットを敷き、鉢底石を底から2cmほど敷き詰めます。



鉢の1/3程度の高さまで土を入れます。初心者の方には、元肥入りの「培養土」がおすすめ。



花にも野菜にも使える万能培養土

花と野菜にEE培養土 14L

### 2 苗を植える

鉢に苗を置き、周りに土を入れ、すき間なく押し込みます。土の高さは鉢のふちから2cm程度下がったところまで。



#### 苗の時期は特に虫に注意！

やわらかい葉や新芽は虫の大好物です。一度虫が増えしまうと、そのまま枯れてしまうことも。苗の時期からの予防と退治が重要です。



発生前から使って病気も虫も防ぐ！

### 3 育てる

日当たり・風通しのよい場所で、すのこなどの上に置き通気性を確保しましょう。水やりは「乾いてからたっぷり」が基本です。



#### 定期的に活力剤（アンプル）を活用すると◎

アンプルとは植物のサプリメント。植え替えの時や元気がない時に、追加で使うとよいでしょう。



あらゆる植物を元気に育てます！

全植物用 活力液肥アンプル 35mL×10本入

## この虫・この病気は何？

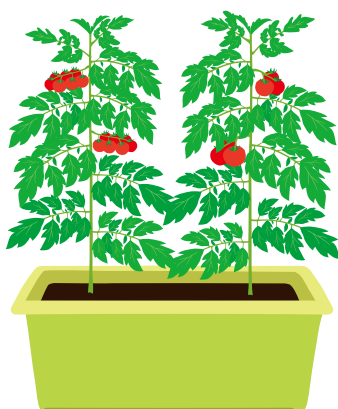
白い粉をまぶしたような状態

▶ うどんこ病



ゴマのような小さな虫がたくさん

▶ アブラムシ



ロハビ



葉の色がうすくカスリ状の傷が！

▶ ハダニ



野菜うまし



小さな白い虫がついている！

▶ コナジラミ



野菜うまし



葉の所々に黄色い斑点！？

▶ 葉かび病

## 虫・病気対策

食べる直前まで  
何度でも使える  
100%食品成分  
（お酢）のスプレー

野菜 花 果樹 観葉植物 ハーブ



- 虫と病気の退治・予防に。
- 1本で3役=殺虫・殺菌・植物イキイキ。

特定防除資材（食酢）

アース製薬  
やさお酢  
1,000mL



ナスにもピーマンにも！  
野菜・果樹の  
虫・病気に

野菜 果樹



- 野菜23種＋果樹45種の作物に。
- 葉裏にひそむ害虫まで退治。
- 病気の予防と治療にも。

園芸害虫農薬殺虫殺菌剤

アース製薬  
野菜うまし  
1,000mL



安心な食品原料  
99.9%なのに  
効果が高い  
殺虫殺菌スプレー

野菜 花 果樹 観葉植物 庭木



- いろいろな野菜・果樹・花に使える。
- 大きな虫もすばやく駆除。
- 黒星病・うどんこ病など厄介な病気にも効く。

園芸害虫農薬殺虫殺菌剤

アース製薬  
ロハビ  
1,000mL



花をキレイに  
咲かせたい人に。  
花用の殺虫殺菌剤

花 観葉植物 庭木



- 厄介なハダニ・ケムシ・イモムシに効く。
- 葉裏にひそむ害虫まで退治。
- 観葉植物にもおすすめ。

園芸害虫農薬殺虫殺菌剤

アース製薬  
花いとし  
1,000mL



お庭のガーデニングにはこちら！

## 雑草対策

暖かくなると増えてくる雑草。こまめなお手入れが  
難しい時は、除草剤を上手に活用しましょう。

草むしりから解放！



あらゆる雑草の根まで枯らす！  
最長10カ月間※効果が持続

※ヨモギ、セイタカアワダチソウでデータ取得。  
散布状況、気象条件、雑草の種類によって異なります。

- 速効性と持続性を併せ持つ除草剤。
- 厄介な雑草の根まで枯らす。

除草剤農薬  
（緑地管理用）

アース製薬  
アースカマイラズ  
草消滅  
2L



強力



安心



食品成分※由来だから  
お子様やペットがいるご家庭でも

※食品成分（ペラルゴン酸）

- 最速5分でまいた場所だけ枯らす。
- 1.5カ月効果が持続※。

※200mL/m<sup>2</sup>散布。使用環境により異なります。



除草剤非農薬※

※こちらの除草剤は農薬として使用する事が出来ません。

アース製薬  
おうちの草コロリ  
ジョウロヘッド  
2L

植物のお悩み相談！

アースガーデン  
教えて！まろくん



LINEに写真を  
送って無料で  
ガーデニング相談



お友だち追加は  
ココから♪



# 便利グッズを使って/ 気分一新! おうち時間

フレッシュな気持ちで迎えたい新しい季節。  
毎日使うものだからこそ、ちょっと便利な物を使いませんか?  
より快適なおうち時間を過ごすための  
アイテムをご紹介します。

## StandarDay

室内干しに便利なカモイ用フック付!

- 同シリーズのピンチと簡単に交換可能。



折りたたみ角ハンガー  
44ピンチ

壊れたピンチを簡単取り替え

- StandarDay角ハンガーの標準ピンチとお取り替えできます。



洗濯ピンチ  
20個組



## お洗濯



### Column

#### 洗濯物の干し方のコツ

洗濯物を干す時は、外側に長い物、内側に短い物を干す「アーチ干し」がおすすめ。内側にもしっかり風が通り、乾きが早くなります。

衣類によってピンチを使い分け!



ピンチ使い分け角ハンガー  
44ピンチ

洗濯物を竿の上から広くはさめる!

- 竿に掛けたハンガーの上からはさめるので、風などによるハンガーの移動を防ぎます。



ダブルバネ  
ワイド竿ピンチ  
6個組

お部屋に馴染むカラーで、  
部屋干しにも◎

- キャミソールやスカートも掛けられるハンガー! ネクタイ、スカーフなども掛けられます。



ランドリーハンガー  
10本組

キズがつきにくい  
ダイヤモンドコートのフライパン!

- 金属ヘラ使用試験50万回クリア!
- 外面は2層加工だから、キズがつきにくく、汚れも落としやすい!



IH対応  
ダイヤモンドコート  
フライパン 26cm

使い捨てで衛生的な  
抗菌まな板シート!

- まな板の上に敷くだけで食材の色やにおい移りを軽減!



抗菌まな板シート  
24cm×4m

食材もパッケージも  
すいすい切れる!

- 水や洗剤に強く、丸洗いできる清潔グリップ。
- 柔らかい食材も滑り止めギザ刃付きで安心です。



フィットカットカーブ  
洗えるチタン

## キッチン

両面シリコン樹脂加工で  
食材がくっつかない!

- 油分や水分を通しにくいので、オープン天板やお皿などを汚しません。
- 水蒸気は適度に通すので、蒸し料理にも◎。



StandarDay

クッキングシート  
30cm×5m

引き出しにも収納しやすいコンパクトサイズ

- 湿気に弱い砂糖や塩、粉類、コーヒー豆や茶葉などの保存に最適。



ワンプッシュオープン  
キーポット 850mL



タテにも横にも置いて、  
冷蔵庫のスペースを  
有効に使える

- 沸かしたお茶などをそのまま入れられます。

タテヨコスクエア  
ピッチャー 2.1L





# 地球にやさしい・人にやさしい紙パック容器の油 スマートグリーンパック

毎日のキッチンから  
地球環境を考える  
新しいエコライフ。



地球環境と  
使用性に配慮した  
J-オイルミルズの  
紙パックシリーズ  
です。

## 地球にやさしい

### 1. プラスチック 使用量

約60%  
削減!

紙パックに!

※500g/700gスマートグリーンパック:当社600gUDエコペット比  
300gスマートグリーンパック:当社350gペット比

### 2. 透明フィルム 不使用!



海洋プラスチックごみ削減を目的に  
環境省が実施している「プラスチック・  
スマート」キャンペーンに  
参加しています。



J-オイルミルズ  
大豆の油  
700g

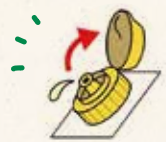
## 人にやさしい

### 1. 注ぐ量を選べる **Wキャップ**

ダブル

炒め物等で少量使う時

揚げ物等でたくさん使う時



フライパンにひきやすい!

### 2. 風味と美味しさを 保つ容器

酸素と光から中身を守る!



### 3. 棚にフィット! 収納上手

整頓しやすい四角形の  
容器。



### 4. たたんで♪ コンパクト

かさばらずに  
捨てられる!



J-オイルミルズ  
純正ごま油  
500g



J-オイルミルズ  
オリーブオイル  
EXバージン  
500g

LINE  
UP

コスモスオリジナル商品!!

サイダー

アイスクャンディー

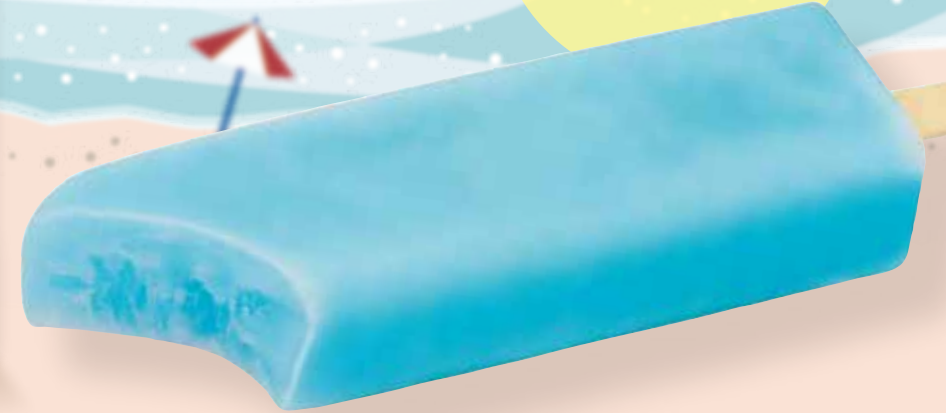
6本入って

158円!

(1本あたり 約27円)



赤城乳業  
サイダー アイスクャンディー  
62ml×6本



ねっちりミルクの濃厚アイス

MILCREA

ミルクレア Chocolate

チョコレート

生チョコ食感。

ねっちり、うっとり。

やわらかチョコと濃厚ミルクの  
甘〜いハーモニー。

美味しい理由

- ☆ ねっちり濃厚  
ミルクアイス
- ☆ 甘さ控えめ  
やわらかチョコアイス
- ☆ ひと口でうっとり  
生チョコ食感



赤城乳業  
ミルクレア  
チョコレート  
44ml×6本



ラーメン好きのど真ん中。

マルちゃん

ズバーン

新発売



# ZUBAAN!

あの味、  
ズバーン！と  
きたー。



## 誰もがおうちで手軽に店のあの味。

熟成麺のような食感のノンフライ麺 + 本格的な濃厚スープ

旨コク濃厚味噌



● コシの強い  
ちぢれ麺。



■ 香ばしい風味の  
しっかり味噌味。



背脂濃厚醤油



● のどごし  
なめらか  
ストレート麺。



■ 背脂の  
コクが利いた  
醤油味。



にんにく旨豚醤油



● 弾力と粘りの  
極太麺。



■ 豚脂とにんにくの  
旨みを利かせた  
醤油豚骨味。



マルちゃん ZUBAAN 3食パック

※料理写真はイメージです。

21

※一部取扱のない店舗がございます。

春の  
GIN  
陣  
始まる。

すっきり・爽やか・  
甘くない。  
食事と楽しむ  
日本のジン。



ALC.  
7%

さけ  
お酒

サントリー  
翠ジンソーダ 350ml

※お酒は20歳になってから。

柚子

ソーダ割りで  
立ち上がる爽やかな  
柚子の香り

生姜

辛味で後味スッカリ  
食事の味わいを  
感じやすく

緑茶

緑茶の旨味が  
食事の旨味と  
調和

食事にあう！  
3種の和素材



やっぱりビールには  
泡が必要と  
改めて感じた！

本当に泡が出る！  
クリーミーな泡で  
とっても美味しかったです！

飲み口が  
広いのでゴクゴク  
飲める！



さけ  
お酒

※お酒は20歳になってから。

まるで、  
お家で飲む  
生ビールの  
泡立ち。

ALC.  
5%

アサヒ  
スーパードライ  
生ジョッキ缶  
340ml



フタが  
全開できる！

泡がキメ細かい！  
香りを楽しめる！

22

※一部取扱のない店舗がございます。