

コスモス公式アプリで お得なクーポン 配信中!

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 App Store
からダウンロード

Android Google Play
で手に入れよう

毎日必要なものだから。
より良い情報をいちばん早くお届けします。

※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)デンソーウエーブの登録商標です

ディスカウント ドラッグ
コスモス

2022

6-7

ご自由に
お取りください

暮らしが

豊かになる情報誌

特集

ベタつき、黒ずみ注意報！

梅雨に
負けない
スキンケア

P.1 ベタつき、メイク崩れ、日焼け……

お悩み別対処法

6月は「インナードライ」に注意

P.11 ジメジメに負けない！
梅雨の洗濯＆掃除攻略法

P.17 バテない体のために
夏野菜を食べよう！

P.9 雨の日の
ひざの痛みは
「天気」のせい？



ベタつき、黒ずみ注意報！ 梅雨に負けない

肌にとって過酷な梅雨。
きちんとケアをして快適素肌を保ちましょう。

梅雨の肌トラブルと対策

気温、湿度の上昇に伴い、汗や皮脂の分泌が増える梅雨の時期。肌のベタつきや毛穴の黒ずみ、ニキビ、メイク崩れなどの悩みが多くなります。紫外線も強くなっているためメラニンが過剰に生成され、日焼けやしみ・そばかすなどが気になることも。また、マスク生活によるうっかり日焼けにも注意が必要です。夏に備えてスキンケアに力を入れましょう。



ベタつきや毛穴の黒ずみ

皮脂や汗には皮膚の表面を覆って水分の蒸発を防ぐ働きがありますが、過剰に分泌されるとベタつきや毛穴の黒ずみの原因になります。



対策

- 帰宅後は速やかにクレンジング＆洗顔で肌の汚れを落とす。
- 毛穴の黒ずみが気になる場合は、汚れを吸着してしっかり落とす作用のあるクレンジング剤やピーリング剤を活用。



p.3~4

日焼け、しみ・そばかす

紫外線ダメージにより、しみやそばかすの原因となるメラニンが過剰に生成されます。マスク越し焼けにも注意が必要です。



対策

- 日中室内で過ごす時、マスクをしている時でも日焼け止めを活用。
- しみ・そばかす予防に、紫外線ダメージから肌を守る美白美容液などを選ぶ。



p.5~6

メイク崩れ

ただでさえ汗と皮脂でメイクが崩れやすい上、マスク内が息で蒸れると、さらなるメイク崩れの原因に。マスクと肌が擦れることでもメイクがヨレます。



対策

- 汗や皮脂に強く、保湿効果の高いベースメイクを選ぶ。
- 肌が乾燥するとメイクが崩れやすくなるため、梅雨の時期でもたっぷり保湿。
- メイク崩れや乾燥を防ぐミストをメイクの仕上げに活用。



p.7

スキンケア



ベタベタなのにカサカサ？ インナードライに要注意

インナードライ対策

洗顔



ベタつきが気になって強く擦るように洗うと、皮脂やうるおいを落とし過ぎてしまうことに。「丁寧に優しく洗う」が鉄則です。

保湿

高湿度で肌がベタつくからと保湿ケアを怠るのはNG。肌内部までうるおいを与えるスキンケアアイテムで、たっぷり保湿しましょう。



美容液

インナードライの肌は、乾燥によるくすみやハリ不足を招きやすくなります。浸透力の高い美容液をプラスして念入りにケアしましょう。



＼ベタつき、黒ずみ注意報！／

梅雨に負けないスキンケア

炭のスキンケアで ツルスベ素肌を 手に入れる

気になる毛穴の詰まり、黒ずみ。

炭配合のスキンケアアイテムで、素肌美人を目指しましょう。



毛穴の汚れや黒ずみに有効な 炭の吸着力

皮脂や汚れが詰まってできる毛穴の黒ずみ。肌が汚れて見えたり、暗く見えたりする原因にもなります。そんな余分な皮脂や汚れ、古い角質のケアに有効なのが、消臭や浄水などにも使われている炭です。炭の表面には多数の小さな穴が開いており、不要なものを吸着するという特性があります。毛穴にたまつた汚れや角栓などをすっきりきれいに落してくれるのです。



古い角質除去で 保湿効果&トーンアップ

炭配合のクレンジングや洗顔で顔の表面を覆う古い角質をしっかり除去することで、化粧水や美容液、乳液などが肌に届きやすくなり、保湿効果もアップします。また、くすみや黒ずみが消えるので肌の透明感がアップし、化粧のりもよくなります。



毛穴汚れ 黒ずみ

炭の力でごっそり除去する ピーリングジェリー



ぬれた手で
OK!



こんな方に

- ✓ 肌がざらついている
- ✓ 毛穴の黒ずみが気になる
- ✓ 化粧水が浸透しない
- ✓ 肌がくすんで見える
- ✓ ファンデーションが浮いてしまう

DETクリア ブライト&ピール
ピーリングジェリー <炭タイプ>
180mL

炭スクラブで毛穴汚れを吸着！
しつこい小鼻の角栓にも



DET炭タイプ 角質除去試験
毛穴モデル（人工角栓を塗り込み乾燥させたもの）を作成し、
毛穴モデルにピーリングを使用する。

化粧水がすっとなじみやすい肌へ



化粧水が
なくなった！
化粧水が
浸透！

化粧水浸透試験
化粧水 0.01mL を滴下し、90 秒間放置。
ピーリングを使用していない肌と使用後の肌で化粧水の浸透具合を比較。

メイクを落とす、 きれいは残すクレンジングバーム

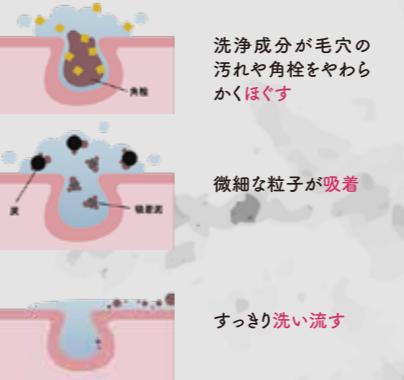


こんな方に

- ✓ 毛穴の黒ずみが気になる
- ✓ 毛穴が目立つ
- ✓ 皮脂テカリをなんとかしたい

マッエク
OK
W洗顔
不要

3ステップですっきりオフ！



HOW TO USE

- 1 顔も手も乾いた状態で適量を手に取り、指先でバームを軽く崩しやわらかくする。
- 2 バームを顔全体に広げ、指でクルクルと円を描くようにメイクになじませる。
- 3 黒ずみが気になる小鼻の周りは指先で細かく円を描くように。
- 4 水かぬるま湯を少量手に取りバームとなじませ、白くなったらしっかり洗い流す。



ルルルン クレンジングバーム
CLEAR BLACK
90g

※一部取扱いのない店舗がございます。

\ベタつき、黒ずみ注意報!/

梅雨に負けないスキンケア

ビタミンCのチカラ

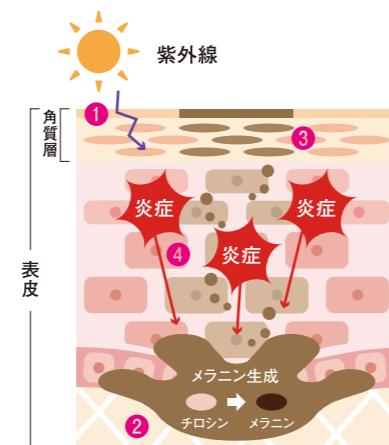
夏本番を目前に控え、紫外線が気になる季節。

正しい知識とケアで、透明感のある
肌をキープしましょう。



しみの原因はメラニン 年齢と共に濃くなることも

しみの原因には、日焼けや女性ホルモンの変化、ストレスや偏った食生活など様々ですが、そのカギを握っているのがメラニンです。本来メラニンは紫外線から肌を守るために作られ、ターンオーバーの過程で剥がれ落ちますが、過剰に生成されるとしみとなって肌表面に残ってしまいます。年齢と共に排出されにくくなるため、早めにしみ対策を行いましょう。



しみができるメカニズム

- ①紫外線などの刺激があると表皮細胞によってメラニンを作るように命令が出る
- ②メラノサイトという細胞の中で、メラニンが生成
- ③できてしまったメラニンは、しみとして現れる
- ④しみの部分では常に炎症が起こり、メラニンを生成するよう命令を出している

メラニンの生成を抑える ビタミンC誘導体とは?

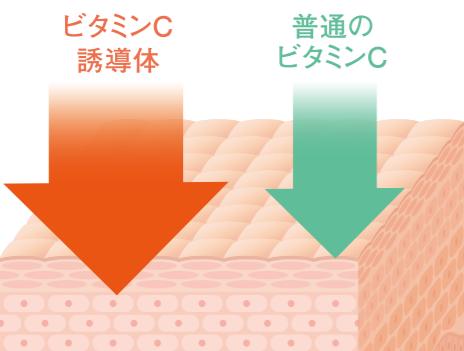
しみやくすみの元となる色素、メラニン。その生成を抑え、薄くする働きがあるのがビタミンCです。しかしビタミンCは酸化しやすく、肌に浸透しづらいという特性があります。そこで美容液などの基礎化粧品に使われているのが、「ビタミンC誘導体」。ビタミンCに他の分子をくっつけることで肌へのビタミンCの透過率を高めることができます。

ビタミンC誘導体配合のスキンケアアイテム 上手な使い方



POINT

- 手に適量を取り、優しく押さえるように塗る。
- 気になる箇所には重ねづけをする。
- 用量・用法を守る。
- 湿気と直射日光を避けて保管する。



Column

食事でもビタミンCを意識して摂ろう!

通常のビタミンCは体内で蓄積されないため、常に補給する必要があります。野菜や果物からたっぷり摂りましょう。食事で補いきれない分はサプリメントを活用するのも一案です。



洗顔料

洗うたび、毛穴つるんと透明感

- 超高圧浸透型ビタミンC誘導体配合。
- うるおいを与え、毛穴の目立ちにくく、なめらかな肌へと導きます。



- 無香料・合成着色料フリー
- サルフェートフリー パラベンフリー
- アルコールフリー シリコンフリー
- アンレーベルラボ V酵素洗顔パウダー 0.4g×30個

こんなお悩みに

- 毛穴の開き
- 毛穴の黒ずみ
- くすみ



美容液

ジェル

薬用のしみ集中対策アイテム

こんなお悩みに

- ニキビ
- しみ・そばかす
- 毛穴の目立ち



集中対策

Wビタミンが素早く肌に浸透する美容液



プレミアム対策

より濃密*になった
プレミアムな
美容液



お手入れの仕上げに

みずみずしい
ジェルタイプの
保湿クリーム



クリーム

できる前にしみのもとを分解!*

*しみの元が生成される過程でビタミンC誘導体(L-アスコルビン酸2-グルコシド)の還元作用が働いて、メラニンの生成を抑え、しみ、そばかすを防ぐこと。

こんなお悩みに

- しみ・そばかす



できたら困るところに

化粧水や乳液などで肌を整えた後、適量を手に取って、気になる部分になじませる。ハンドプレスがおすすめ。



\ベタつき、黒ずみ注意報!
梅雨に負けないスキンケア

マスクでムレる、ベタつく…
そんな時の救世主!

メイクキープ力が
パワーアップ!



Point1

汗・皮脂に
強い!
汗・皮脂プルーフ
成分^{*1} 配合



さらに細かく
ふんわりミスト
に進化



Point2

雨・涙・目薬にも
強い!
ウォータープルーフ^{*1}
効果



Point3

マスクにメイクが
つきにくい!
メイクコート
成分^{*2} 配合

*1 トリメチルシロキシケイ酸
*2 (アクリレーツ／アクリル酸ステアリル／メタクリル酸ジメチコン)コポリマー

HOW TO 3 STEP

1 SHAKE!!



2層タイプなので
10回ほど
よく振る

2 PUSH!!



15cmほど離して
まんべんなく
5~6噴シュ

3 STAY!!



肌に触れず
乾かす

※落とす時はクレンジング料をご使用ください。

雨の日だって気持ちよく外出!

ワンタッチで自動開閉する折りたたみ傘

Point1

大型の 60 cm サイズ、
親骨 7 本使用で丈夫

Point2

耐風仕様構造で
ひっくり返っても大丈夫

Point3

テフロン加工で超はっ水!
サッとしまえる



ワンタッチで
らくらく開閉



自動開閉耐風折りたたみ傘
60cm ネイビー

Q 傘にテフロン加工?



A フライパンや鍋などでおなじみですが、実ははっ水・防汚性能を高める目的で雨具や靴などの繊維製品にも使われています。

急な雨もしっかりはじく防水スプレー

Point1

繊維を傷めずに優れた
はっ水効果を発揮

毎日洗濯できないスーツや
制服に!



スリーエム
衣類・布製品用防水スプレー
300mL

Point2

衣類や布製品を
雨からしっかり守る
傘やレインウェアに!



※一部取扱いのない店舗がございます。

雨の日のひざの痛み、「天気痛」かも?

雨の日に痛むひざ。
梅雨時期に多い「天気痛」かもしれません。

天気痛とは?

「天気痛」とは、その人がもともと持っていた症状が、天気に影響されて現れたり悪化したりすること。もともとの症状が人それぞれのため、頭痛、肩こり、ひざ痛、腰痛、リウマチの関節痛、ケガの後の痛み、めまいなど、症状も多岐にわたります。

気圧の変化が引き金に

台風や雨の日など、気圧の変化が大きくなると、体の平衡感覚をつかさどる内耳のセンサーが過剰反応し、その情報が脳に伝わって自律神経のバランスが乱れ、不調を引き起こします。内耳が敏感な人は不調が起きやすくなります。



天気痛に負けないPOINT 1

自律神経を整えよう

日中は活動的に、夜はリラックスするメリハリのある生活を送ると自律神経が整います。

朝起きたら太陽の光を浴びよう
朝の強い光で体内時計がリセットされ、自律神経が整う。

朝食を食べよう
自律神経を副交感神経から交感神経に切り替える役割がある。

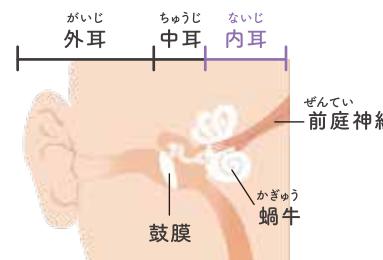
軽い運動も取り入れて
日中は活動的に。ウォーキングなど軽めの有酸素運動が効果的。

ぬるめのお湯で入浴を
夜に39~40°Cの湯にゆったりと浸かると副交感神経優位に。

起床・就寝時間は一定に
休日の「寝だめ」はリズムを乱すのでNG。



天気痛のメカニズム



気圧の変化を内耳がキャッチ

前庭神経を介して脳に情報が伝わる

自律神経のバランスが乱れる

症状が出現

天気痛に負けないPOINT 2

痛みの原因に対処しよう

自分が抱えている痛みの原因を放置せずに治すことで、天気の影響を減らすことも可能に。ひざ痛には適度な運動、バランスのよい食事、体重管理が大切。痛みの対処には薬、不足しがちな栄養素にはサプリメントの活用も一案です。



中部大学大学院 教授
愛知医科大学
客員教授
佐藤 純先生

さとう・じゅん 医学博士。東海大学医学部卒業後、名古屋大学大学院医学系研究科で疼痛生理学、環境生理学を学ぶ。名古屋大学教授等を経て、2005年愛知医科大学・学際的痛みセンターに日本で唯一の「天気痛外来」を開設。2018年からは東京都の竹橋クリニックでも専門外来を担当。著書に『天気が悪いと調子が悪い』を自分で治す本(アスコム)など。

毎日のサポートアイテム

痛みに内側から効き 関節の動きがスムーズに

関節軟骨の構成成分「コンドロイチン」を日本で最大量^{*}配合。

ひざ、腰の痛みに効く医薬品です。

*OTC医薬品で唯一コンドロイチン硫酸エステルNaを1,560mg配合(1日量)

こんな人に
おすすめ

- 階段はのぼる時より、降りる時のほうがつらい
- イスから立ち上がる時ひざが痛む
- 散歩など長く歩くとひざや腰が痛む
- 運動するとひざや腰が痛む



ゼリア新薬
コンドロイチンZS錠
Chondroitin ZS Tablets
コンドロイチン硫酸Na
1,560mg
(1日量)



Column

コンドロイチンとは?

関節の軟骨や目の角膜、椎間板など、全身に存在する物質です。加齢と共に体内で生成する能力が衰え、減少していきます。食品ではフカヒレやスッポン、ウナギなどに豊富に含まれています。

第3類医薬品

ゼリア新薬
コンドロイチンZS錠
270錠

●1回2錠、1日3回服用してください。

効果・効能

関節痛、腰痛、五十肩、神経痛など

こんな人に
おすすめ

- 登山・ハイキングを楽しみたい
- これからも楽しく出かけたい

4種類の成分で 軽やかさをサポート

サプリメント大国、アメリカでも注目されているMSMを中心に、4種類の“なめらか成分”を配合した栄養補助食品です。

配合されている成分

MSM

関節・髪・爪・肌などに含まれるミネラル成分

II型コラーゲン

軟骨に含まれる成分

N-アセチルグルコサミン

ヒアルロン酸の構成成分

西洋シロヤナギ

ヤナギ科の落葉小高木、主成分はサリン

コスモス
だけの
取扱い

1日10粒(目安)
約30日分

栄養補助食品
日本ヘルスケア製薬
MSM
+N-アセチルグルコサミン
300粒



コスモス薬品
薬剤師

Q
ひざの痛みは
安静にしてれば
治る?

A 適度に動かすことをおすすめします。

安静にしていると筋肉が萎縮して動かしにくくなるという悪循環に陥ってしまいます。無理のない範囲でストレッチをし、ひざを支える筋肉を柔軟にしましょう。また、痛みの対処には医薬品、不足している栄養素にはサプリメントを活用するのがおすすめです。

＼ ジメジメに負けない！ /

梅雨の 洗濯＆掃除 攻略法

部屋の湿気やカビが気になる季節。
いつもの洗濯・掃除にひと工夫して
カビやニオイに対処しましょう。

洗濯

カビやニオイを防ぐ洗濯術

ニオイの原因は「菌」です。汚れ残りや、部屋干しの生乾きが原因で
菌が繁殖しやすくなり、ニオイが発生します。
洗濯方法を工夫して、嫌なニオイを防ぎましょう。

ポイント まずは 1 洗濯機の掃除

毎日使う洗濯機には、衣類についていた汚れやホコリ、水アカ、洗剤カスなどがたまります。洗濯槽クリーナーを使って定期的に汚れを取るようにしましょう。



強力泡でぞそり！ 洗濯槽クリーナー

- 2剤の化学反応による
パワフルな洗浄力+高い除菌力
+高発泡力を実現。
- カビだけでなく、石鹼カスや
皮脂汚れもしっかり除去します。

ネイチャーラボ
爆泡洗濯槽クリーナー



ポイント 2 洗剤で抗菌・消臭

消臭・除菌効果のある部屋干し用洗剤、漂白剤、柔軟剤を使うと、汚れやニオイまでしっかりと落としてくれます。



洗浄から乾燥まで菌を抑える “フルタイム抗菌”

- 乾燥中のニオイ菌の増殖を大幅抑制します。



花王
アタック抗菌EX部屋干し
詰替1,500g

洗剤だけでは落ちない 汚れやニオイに

●洗剤と一緒に入れるだけ。
ニオイをもとから分解し、
汚れもすっきり落とします。

花王
ワイドハイターEXパワー
詰替大サイズ
880mL



嫌なニオイを根本消臭する柔軟剤

- 抗菌成分が衣類・タオルをまるごとコーティングしてニオイの原因菌をブロック！



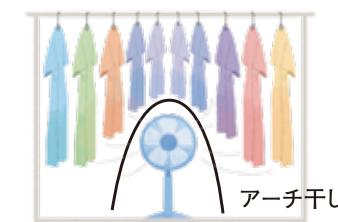
花王

ハミング消臭実感
リフレッシュグリーン
ローズガーデン
スパウト1,400mL

ポイント 重要！ 3 干し方をひと工夫

風を当てる

扇風機の風を当てるとき早く乾いて、生乾き臭の防止になります。並べ方にも注目！



ボトムスは筒状に

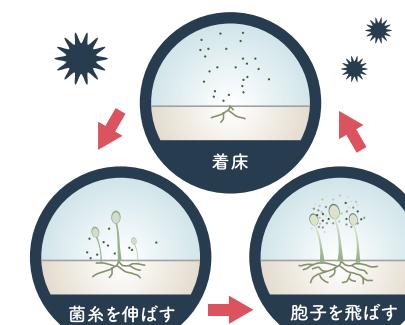
厚手のボトムスは、裏返して筒状に干すと空気が通りやすくなり早く乾きます。



くり返すカビをストップ！

カビの原因菌は空気中を漂い、天井、壁、床、換気扇などあちこちで次々に増えています。掃除と予防のセットで、カビの成長サイクルを止めましょう。

カビの成長サイクル



エアコンのカビは主に内部に発生します。放っておくと、カビの菌が混ざった空気を吸うことになってしまふため、掃除でしっかりカビを取り除きましょう。

エアコン



掃除

カビが発生しやすい
場所を徹底対策！

バス

カビを防ぐには目に見える
黒カビを落とすだけでなく、
浴室に潜んでいるカビの原因菌に
対処することが大切です。



貼るだけでカビを防止

●浴室ドアや洗面台など、
汚れの気になる所に貼るだけで
カビ・水垢などの汚れを予防します。



キラックス
ファブリーズ お風呂用防カビ剤
フローラル・シトラス
15mm×10m

置くだけ！

お風呂掃除の負担を軽減

- 防カビ成分が浴室の天井や壁、床などの表面をコーティング。
- 効果が約6週間続きます。



P&G
ファブリーズ お風呂用防カビ剤
フローラル・シトラス

スプレーするだけで フィンの奥まで徹底洗浄！

- フィンの奥まで洗浄できる、縦長ワイド噴射。
- すっきり消臭、しっかりウイルス・菌を除去する他、
フィンに発生したカビの増殖を抑えます。
(全てのウイルス・菌を除去するわけではありません)



アース製薬
らくハピ エアコン洗浄スプレー
Nextplus 無香性 2本パック
420mL×2本



*一部取扱いのない店舗がございます。

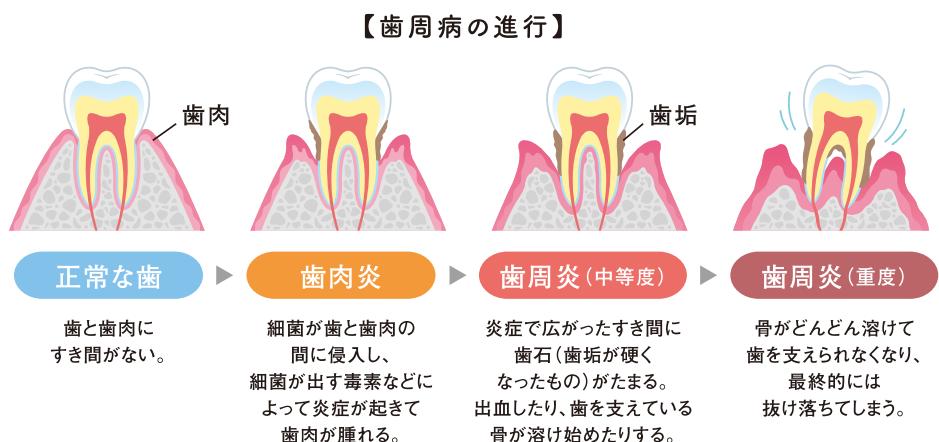
知らない間に進行している!?

歯周病に要注意!

口だけでなく全身の健康にもかかわっている「歯周病」。デンタルフロスや歯間ブラシなどのアイテムも上手に活用しながら、毎日の歯周病ケアを心がけましょう。

歯周病ってどんな病気?

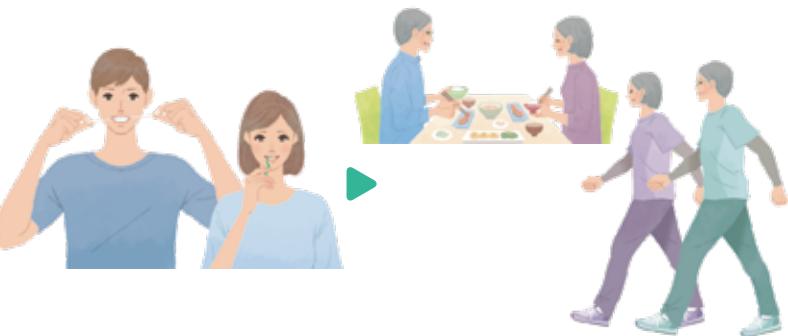
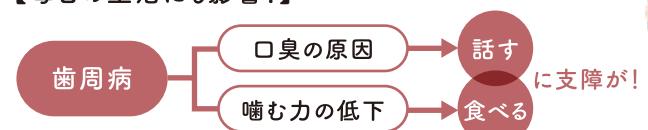
歯周病とは、歯と歯ぐきの間に付着した歯垢(plaques)の中で歯周病菌が増殖し、歯肉など歯の周りに炎症を起こす病気です。実は、歯を失う原因の第1位がこの歯周病。気づかないうちに進行していくので、日頃からしっかりケアをして健康新たな歯を保ちましょう。



歯周病が全身の健康リスクに!?

歯周病は、全身の健康にも影響します。歯周病菌が出す毒素などが血管から体内に侵入し、心疾患や糖尿病など、様々な疾患を引き起こす原因になるのです。早くから歯周病対策に取り組むことが、歯を守るだけでなく将来の健康維持にもつながります。

【毎日の生活にも影響!】



歯ブラシ+αのアイテムで上手な歯周病ケアを

歯周病対策の基本は、歯垢をしっかり除去すること。歯と歯の間の歯垢除去には、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使うのがおすすめです。歯ブラシだけでは、毛先が届きづらい歯と歯の間などは十分に磨けておらず、食べかすや歯垢が残ってしまいます。歯周病ケアを毎日の習慣にしましょう。



歯ブラシだけでは歯垢を6割程度しか落とせないといったデータも。デンタルフロスや歯間ブラシですき間をケアしましょう。



コスモス薬品
薬剤師

Q
デンタルフロスと
歯間ブラシ、
どっちを使えばいいの?

A どちらも使って
しっかりケアがおすすめです。

すき間の広さに合せてフロスとブラシを使い分けましょう。食べかすは24時間で歯垢に変わるとされているので、1日1回はしっかりケアしましょう。ブラッシングの前後どちらでも大丈夫ですが、先にフロスやブラシで歯間の汚れを落としてからブラッシングするほうが効果的と言われています。

奥歯の歯間も手軽に清掃

- 初めての人にも使いやすいY字型のデンタルフロスです。
- 挿入しにくい奥歯の歯間にもラクに入れて歯垢を落とします。
- 高強度フロスなので、洗って繰り返し使用して経済的。



奥歯に使いやすい Y字型



毎日のお手入れに! 大容量のフロス&ピック

- 極細纖維を幅広に束ねたやわらかフロスが、歯と歯の間をしっかり清掃。
- アーチ形状のピックが歯の裏側にも届きます。
- 100本以上入った大容量で、毎日の歯垢除去を習慣に。



すく間が狭い部分に 前歯に使いやすい F字型



必要な分だけ使える ロールタイプ

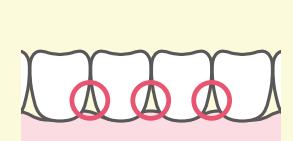


ワイヤーを使わないゴムタイプの歯間ブラシ

- 先端先細加工で狭い歯間にもスムーズに挿入できます。
- やわらかい使用感とやさしい使い心地で、歯ぐきを気持ちよくマッサージします。



歯間ブラシ



すき間が広い部分に

歯ぐきにやさしい ゴムタイプ



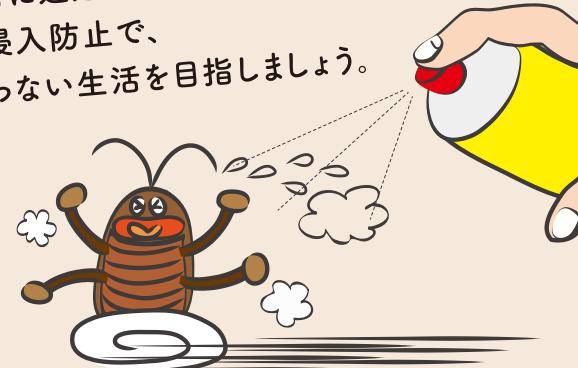
小林製薬
やわらか歯間ブラシ
SS~Mサイズ
40本入



侵入防止と駆除で ゴキブリを徹底対策!



害虫の中でも、特に遭遇したくないゴキブリ。
しっかり駆除＆侵入防止で、
ゴキブリと出会わない生活を目指しましょう。



侵入経路には 事前の対策を!

見つけたその場で退治する
速効性とまちぶせで侵入を防ぐ
残効性のW効果

- 残効成分と誘引成分
オレンジオイルの働きで、
まちぶせ効果が長持ちします。
- 直接スプレーすればゴキブリを
秒速ノックダウン。

第2類医薬品

アース製薬
医薬品 ゴキジェットプロ
秒殺+まちぶせ 450mL



ゴキブリは、ベランダや玄関、換気扇、通気口など、外からやってきます。ゴキブリが通るところや隠れいそうな場所に、まちぶせ効果のある薬剤をあらかじめスプレーしておくことで、家への侵入を防ぎます。また宅配便などの段ボールにはゴキブリの卵が付着していることがあるので、すぐに処分するようにしましょう。

1 まちぶせで侵入を防ぐ!

▶ゴキブリの一部は**外から**侵入している!!



手軽な
対策には
コレ!

発生予防と退治ができる
1プッシュ式スプレー

- 家中のゴキブリをまるごと退治 & 1ヵ月間発生を予防します。
(使用環境により異なります)
- 事前準備も使用後の掃除も不要で、
手軽にゴキブリ対策ができます。



防除用医薬部外品

アース製薬
おすだけアースレッド
無煙プッシュ 60プッシュ
16mL



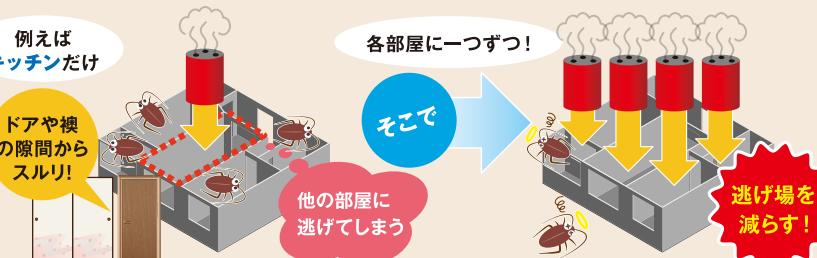
隠れているゴキブリを 一斉駆除

家の中に隠れているゴキブリをまとめて駆除するには、殺虫成分が部屋の隅々まで行き渡るくん煙剤が最適です。ゴキブリはわずかな隙間を通って他の部屋に逃げてしまうので、各部屋同じタイミングで使用するのがポイント。また、ゴキブリの卵は硬い殻で守られているため薬剤が効きません。1度目の駆除から2~3週間後に再度使用すると、卵からかえたタイミングで駆除できます。



2 くん煙剤を 1部屋1個で逃がさない!

▶ゴキブリはわずかな隙間でも通れる。



3 2度攻めで追い打ち!

▶ゴキブリの卵は手強い!だから、ふ化を待つてもう1回!



3種類の有効成分を配合
シリーズ最強の効きめの
総合害虫駆除タイプ

- 少ない煙でよく効き、
お部屋を汚しません。
- 薬剤に強いゴキブリにも
高い効果を発揮します。

第2類医薬品

アース製薬
アースレッド プロα
6~8畳用 1個
3個パック



Column

ゴキブリに好かれる家って
どんな家?

ゴキブリが家の中に侵入するのは、
好む環境があるからです。
“ゴキブリに好かれる家”から脱却しましょう。

ゴキブリは、人間の食べ残し、皮脂や髪の毛など何でも食べます。食後の食器や床に落ちたゴミ、食べかすなどもこまめに掃除しましょう。



ゴキブリは高温多湿を好むため、
キッチンやお風呂場などに集まります。生ゴミや排水口のヌメリ、ニオイもゴキブリを寄せつける原因となるため、常に清潔にしておきましょう。



夏野菜を食べよう!

Let's eat summer vegetables

代表的な夏野菜

暑さで食欲が低下しがちな夏。
そんな時こそ、栄養たっぷりの夏野菜を食べて
今年こそ夏バテしない丈夫な体をつくりましょう。

旬の野菜はおいしくて栄養満点!

旬の食材はおいしいだけでなく、特に栄養価が高くなっているのが特徴で、その季節に役立つ栄養がギュッと詰まっています。夏に旬を迎えるトマトやなす、きゅうりなどは、体内の水分バランスを調整する作用をもっており、汗で奪われた水分は補給し、余分な水分がたまっている時は排出を促します。同時に体の熱を冷ます作用もあり、夏バテ対策におすすめです。

野菜の栄養を効果的に摂るなら スープがおすすめ

野菜がもっている有効成分をより効果的に摂る方法としておすすめのが、スープです。野菜を煮出すことによって秘められた成分が余すことなく抽出され、体に吸収されやすい状態になります。調理法としても簡単で、暑さで食欲がない時や夏風邪をひいて体が弱った時でも負担が抑えられます。また、加熱調理をすることで野菜のかさが減り、たっぷり食べられるというメリットもあります。



トマト

胃を健康にして消化を助け、食欲を回復する。加熱をすると旨味がアップ!



なす

腸の動きを活発にする。利尿効果が高いのでむくみの改善にも。



きゅうり

カリウムが豊富。体内の余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きがある。



パプリカ

抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eを豊富に含み、免疫機能の維持に貢献。



かぼちゃ

様々なビタミンが豊富。生活習慣病の予防や美肌づくりに。



ゴーヤ

ビタミンCが豊富で加熱しても壊れないのが特徴。苦味成分には解毒作用もある。

野菜は1日350g以上が目標!

厚生労働省「健康日本21(第二次)」では、成人が1日に摂取したい野菜の目標量を350g以上としています。しかし令和元年の「国民健康・栄養調査」によると、成人男性は約290g、成人女性は約270gと不足している結果に。今より60~80g多く摂ることを意識しましょう。



管理栄養士、国際中医師、
国際中医薬膳管理師

植木 もも子先生

うえき・ももこ インナーヘルシー＆ピュアティー薬膳料理教室を主宰。「毎日の食事が健康をつくる」をモットーに、おいしくて体によい料理を紹介。著書は『からだ整う薬膳サラダごはん』(新星出版社)、『薬膳ナマル手帖』(家の光協会)など多数。



始めよう!

スープの力で おいしく健康生活

スープの力
3つの魅力

1

野菜の栄養を 丸ごと摂れる!

野菜の皮や芯なども食べやすく調理。
野菜を丸ごと使うので、栄養たっぷり。



2

かさばる野菜も たっぷり摂れる!

加熱・粉碎でかさが減り、食べやすく。
溶け出した栄養も余さず摂れます。



3

加熱調理が必要な食材も そのまま入れるだけ!

そのまま食べるのが難しい根菜やきのこ類、
海藻類なども入れるだけでOK。



3ステップで作る本格野菜スープ



ミネストローネ

[材料] 作りやすい分量
・にんじん 50g
・玉ねぎ 100g
・キャベツ 50g
・じゃがいも 100g
・ホールトマト 200g
・顆粒コンソメ 大さじ2



コクと旨味が
ギュッと詰まった
顆粒コンソメ

ON365 コンソメ
70g(税込) 98円



マル球産業
スープの力

水と一緒に入れて
スタートするだけ
生野菜が約30分で
温かいスープに!

※注文後、数日後のお受渡しとなります。
詳しくは従業員までおたずねください。

使い方はこちらから▶

40種類のレシピブック付



夏は野菜で元気になろう!

サラダ、カルパッチョ、唐揚げ、パスタにも!

* 宮崎特産「日向夏」の果皮・果汁を丸ごと使用!

上品な酸味と爽やかな旨味でどんな料理にも良く合います。



日向夏
ドレッシング
180ml



シェフの厨房
オリジナル
ドレッシング
330ml

すりおろし野菜たっぷり、玉ねぎとニンニクの旨味がクセになる

サラダだけじゃなくフライやお肉料理にも使って便利。ディップやソース変わりに使って重宝します。

乗り切るために
野菜を食べよう

夏を元気に



生の国産にんじんを贅沢に使用

生の人参をすりおろし、野菜の甘み・風味を活かし、やさしい味わいのドレッシングに仕上げました。

にんじん
ドレッシング
290ml

使える万能調味料!
ソースとしても

ソースの替わり



たまねぎ
ドレッシング 290ml

福岡の焼き鳥屋で
おなじみの味

万能キャベツの酢だれ 500ml



キャベツがすすむ!
クセになるおいしさ!
1本3役万能酢だれ!

まろやかな酸味がキャベツや野菜によく合います。
ヘルシーなノンオイル。

一風堂の隠れ人気メニュー!“辛もやし”

軽く茹でたもやしを流水でサッと冷やしてかけて和えるだけでお店のあの味に。



一風堂 ホットもやし
ソース 300ml



ソース、
ドレッシング、
タレとしても!

おうちで漬け作り!

トマトもナスも
きゅうりもおいしく!

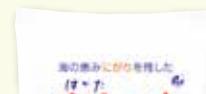


あっさり
塩味
お好みの野菜をきざんで、つけて、もむだけ!

エバラ
浅漬けの素
レギュラー 500ml

浅漬け作り

野菜に塩(お好みで唐辛子も)を混せて、重しをのせたら2~3時間で完成!



輪切り
唐辛子 7g



コレステロールゼロ!
焙煎ごまの風味
StandarDay 6月発売予定
ヘルシー調合ごま油 350g

ちょい足しの絶妙



塩こんぶ + ごま油の名コンビ



絶妙な塩加減で、つまみにも、おかずにも!
日々のいいもの。ON 365 塩こんぶ 28g

極上の塩。 感じる うま味、



味わい深くて、まろやか。
「極上だしマジック」。

塩分が気になる方にも
様々な料理に大活躍。
だし効いていて、
うま味塩「紅彩塩」。

職人が手作業で作る
おすすめです。

和田食品
紅彩塩
白塩 150g



国産の昆布、椎茸、
帆立のだしを加えた
うま味塩。

塩を味わう
おにぎり

紅彩塩
おにぎり

うま味のつまつた
紅彩塩で会津産
こしひかりを
炊き上げました。



ケンタッキーの
小さな蒸留所から生まれる、
唯一無二の
クラフトバーボン。



メーカーズマーク
700ml

「本当にいいウイスキーは、誰が飲んでもおいしいと思えるものである」メーカーズマークは、そんな信念から生まれたクラフトバーボン。



サントリー
ウイスキー
オールド 700ml

ロック、水割り、ソーダ割り、お湯割りなどウイスキーの味わいを、季節の遷り変わりと合わせてお楽しみいただけます。



ジョンニーウォーカー[®]
レッドラベル
700ml

ジョンニーウォーカーの
名を世界に広めた
先駆的な
ブレンデッドスコッチ。

舌の上ではじける香り
豊かなスパイス(シナモン
とペッパー)が強い印象を
残しつつ、爽やかな味わい
が口の中に広がります。

alc.
40%



日本のウイスキーの
父・サントリー初代
マスター・ブレンダー
鳥井信治郎の名作。

日本人が本当にいい
と感じる味わいを求め
続けたブレンドの極み。
まさにウイスキーの「黄金比」ローヤル。

alc.
43%



ザ・グレンリベット
12年 700ml

アメリカン・オークの
空き樽で熟成され、夏の
草原を想わせる香りは、
一口であなたを虜にします。



シーバスリーガル
12年 700ml

その豊かな味わいは、様々な個性の異なるモルトと
グレーンの芸術的な「ブレンド」(アート・オブ・ブレンディング)
によって創り出されます。



Adult Whiskey
夏の夜は
ウイスキーと共に

ウイスキーを愛する人に
鍛えられ磨かれてきた
『オールド』。

サントリー
ウイスキー
ローヤル
700ml

※一部取扱いのない店舗がございます。