

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



個人情報登録不要!すぐに使える!



スキャンして
ダウンロード

毎日必要なものだから。
より良い情報をいちはやく
お届けします。

「ドラッグコスモス」で検索



※アプリ画面の内容は都度変更されます。

※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)デンソーウェブの登録商標です

ドラッグストア
コスモス

暮らしが
豊かになる情報誌

2024

6

ご自由に
お取りください



実は
いいこと
いっぱい

特集
便秘改善
だけじゃない!

食物繊維 のチカラ

P.1

食物繊維の役割

水溶性と不溶性をバランスよく摂取

梅雨の
お悩み解決!

INDEX

P.9 カビ・ニオイ対策

P.13 天気痛とのつきあい方

P.15 梅雨のヘアケア

P.7

香って、とろけて、摩擦レス。
毎日のクレンジングを
いやしの時間に。



一緒に働く仲間を募っています。

下記の各種募集ページからエントリーをお待ちしております。

WEB
から
応募

パート

新卒

キャリア

薬剤師



右のQRコードから
専用サイトへアクセスし、
ご確認ください。



🔍 コスモス薬品 採用サイト

もっと
知りたい

便秘改善だけじゃない！

食物繊維、足りてる？



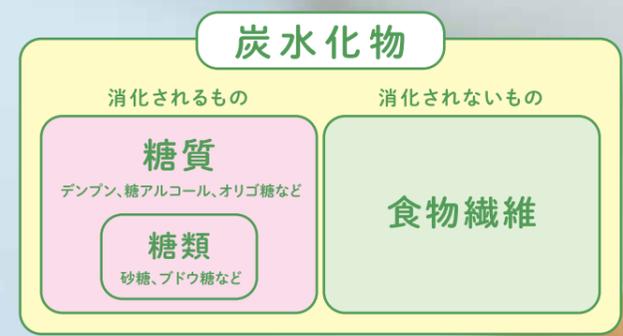
管理栄養士、
上級食育アドバイザー
板垣 好恵先生

いたがき・よしえ 「心とカラダを豊かにする食育」をテーマに、子ども向けレシピや栄養情報の発信など食の専門家として活動する。企業へのレシピ提供や料理イベントの講師、メディア出演なども行っている。プライベートでは2児の母。

便秘改善に役立つイメージのある食物繊維ですが、それ以外にも私たちの健康に欠かせない様々な役割があるのをご存じでしょうか？
食物繊維について正しく理解し、不足しないようにしっかり摂取しましょう。

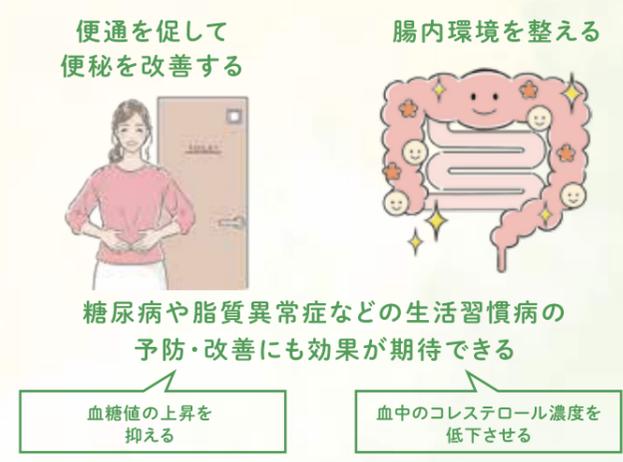
Q 食物繊維って、そもそも何？

私たちが食べた物は、胃などで消化され、小腸から体内に吸収されますが、消化・吸収されずに大腸まで届くのが「食物繊維」です。
食物繊維は炭水化物の一種で、炭水化物は体内で消化されエネルギー源となる「糖質」と、消化されずに大腸まで届く「食物繊維」に大きく分類されます。この食物繊維は、健康に良い影響を与えることが分かってきており、糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素に次ぐ「第6の栄養素」として注目されています。



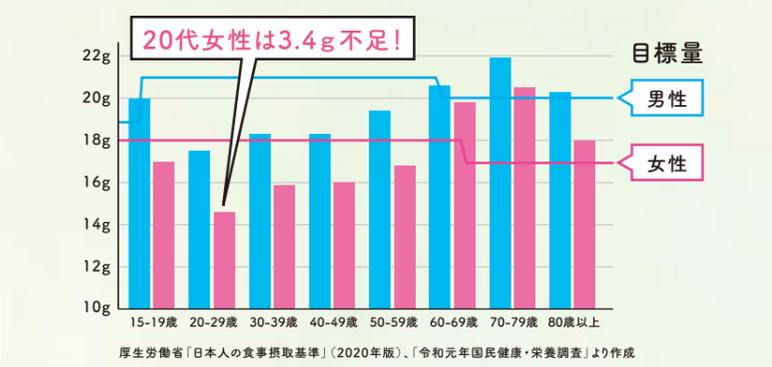
Q 食物繊維の役割は？

私たちの体にとって重要な役割を果たしている食物繊維。便秘の人に限らず、誰もが積極的に摂りたい栄養素です。



Q どのくらい摂ればいいの？

日本人の食物繊維の1日あたりの目標量は、18～64歳の男性では21g以上、女性では18g以上とされていますが、平均摂取量を見ると、若い世代を中心にほとんどの年代で目標量を下回っています。右ページの手軽な摂取方法なども参考に、意識的に毎日の食事に食物繊維を摂り入れるようにしましょう。

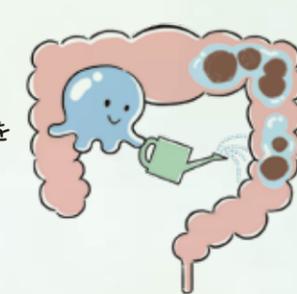


2種類の食物繊維をバランスよく摂ろう！

食物繊維は、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と、水に溶けにくい「不溶性食物繊維」の大きく2つに分けられます。水溶性と不溶性はどちらも必要なので、一方に偏ることなく両方をバランスよく摂ることが大切です。

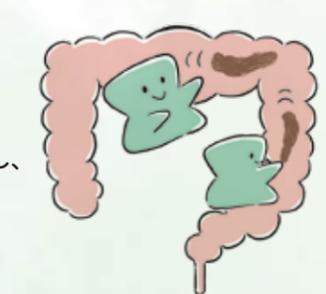
水溶性食物繊維

- 水に溶けるとゲル状になる。
- ナトリウムやコレステロールを吸着して体外へ排出する。
- 便を軟らかくして排便をスムーズにする。
- 腸内細菌のエサになる。



不溶性食物繊維

- 水分を吸収して膨らむ。
- 便のかさを増やす。
- 腸のぜん動運動を活発にし、便通を促す。



普段の食事では不溶性が多くなりがちなので、海藻類やネバネバ食材など水溶性のものを意識的に摂るようにしましょう！



少しの工夫で食物繊維の摂取量を増やせる！

主食から食物繊維を摂取

1日のうち1食だけでも主食を食物繊維が豊富な玄米や麦ごはんに置き換えると、効率的に食物繊維が摂取できます。



汁物に海藻をプラス

海藻類は食物繊維を豊富に含んでいるので、汁物に加えるだけで簡単に摂ることができます。



野菜は、かさを減らして摂りやすく

野菜は生のままだとかさが多くなって量を摂るのが難しいので、煮たりゆでたりしてかさを減らして食べるのがおすすめです。

野菜は生のままだとかさが多くなって量を摂るのが難しいので、煮たりゆでたりしてかさを減らして食べるのがおすすめです。

栄養補助食品の活用も

毎日の食事でバランスよく栄養を摂るのは難しいもの。栄養補助食品なども活用しながら食物繊維が不足しないよう心がけましょう。

毎日の食事でバランスよく栄養を摂るのは難しいもの。栄養補助食品なども活用しながら食物繊維が不足しないよう心がけましょう。

手軽!

おいしい!

だから続けやすい!

食物繊維



カラダの内側からキレイに輝く

野菜不足が気になる方に 続けるなら、この青汁!

食物繊維

水溶性食物繊維 + 不溶性食物繊維
4.1g配合*

オリゴ糖

500mg配合*

*6g/袋当たりの配合量

こんな方におすすめ

- 中からキレイにスッキリしたい
- 食物繊維不足を感じている
- 間食の代わりや食事量の調節に

栄養補助食品

日本薬健
ファイバースリム
6g×30袋



グレープ
フルーツ味



NEW

サイリウムとは

植物のプランタゴオパタの種皮由来の食物繊維で、水溶性と不溶性の両方の食物繊維を含みます。水を吸うと膨らむため、摂取すると満腹感が得られます。

お召し上がり方

1日1~2袋を目安に、1袋をコップ1杯(約150mL)の水に加えてよくかき混ぜてお召し上がりください。スポーツ飲料やヨーグルトに入れるのもおすすめです!



イソマルトオリゴ糖とは

乳酸菌などのエサとなる糖です。ブドウ糖や果糖が3~10個つながったもので、「オリゴ」とは、「少ない」を意味します。味噌、醤油などの発酵食品や蜂蜜などにも含まれている成分です。

お店で試飲できます!

ご希望のお客様は、従業員にお声かけください。
※万が一品切れの際はご容赦ください。
※試飲はお一人様1回限りとさせていただきます。

イソマルトデキストリン(食物繊維)

2.15g配合 1袋(5.4g)当たり

九州産の有機野菜が贅沢に摂れます。

有機大麦若葉

有機ケール

有機明日葉

有機桑葉

飲みやすい抹茶風味

お水はもちろん、いろいろな飲み物で割れば、違った味が楽しめて毎日おいしく続けられます!

牛乳割り



青汁ラテ



いつもの飲み物や食事と一緒に摂れる!

とうもろこし由来の食物繊維(難消化性デキストリン)が、お通じの改善を促します。

無味無臭の粉末で、味を変えずにさっと溶けるので、食事のシーンを選びません。

スティックタイプで
携帯に便利



お召し上がり方

1日1パックを目安にお召し上がりください。

還元麦芽糖
使用

香料・着色料
無添加

栄養が
ギュッと詰まった1杯

- 食後の血糖の上昇をおだやかにする
- 食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかに
- おなかの調子を整える

機能性表示食品

【届出番号:F882】

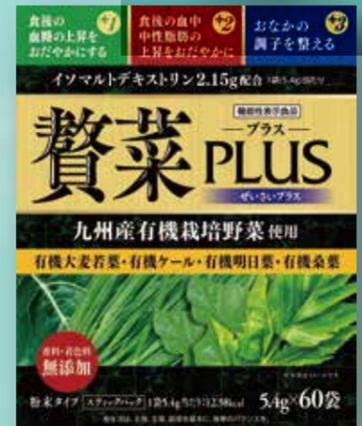
新日配薬品

贅菜PLUS
5.4g×60袋

機能性関与成分
イソマルトデキストリン(食物繊維)

【届出表示】

本品には、イソマルトデキストリン(食物繊維)が含まれます。イソマルトデキストリン(食物繊維)は、食後の血糖値が上がりやすい方の食後の血糖値や、食後の血中中性脂肪が高めの方の食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする機能が報告されており、食後の血糖値上昇や血中中性脂肪の高さが気になる方に適しています。また、おなかの調子を整える機能があることが報告されており、おなかの調子を整えたい方に適しています。



特定保健用食品

小林製薬
イージーファイバートクホ
5.2g×30パック

【許可表示】

本品は食物繊維(難消化性デキストリン)を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維を手軽に摂れ、お通じの改善に役立つ食物繊維粉末食品です。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

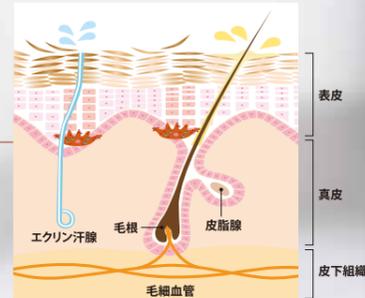
クレンジングするたびつるん。 毛穴が目立たない肌へ。

INTELLIGÉ
EX

まるで、美容マスクに
覆われているような
洗い上がりに感動。

梅雨～夏は**毛穴**注意報発令中!

高温多湿な時期は、皮脂の分泌量が増えて毛穴が開きがちに。
そこに皮脂、古い角質、汚れが混ざると、角栓になり、ザラつきも気になってきます。



クレンジング中、
ナチュラルハーブの香りに
包まれてリラックス。

New
6月15日
パワーアップ
リニューアル



毛穴の悩み4タイプ



詰まり毛穴
毛穴に悩む人の
92%

皮脂や古い角質、汚れなどが混ざり合っ
て角栓ができ、毛穴に詰まった状態。



黒ずみ毛穴
毛穴に悩む人の
84%

角栓に汚れが付着したり、酸化されて黒いポツ
ポツに。詰まり毛穴がさらに進んだ状態。



開き毛穴
毛穴に悩む人の
66%

過剰な皮脂分泌によって毛穴が開きがち
に。また、乾燥によって毛穴まわりのキメが
乱れ、毛穴が目立つことも。



ゆるみ毛穴
毛穴に悩む人の
56%

ハリ低下によって毛穴がゆるみ、しずく型
に。鼻の横によく見られる。

2022年10月実施 コーセー社内アンケート N=39 ※20～40代毛穴の目立ちに悩む方の内 複数回答

天然泥のチカラで肌を浄化

・メイク、毛穴汚れ、皮脂だけでなく
肌に不要なものを落とす。

肌の変化を体感

・しっとりなめらかな洗い上がり。
・スキンケアのなじみがよくなる。
・翌日の化粧ノリが変わる。

肌にうるおいを与える

・保湿パック効果で、
もっちりやわらかな肌へ。

毛穴ケアの基本

**肌への負担感が少ない
クレンジングを選びましょう。**

- ✓ メイク落とし効果はもちろん、
スキンケア効果も高いものを。
- ✓ 過剰な皮脂や古い角質、毛穴の汚れはすっきり落として、
うるおいや皮脂を取りすぎない。
- ✓ すべりがよく、肌を摩擦しない。
- ✓ 夏はお手入れも簡単にしたい!
使いやすさもチェック。
- ✓ 1日の終わり、いやしの香りでリラックスを。
- ✓ 毎日のルーティーンで、
角栓やザラつきのない、なめらかな肌へ。

角栓・毛穴の目立ちは、 肌印象に大きく影響する!



※イメージ

**自分に合ったクレンジングを選んで、
毛穴が目立たない肌へ**

ご使用方法



W洗顔
不要

まつエク
OK!

※一般的な「シアノアクリレート系」
グルーの場合

コーセー

アンテリージェ EX
クレイ W クレンジ
モイスト & スムース
180g

使用回数 約72回

New

6月15日発売



モニターからも大好評！

やわらかなバームのようなタッチで、スルスルとのび広がる使用感が心地よかったです。

香りが好き！
クレンジングするのが楽しい！

クレンジング力が高く、せっかちな私にはピッタリ。
使用後はぬるつきやベタつきがない。

W洗顔不要

まつエクOK!

※一般的な「シアノアクリレート系」グルーの場合

コーセー
アンテリージェ EX
メルティング バーム W クレンジ
120g

使用回数 約48回

香つて、とろけて、摩擦レス。

洗練されたローズの香り

いやしの香りで

毎日のクレンジングが楽しみになる

3種の天然泥配合

肌の皮脂や汚れを吸着。

国産海泥 カオリン (ホワイトクレイ) ベントナイト

皮脂吸着

角質除去成分配合

皮脂や角栓もすっきりクリアに。

角質除去

5種の美容オイル配合

高いスキンケア効果

アーモンドオイル・ツバキオイル・ローズヒップ・ピーチカーネルオイル・スクワラン

エモリエント

- ✓ 人気のクレンジングバームがチューブに！衛生的で使いやすい。
- ✓ 次に使うスキンケアのなじみを高める。
- ✓ 落ちにくいメイクもするんと落とす。クレンジングオイル並みのメイク落ち。
- ✓ 角栓や毛穴の奥の汚れをすっきりOFF!
- ✓ ふわふわ、つるつる、もちもちの肌に。

ご使用方法

使用量の目安



さくらんぼ粒
くらいの量

1



手も顔もぬらさない状態で、
顔全体に広げます。

2



クルクルとベースが軽く
なるまでなじませます。

3



オイル状の軽いタッチに
なるまでなじませます。

洗い流します





今年もヤツらと戦う季節がやってくる...

カビとニオイの撃退法

1 浴そうを洗う

こすらずに洗浄 & 除菌*

- ミストを浴そう全体にシューッとかけて60秒後に流すだけ。こすらなくてもシャワーで流すだけで浴そうを洗えます。
 - 「銀イオン」配合だから、除菌*もできます。
- * 除菌したい部分にスプレーし、5分間おいてから水で流してください。
* すべての菌を除菌するわけではありません。
* 既に発生しているピンク汚れは除去してからお使いください。



シューッと腕をスライドさせながら1m噴射

ライオン
 ルックプラス
 バスタブクレンジング
 銀イオンプラス
 ハーバルグリーンの香り/
 香りが残らないタイプ
 本体 各500mL
 詰替特大 各1150mL

2 天井・壁を洗う

水だけで天井も壁もスッキリ!

- 洗剤を使わず、水だけで汚れを落とします。
- 手元も高いところも長さを調節して使える伸縮タイプ。



2WAY
 カビとりクリーナー 水切りワイパー

レック
 激落ち黒カビくん
 天井カビとりワイパー
 伸縮タイプ

大きめフック付き

置くだけ・掛けるだけで防カビ

- 防カビ・ぬめり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
 フローラルの香り
 7mL×2個

要注意!

浴室のカビ発生源は天井にあり!?

掃除をしても、くり返しカビが生えてくる時は、天井のカビ菌が原因かもしれません。一見きれいなようでも、目に見えないだけ。カビはしっかり棲みついており、子孫を残すために床や壁に向かってカビの胞子をばらまいているのです。こまめな掃除と除菌で、カビを根本から撃退しましょう。



カビが生える3つの条件

梅雨のシーズンは、カビやニオイに悩まされますね。浴室やキッチンに発生する黒カビやピンクぬめりは、空気中に漂っている原因菌が成長して、目に見えるようになったものです。カビは、3つの条件がそろうことで、どこでも繁殖します。

特に湿度の高い浴室は、生育条件がそろいやすく、カビにとってはパラダイス。火を使うことで高温多湿になりがちなキッチンのほか、閉め切った空気がこもったクローゼットや下駄箱も、カビ発生の要注意エリアです。条件を1つでもなくして、カビの増殖を食い止めます。



3 くん煙でまるごと防カビ

水を入れてポンと置くだけ!

- 防カビ効果は最長**2.5カ月***持続。イヤなニオイもしっかり消臭します。
 - 小物は浴室に置いたままでOK。
- *1 季節・使用環境(浴室の広さ等)により異なります。



アース製薬
 お風呂用
 防カビ剤くん煙タイプ
 せっけんの香り
 3個

4 仕上げのコーティング

汚れを弾いてピカピカキープ!

- フッ素樹脂とシリコンのコーティング力で抜群の防汚効果を発揮。
- 防カビ剤配合。カビの発生・水アカなどの付着も防ぎ、掃除回数を大幅に減らします。



友和
 Tipo's 超撥水剤 弾き!
 500mL

キッチンや洗面台も撥水!

ちょっとした習慣でカビ予防!

お湯のシャワーで汚れを落とす

カビ菌は50°C以上のお湯で死滅します。浴室全体に熱めの温度のシャワーをかけ、飛び散った垢や石けんカスを洗い流しましょう。

水滴を拭き取る

水滴が残りがちな鏡や蛇口、壁面、カウンターなどはサッと拭き取りましょう。水アカ予防にもなり、清潔な浴室をキープできます。拭き取り用のタオルがあると便利。

小物は「吊るす」「浮かせる」

洗面器やシャンプーボトルを直接床に置くと水がたまりやすくなり、ピンクぬめりやカビが発生しやすくなります。フックやラックを活用しましょう。

換気をする

窓を開けたり換気扇をまわしたりして、浴室にこもった熱気や湿気を外に追い出しましょう。浴室をできるだけ早く乾燥させることがポイント。

キッチン

キッチン泡ハイターがリニューアル! 新処方により密着泡を実現

- 除菌※1・消臭なら2分、漂白なら5分放置して、水で流すだけ!※2
- ヌメリ・着色汚れを根こそぎ分解。
- 泡がピタッと密着、すぐ垂れないから傾斜面もキレイ。

※1 すべての菌を除菌するわけではありません。
※2 流水で30秒以上洗い流してください。



無臭性

塩素臭が
気にならないから
使いやすい!

無臭性だから
水筒にも使える!

ニオイ残りも気にならないから
口につけるものにも。

キッチンハイター内
最強漂白力※!

※ 標準使用方法で
比較



花王
キッチン泡ハイター
本体各400ml

水を使い、調理によって蒸気が立ち上り、生ゴミなどの汚れもたまりやすいキッチンは、P.10で紹介した「カビの発生条件」を満たしやすい環境です。見えないカビ菌が潜んでいることも多いので、カビ対策を徹底しましょう。これからの時期は食中毒の心配もあるため、日頃から除菌を習慣づけ、清潔を保つことが大切です。

手軽にスプレーするだけで、 細菌・ウイルスを 99.99%除去*

※すべての菌・ウイルスを
除去するわけではありません。

- 食品原料100%、無添加（塩素不使用、パラベンフリー、無着色）なので、キッチンで安心して使用できます。
- ベタつかないので使いやすく、二度拭きも不要です。



調理器具・冷蔵庫・シンク・食卓などの除菌に。

アース製薬
らくハビ アルコール除菌EX
本体420mL
詰替740mL



洗濯物や日用品

梅雨の洗濯物は、部屋干しによる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。洗濯方法や乾かし方を工夫して、イヤなニオイを防ぎましょう。

イヤな部屋干し・生乾き臭も 1粒ポンで徹底撃破!

- おうちでプロ級の洗浄力!※1
- 新特許処方成分※2「プロパワー酵素」配合で、予洗い・つけ置きいらず!

※1 2024年1月P&G調べ、油性の粉体汚れ(泥汚れ等)とYシャツのエリ汚れ、クリーニング店レギュラーコース比。汚れの度合いにより、汚れ落ちの程度は異なります。
※2 日本特許第5524077号



つけ置きなしでも強洗浄!

*P&G調べ、汚れの度合いにより、汚れ落ちの程度は異なります。画像はイメージです。



洗濯槽クリーナーなしでもカビ対策OK

*すべての菌の繁殖を抑えるわけではありません。



P & G
アリエール ジェルボールプロ
部屋干し
詰替ハイパージャンボ
31個



【生乾き臭の原因】

生乾き臭の原因は、「モラクセラ菌」という雑菌の増殖です。衣類に残ったわずかな皮脂汚れや水分を栄養にし、増殖するときの菌の排泄物がニオイの正体。洗濯物を干してから5時間過ぎると爆発的に増殖するといわれるので、早めに乾かして生乾き臭を防ぎましょう。

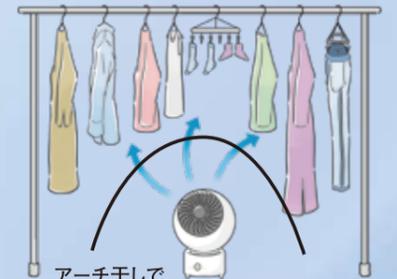
【対策】

部屋干し用の洗剤を使う

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

風を当てて早く乾かす

洗濯物が密着しているとなかなか乾きません。ゆとりを持って干しましょう。サーキュレーターを当てると早く乾いて、生乾き臭の防止になります。



アーチ干しで
空気の通り道をつくる!

洗濯物をためこまない

雑菌は洗濯前の衣類にも繁殖します。すぐに洗濯できない場合は、濡れているものは少し乾かすなどの工夫を。



クローゼット・押し入れ

風通しが悪く湿気がこもりやすいクローゼットや押し入れも、カビが生えやすい場所です。こまめな換気と掃除でカビ予防を。

定期的に換気する

閉め切ったクローゼットは空気が停滞し、ジメジメした環境に陥りがち。定期的に換気をして空気を入れ替えましょう。サーキュレーターを使うと効率よく換気できます。



ぎっしり詰め過ぎない

隙間なく衣服をぎっしり詰めると、風通しが悪くなり、湿度がたまりやすくカビ発生のリスクも高まります。ハンガーラックの衣類同士に隙間ができるくらいに余裕を持たせて、空気の通りをよくしましょう。



乾燥させてからしまおう

着用した上着を、帰宅後すぐにクローゼットにしまっていないか。雨の日なら衣服についた水滴をクローゼットに持ち込むことになり環境を悪化させてしまいます。衣服の汚れや水滴を払い、乾かしてからしましましょう。

除湿剤を置く

除湿剤には様々なタイプがありますが、湿気をたくさん吸収する「置き型タイプ」は、長期間使用できておすすめです。湿気は中央よりも端の方にたまる傾向があるため、クローゼット内の四隅に置くと効果的です。

吸湿量550mLの 大容量タイプの除湿剤!

- クローゼットや押し入れ、シンクの下などに置くだけで、湿気をたっぷり吸湿します。
- 日本の工場生産しています。

StandarDay

除湿剤
550mL × 3個



梅雨の必需品!

フッ素樹脂配合で、しっかり水を弾く!

- 通気性を損わず撥水・防汚効果を発揮します。
- 事前に衣服や雨傘にスプレーしておく、雨の日も安心です。

※衣類専用のため皮革製品には使用できません。
※吸い込むと危険なため、風通しのよい屋外で使用してください。



毎日洗濯できない
スーツや制服にも!



協和インターナショナル
防水スプレー
480mL



梅雨のお悩み解決!



天気痛と上手なおつきあい



梅雨の時期は、気圧の低下によって「天気痛」が起こりやすくなります。症状を悪化させないためにも、早めの対策で天気痛と上手につきあっていくことが肝心です。



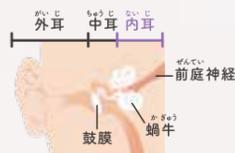
中部大学大学院 教授・愛知医科大学 客員教授
佐藤 純先生

さとう・じゅん 医学博士。東海大学医学部卒業後、名古屋大学大学院で疼痛生理学、環境生理学の研究を始める。名古屋大学教授等を経て、2005年愛知医科大学病院・いた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。

天気が不調の原因に

頭痛や関節痛など、その人がもともともっていた症状が、天気に影響されて現れたり悪化したりすることを「天気痛」といいます。

耳の奥には、気圧の変化を感じ取る内耳という器官があり、この内耳のセンサーが敏感な人は、わずかな気圧の変化でも脳に過剰な刺激が伝わってしまいます。これを脳がストレスと感じて自律神経の働きが乱れ、不調を引き起こすと考えられています。



〈天気痛のメカニズム〉

STEP 1

気圧の変化を内耳がキャッチ

STEP 2

前庭神経を介して脳に情報が伝わる

STEP 3

自律神経のバランスが乱れ症状が出現

主な症状

頭痛、関節痛、古傷の痛み、めまい、肩こり、眠気、耳の症状、気分の落ち込み、うつ、不安症など、症状は人によって様々です。



Check! 天気痛に左右されないために!

01 耳の周りの血流を促進

耳の周りの血流が悪いと内耳のリンパ液が滞って過敏になり、天気痛などを招きやすくなります。そこでおすすめなのが、耳と耳の周りをもみほぐすマッサージ。普段から行うようにして、天気が崩れて気圧変化の予報が出始めたら、特に念入りに行いましょう。



両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒引っ張る。



耳を軽く横に引っ張りながら、後ろに5回回す。



指先で両耳を包むように曲げて5秒キープ。



手のひらで耳全体を覆い、円を描くように後ろにゆっくり5回回す。朝・昼・夕に①～④を1回ずつ、まずは2週間～1か月続けましょう。

02 規則正しい生活で自律神経を整える

天気痛を防ぐには、普段から自律神経の働きを整える生活習慣が大切です。日中は活動的に過ごし、夜はリラックスするなど、メリハリのある生活を心がけましょう。

CHECK!

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 朝食を摂る
- ウォーキングなどの軽い運動習慣を
- ぬるめのお湯で入浴
- 睡眠・起床時間を一定に

03 スマホアプリで記録&予測

天気痛の症状や不調が起こるタイミングは人によって異なるため、自分の体調と天気との関係を正しく把握するためには、日記などに記録することも1つの方法です。痛みの種類と一緒に天気や気圧の情報が記録できる「天気痛予報®」などのスマホアプリを活用するのもおすすめ。傾向が分かれば薬を用意したり、予定を調整したりできて対策を立てやすくなります。

04 市販薬は早めに活用

症状を感じたら早めに市販薬を使って対処しましょう。痛みが強くなってから使うよりも、治りやすくなります。薬剤師や登録販売者に相談しながら、自分に合う薬を選ぶのがよいでしょう。

頭痛

雨の日や緊張した時など
くり返す頭の痛みを漢方で対処



- 14種類の生薬を配合し、様々なタイプの慢性頭痛に効果を発揮します。
- 自然由来成分の漢方薬です。

第2類医薬品

小太郎漢方製薬
せいしょうけん つう どう
清上蠲痛湯エキス
細粒G「コタロー」
18包

15歳以上は1回1包
15歳未満7歳以上は1回2/3包
1日3回、食前または食間に服用してください。



様々なタイプの慢性頭痛に

ギュッと締めつけられるように痛む
緊張性頭痛

ズキンズキンと脈打つように痛む
片頭痛

目の奥がえぐられるように痛む
群発頭痛

こんな方に

- 頭痛がくり返し起こる
- 原因が分からない頭痛だから、諦めている
- いつもと違う薬を試したい
- 目の痛みや目の奥からくる頭痛に悩んでいる

頭痛

低気圧などによる頭痛やだるさ、めまいの方に

- 漢方処方「五苓散」が水分バランスを整え、血管拡張と自律神経の乱れの両方に作用します。
- 持ち運びやすい個包装タイプです。

15歳以上は1回4錠
15歳未満5歳以上は1回2錠
1日3回、食前または食間に服用してください。



第2類医薬品

小林製薬
テイラック
24錠

販売名:テイラック

体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う方に



関節痛 腰痛

コンドロイチンを
日本で最大量*配合した医薬品

ヒザ・コシの痛みの原因の1つは「軟骨の減少」



年齢を重ねるごとに関節でクッションの役割をしている軟骨が減少し、痛みを生じさせます。

減少する軟骨に重要な役割を担う「コンドロイチン」

ヒザの痛み
関節でクッションの役割をしている軟骨の減少が原因の1つ

コシの痛み
腰椎でクッションの役割をしている椎間板の減少が原因の1つ

コンドロイチン*は軟骨・椎間板の構成成分

*コンドロイチン硫酸エステルNa



- 痛みにも内側から効き、関節の動きをスムーズにします。
 - 関節痛や腰痛、五十肩、神経痛などに効きます。
- *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)

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。



梅雨の
お悩み解決!

雨の日でもかわいく♡



ヘアスタイルを楽しもう♪

Check!

梅雨の髪 3 大悩みチェックリスト

うねりさん

- うねって扱いづらい
- 髪がバサついている
- 髪が傷んでいる

加齢や体質、偏った生活習慣により根元からゆがみが生じているのかも。

広がりさん

- ボサボサしてまとまり感がない
- 髪が太く硬い
- 髪が傷んでいる

体質的なくせ毛や、ダメージが原因で、髪に水分を含むことで広がっているのかも。

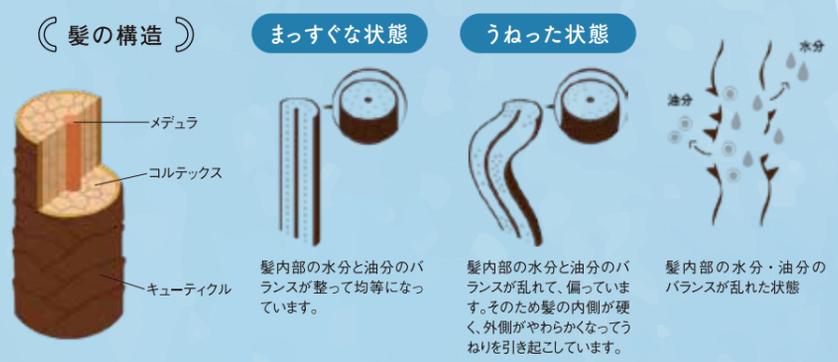
べたんこさん

- 髪にハリやコシがない
- ポリュームが出ない
- 髪が細くやわらかい

水分を吸収して髪が重たくなり、髪の根元がべたんこになっているのかも。

湿度が高いと、髪がうねるのはどうして?

髪がうねったり広がったりする原因のひとつに、**髪の水分バランスの変化**があります。髪の1本1本は3層構造になっており、表面は「キューティクル」に覆われ、髪内部は「コルテックス(毛皮質)」という繊維の集合体でできています。キューティクルは水分に触れるとやわらかくなる性質があるため、湿気によりキューティクルが開き、髪内部に水分が入り込むことで、水分バランスが乱れ、うねりやくせが生じます。ドライヤーやカラーリング、摩擦、紫外線といったダメージも、うねり・広がりの原因になります。



お家でできる! くせ・うねり対策

POINT 01

シャンプーを見直そう

洗髪は毎日の事だからこそ、くせやうねりに特化したシャンプー&コンディショナーを使いましょう。髪の内側にうるおいを与え、キューティクルをケアして。

おすすめ P.17
「ディアポータトリプルセット (リッチ&リペア)」



POINT 02

ドライヤーやスタイリングを見直そう

間違ったお手入れは、うねりを引き起こしやすいものです。ドライヤーの使い方やスタイリングを見直してみましょう。

シャンプー後のケアのポイント /

01

濡れた髪は手早くタオルドライ!

シャンプー後、髪が濡れた状態はキューティクルがダメージを受けやすいため早く乾かしましょう。ゴシゴシこすらず、頭皮の水分をやさしく取るイメージでタオルドライを。タオルで毛先を挟んでポンポン叩き水滴が落ちないくらいになったらOK。

02

トリートメントオイルで保護!

洗い流さないタイプのトリートメントオイルを、毛先を重点的に塗り保湿します。キューティクルを整えて、ドライヤーの熱から髪を守りましょう。

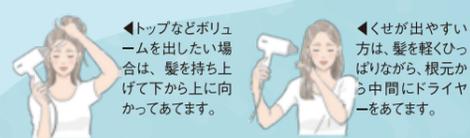
おすすめ P.17「ディアポータ プレミアムトリートメントオイル (モイスト/サラサラ)」



03

ドライヤーのコツ

- 乾きにくい根元からドライヤーをあてます。前髪のある人は、乾きやすい前髪を先にあてて整えましょう。
- キューティクルの流れに沿って、上から下に向けてドライヤーをあてます。



● 仕上げに冷風をあてて、キューティクルを引き締めましょう。

04

仕上げはスタイリング剤でキープ!

髪を乾かしたら目的に応じたスタイリング剤を活用し、ヘアスタイルをキープしましょう。

おすすめ P.18「いち髪 つやつやストレート香草ミスト」「マトメージュ まとめ髪アレンジウォーター/スティック」



POINT 03

生活を見直そう

栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、体の内側から健やかな髪を育てることも大切です。入浴や洗髪の時に頭皮マッサージをして血行を促すと、毛穴のゆがみ対策にもなりおすすめです。



お家でできる! ストレートパーマ

こんな方に

- ガンコなくせ毛に悩んでいる
- 髪のポリュームを抑えたい

市販のストレートパーマ剤を使えば、自分でも簡単にストレートパーマをかけることができます。美容院でパーマをかける場合は、薬剤の浸透を高めるために、施術中に熱を利用するケースも多いですが、市販品はすべて「コールド式」と呼ばれる、熱を使用しない薬剤を使います。市販品でできるだけ薬剤の浸透を高め、ダメージを最小限に抑えるために取扱説明書をよく読み、正しく使うことが大切です。

以下の方は、毛髪を傷める可能性があるため、使用をやめましょう。

- ・カラーリングをしてから1週間以内の方
- ・前回のパーマ施術から1週間以内の方
- ・髪が著しく傷んでいる方

おすすめ P.18「プロカリテ EXストレートパーマ」



梅雨の
お悩み解決!

気まぐれ天気も気にならない!

うねり
くせ
パサつき



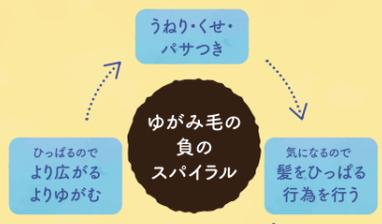
髪の毛のゆがみ*を整え、素直で扱いやすい髪へ

*ゆがみ：うねり・くせ・パサつきの原因となっている髪内部の水分と油分のバランスの乱れと外側のキューティクルの不揃いなはがれのこと

オイルインシャンプー・コンディショナー・トリートメントの3点セット

- プレミアムヒマワリオイルEX※1配合
髪の内部にうるおいを与え、外側のキューティクルのはがれをコート。
- 広がり抑制処方
広がりを抑えてしっとりまとまる髪に導きます。

※1オーガニックヒマワリオイル、ヒマワリ種子エキス、ヒマワリ花エキス
<補修&保湿成分>



クラシエ
ディアボーテ
トリプルセット(リッチ&リペア)
500mL+500g+200g



トリートメントオイル

湿気も紫外線もカット! ツヤ髪を1日中キープ

- ツヤとうるおいを与え、ダメージを集中補修します。
- ドライヤーの熱を味方に、髪の毛のうねりをケアし、湿気から髪をガードします。



※ヒマワリシヤインリビッド：ヒマワリ種子油脂肪酸フィトステリル <ツヤUP&うるおいラッピング成分>

クラシエ
ディアボーテ プレミアムトリートメントオイル
モイスト/サラサラ
各60mL



悩みや仕上がりで選べる2タイプ!

おすすめ

ヘアケア&スタイリング アイテム

まとめる前にスプレーするだけで簡単ヘアアレンジ

- ボサッと出る髪もしっかりキープ!
固めず、こなれたニュアンスきまる♪



髪が扱いやすくなるから編み込みやアップヘアも簡単!



ウテナ
マトメージュ
まとめ髪アレンジウォーター
無香料
100mL



固まらないから何度も直せて、スタイルチェンジもOK!

固めずピタッとキープ! テクニックいらずで、あほ毛ゼロへ!

- 湿気で気になるあほ毛にピタッ!
- 前髪やニュアンスアレンジも簡単にしてくれるスティック型ワックスです。



ニュアンスアレンジ



ウテナ
マトメージュ
まとめ髪スティック
レギュラー 無香料
13g



うねり・くせをまっすぐ つやつやストレートに!

- つやつやストレートスタイルキープ処方
髪1本1本をコーティングし、キューティクルを整えて艶のあるストレートヘアを1日中キープ。
- 再整髪*効果
日中髪が乱れても手ぐしでスツと元通り。
- UVカット・湿気コントロール・ヒートプロテクト
※再度手ぐしで整えることで髪まとまりを出す。



クラシエ
いち髪
つやつやストレート和草ミスト
150mL

みずみずしく憐に咲く
山桜 満開の香り

ガンコなくせ毛も1度でまっすぐ! 自宅でもできるストレートパーマ

- くせ毛特有の毛髪内部のゆがみに作用し、髪のコからさらさらストレートへ。
- イヤなパーマ臭をおさえるエレガントフローラルの香り。

アフタートリートメント付き
湿気をブロック
オイルin
トリートメント



ウテナ
プロカリテ EXストレートパーマ
ショート・部分用
第1剤50g+第2剤50g 医薬部外品
+プロカリテ アフタートリートメント 15g

前髪などのポイント使いにも

健康と美容のためのサプリメント

体内に長くとどまる
ことが期待される

脂溶性ビタミンC パルミテート

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。ヒトはビタミンCを体内でつくり出すことができないため、食品などから摂る必要があります。しかし、ビタミンCは水溶性のため、摂取しても汗や尿から容易に排出されてしまいます。

そこでおすすめなのが…

「脂溶性」ビタミンCパルミテート!

ビタミンCにパルミチン酸を結合させた脂溶性のビタミンC誘導体です。通常のビタミンCよりも、長時間にわたってビタミンCがとどまることが期待されます!

こんな方におすすめ!

- 季節の変わり目が怖い
- 野菜や果物が不足している
- しっかり健康維持したい
- 美容に気をつけている
- 毎日の栄養補給がしたい
- 食生活が不規則になっている



ビタミンCをおいしく補給!
・ポリポリ食べられる粒タイプ。
・1日10粒を目安に。



栄養機能食品(ビタミンC)
伊藤忠商事
脂溶性ビタミンCパルミテート
350粒

35日分
(1日10粒)



効率よく 栄養補給!

たんぱく質・エネルギーを
手軽に摂取

忙しい朝の朝食代わりに
成長期の子どもにもおすすめ

- たんぱく質を1本10g→15gへ配合強化!*
- 成長ホルモンの分泌促進、疲労回復に効果があるといわれているアルギニン2,500mg配合。

*プロキョアZに比べて

たんぱく質
15g

アルギニン
2,500
mg

MCTオイル
2g

必須アミノ酸
(BCAA)
1,800mg

鉄・亜鉛
各2.4mg

エネルギー
200kcal

ビタミンC
301mg



MCT(中鎖脂肪酸油)とは

一般的な油と比べて、摂取後すばやく分解され、エネルギーになりやすい特長があります。



こんな方におすすめ!

- 時間がなくて朝食が摂れない
- 食欲がない
- 成長期の子どもに
- 高齢者の栄養補給に



バナナミルク味

いちごチョコ味

日清オイリオ

プロキョア アクティブサポート
各125mL

- 1日1本を目安にお召し上がりください。
- 冷やしていただく、より一層おいしく召し上がれます。

おいしく
たんぱく質も摂取

サラダチキン



鶏むね肉
国産
原料肉
使用
糖質
0%



プリマハム
サラダチキン
(プレーン/ハーブ/スモーク)
各110g

プレーン/ハーブ/
スモークの3種類

いつもの食事に
ちょい足し
快腸食材

1日40gで「便通を改善」するシリアル

スープやヨーグルト等にプラスして毎日取り入れるのがおすすめ



1食40g<11gの
食物繊維を摂取
さつまいもの
2.5本分!

発酵性食物繊維のチカラを実感

腸内環境の味方
ファイバースティック



食物繊維たっぷり

発酵性食物繊維が
腸内の善玉菌を増やす



善玉菌が元気に育ち増えることで
腸内環境を改善



機能性表示食品
【届出番号】E421
日本ケロッグ
オールブラン
ブランリッチ
大容量400g

*日本食品標準成分表2020年版
(八訂)に基づいて計算

【届出表示】

本品には小麦ブラン由来アラビノキシランが含まれます。小麦ブラン由来アラビノキシランは、発酵性の食物繊維で、善玉菌とよばれる腸内の酪酸菌を増やし、酪酸を増加させることにより、腸内環境を改善することが報告されています。また、小麦ブラン由来アラビノキシランはお腹の調子をを整え便通を改善することが報告されています。

日々の
いいもの。
ON 365

3つのソースで味わおう♡

とんかつ



ビーフの旨みと
赤ワインの風味をプラス!

デミグラスの
風味で
どんな料理にも
合う
イカリソース
ON365
とんかつソース
300ml

中濃



野菜、果実を6種類
香辛料を11種類使用!

バランスの良い
まろやかな
味わい
イカリソース
ON365
中濃ソース
300ml

ウスター



昆布、鰹節、オイスターの
旨みを感じるソース!

酸味を抑えた
マイルドな
味わい
イカリソース
ON365
ウスターソース
300ml

果実それぞれにあった
甘さを追求して
美味しさアップ↑

フルーツだけで作った

フルーツプレッド



旬の時期に
収穫した
品質の高い
フルーツを
厳選

甘さ控えめの
低糖度
タイプ



ストージャム
100%フルーツ
(マーメレード 340g/ストロベリー 350g/ブルーベリー 340g)

パン以外にヨーグルトや
アイスクリームの
トッピングにもピッタリ!

