

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

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。

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

「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

※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)デンソーウェーブの登録商標です

見れば暮らしがもっと豊かに

\コスモス薬品公式/
Instagram
はじめました

コスモスでしか買えない、
「早く知りたかった」商品をご紹介します!
フォローはこちらから! ▶▶▶

※掲載商品は、店舗により品揃えが異なるため、在庫がない場合がございます。
※掲載されている画像や商品情報は変更となる可能性があります。



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。

パート

新卒

キャリア

薬剤師

WEB
から
応募



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

ドラッグストア
コスモス

保存版

暮らしが 豊かになる情報誌

2025

1

ご自由に
お取りください

特集

元気とキレイ の味方

ビタミンC

不足するとどうなるの?

ビタミンCの摂り方のポイント

P.1

ビタミンCのパワーで
美肌&美髪をキープ

P.5

正しいスキンケアで
うるおい肌を守る

P.15

野菜、

足りていますか?

P.7



健康・美容を支えるビタミンC

ビタミンCには、主に次のような働きがあります。

活性酸素を除去する

「活性酸素」は私たちの体に必要な働きをしますが、増え過ぎると体の細胞を傷つけて酸化させ、免疫機能の低下や老化、がん、生活習慣病などの原因になってしまうことに……。ビタミンCには、この活性酸素の働きを抑制する「抗酸化作用」があり、細胞の酸化（サビ）を抑えて、がんや生活習慣病などを防ぐことが期待されています。

コラーゲンを生成する

肌にとってよいイメージのあるコラーゲンですが、それ以外にも血管や粘膜、骨、軟骨、筋肉などを丈夫にしたり、傷を修復したりする働きがあります。

免疫力を高める

細菌やウイルスなどから体を守る白血球の働きを強化することで、感染症などにかかりにくくなったり、症状の悪化を防いだりします。



その他

- ◎ シミの原因となるメラニンの生成を抑える。
- ◎ 腸管内での鉄や銅の吸収を助ける。
- ◎ ストレスや疲労を緩和する。

不足すると体調不良や肌トラブルも

人はビタミンCを体内でつくり出すことができないため、毎日の食事から摂る必要があります。「普段からあまり野菜や果物は食べない」「毎日忙しくて食生活が乱れがち」という人は、意識的にビタミンCを摂るように心がけましょう。

ビタミンCが不足すると、様々な不調を招きやすくなります。

- ▼ かぜをひきやすくなる
- ▼ 疲れやすくなる
- ▼ 傷が治りにくなる
- ▼ 肌のハリが失われる
- ▼ 貧血になりやすくなる
- ▼ シミがでやすくなる

あなたの元気とキレイを ビタミンC

現役世代は不足しがち？

日本人の成人はビタミンCを1日に100mg以上摂ることが推奨されています。しかし、60歳未満はこの推奨量を摂れておらず、特に20～40代では顕著に不足しているのが現状です。

喫煙者やストレスが多い人はビタミンCの消費量が増え、また妊娠・授乳中の女性は必要な量が多いことから、これらの人は積極的にビタミンCを摂取するようにしましょう。

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」、令和4年「国民健康・栄養調査」



ビタミンCが豊富な主な食品

果物

レモン、キウイ、みかん、イチゴ、オレンジ、グレープフルーツなど

野菜

ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、カリフラワーなど

その他

じゃがいも、さつまいも、緑茶（玉露）など

ビタミンCの摂り方のポイント

ビタミンCは保存や調理（加熱）・加工によって破壊されやすく、水溶性で尿や汗と一緒に排出されやすいため、毎日こまめに摂る。

長時間水にさらしたり、茹でたりするのを避け、加熱する場合は蒸し調理やレンジ調理を利用する。

できるだけ新鮮な野菜や果物を選び、保存は短期間に。ビタミンC含有量が増える旬のものを活用する。



スープや汁物は水に溶け出す分も摂取できるのでおすすめ。鍋料理は煮汁も摂るようにする。



野菜や果物を毎日摂るのが難しいという人は、サプリメントも活用して上手に摂取を。

ビタミンCは、健康や美容に役立つことが知られていますが、実は十分に摂れていない人も少なくありません。ビタミンCを味方につけて、いきいきとした毎日をサポートしてもらいましょう。

がお手伝い

さとう・つとむ 宮崎医科大学（現宮崎大学医学部）卒業。治療だけでなく予防のためのビタミン外来や健康支援科を併設し、総合医療を展開。著書多数。昭和大学医学部兼任講師。日本ビタミン学会代議員兼務。

稲毛病院整形外科 佐藤 務先生

手軽で
簡単!

健康と美容のために

ビタミン

C

を毎日摂取

続け
やすい!

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」

DSM社製の
高品質なビタミンC
パルミテートを
使用しています。

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用をもつ栄養素です。ヒトはビタミンCを体内でつくる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



栄養機能食品

ビタミンC

伊藤忠商事

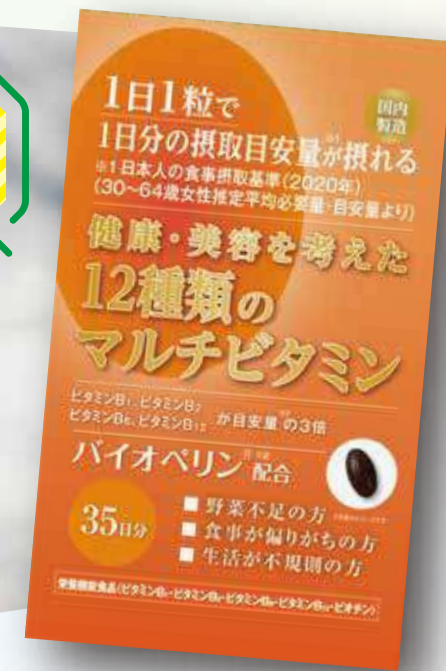
脂溶性ビタミンCパルミテート
350粒

35日分
(1日10粒)



安心の
国内製造

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B1・B2・B6・B12・ビオチン

健康・美容を考えた
マルチビタミン
35粒

35日分
(1日1粒)

おいしいから続けやすい!

いつでもどこでも

グミタイプなので、
水なしで摂取できます!



しっかり栄養チャージ

2粒にビタミンC500mgと
コラーゲン200mgを配合

UHA味覚糖
UHAグミサプリ ビタミンC
20日分(40粒)



レモン味で
おいしい!

健康な毎日の土台づくりに

12種類の ビタミンが これ1粒に!

- 1日1粒で1日分の摂取目安量が摂れます。
- 1日1粒なので忙しい方も続けやすい!

※日本人の食事摂取基準(2020年)(30~64歳女性推定平均必要量・目安量より)

ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、
ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12
ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、
ナイアシン、パントテン酸、葉酸

▶ こんな方におすすめ!

- ✓ 野菜不足の方
- ✓ 食事が偏りがちな方
- ✓ 生活が不規則な方
- ✓ 肌荒れしやすい方



ビタミンCのパワーで 美肌&美髪をキープ

スキンケア



医薬部外品

ロート製薬

メラノCC 薬用しみ集中対策
プレミアム美容液
20mL
販売名:メンソレータムRホワイトCGP

Wのビタミン(有効成分)と
3種のビタミンC誘導体(うるおい成分)配合の美容液

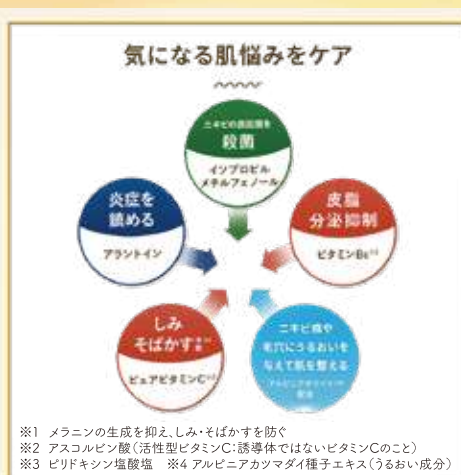
POINT 1

トロっと濃密※1一滴が肌に密着。ロート製薬独自の浸透処方で、角質層の奥まで浸透します。

※ 使用感のこと

POINT 2

肌悩みに合った処方設計。しみ・そばかす予防に効果のあるピュアビタミンC※2を配合。皮脂抑制作用のあるビタミンB6※3や炎症を鎮めるアラントイン、殺菌効果のあるイソプロピルメチルフェニールを配合し、ニキビ・肌荒れ予防にもアプローチ。



毛穴が目立たない
うるおいたっぷりの“水光肌”に

- 7種のビタミン成分配合! 毛穴ケア※1、ハリ・弾力、くすみ※2など、あらゆる肌悩みの全方位ケアを叶えます。
- 7種のハーブ配合で肌荒れを防ぎます。
- 新開発のハイフ感覚シートでリフトアップしながら、肌のすみずみ※3までうるおいで満たします。

※1 肌をひきしめ、毛穴を目立たなくすること
※2 乾燥による ※3 角質層まで



ルルルン ハイドラVマスク
7枚

うるおってハリツヤUP!
透明感※のある肌へ

※ 乾燥によってくすんで見える肌うるおいを与え、明るい印象に導くこと

こだわりの美容保湿成分配合



大容量
500mL

ビタミンC誘導体※1
配合化粧水



弱酸性・アルコールフリー
無香料・無着色

ヘアケア

枝毛やカラーダメージが気になる髪を集中補修!
なめらかなツヤ髪へ導く

超高压※1 浸透型
リペアビタミンC誘導体※2
髪内部まで素早く浸透し補修

ダメージボンド成分(マレイン酸)
髪内部まで浸透し
タンパク繊維に密着補修

爽やかな甘さの中に
透明感が広がる
フローラルカシスの香り

※1 超高压加工処理装置を用いた原料
※2 超高压処理したテトラヘキシルデカン酸アスコルビル(保湿・補修成分)
※3 セラミドEOP、セラミドFNG、セラミドNP、セラミドAG、セラミドAP(保湿・補修成分)
※4 イソステアロイル加水分解シルク、イソステアロイル加水分解コラーゲン、イソステアロイル加水分解セラチン(羊毛)(保湿・補修成分)

浸透補修成分
「ナノリペア CMC」※3

タンパク質浸透補修成分
「PPT リペアコンプレックス」※4

あなたはどちらのアウトバスケア?

ヘアミルク

補修成分が髪の内側に素早く浸透
髪の内側から集中ケア

こんな方に

- ☑ 柔らかく、細めな髪質の方
- ☑ ふんわり軽い仕上がりにしたい方
- ☑ 乾燥は気になるが、重いのは苦手な方

JPSLAB
アンレーベル V リペア ヘアミルク
120mL



ヘアオイル

補修成分が髪の表面をコーティング
髪の外側から集中ケア

こんな方に

- ☑ 硬め、普通～太めな髪質の方
- ☑ しっとりまとまる仕上がりにしたい方
- ☑ 毛先のダメージや、ごわつきが気になる方

JPSLAB
アンレーベル V リペア ヘアオイル
100mL



洗顔

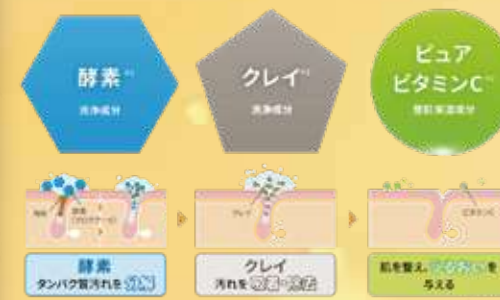
活きた*酵素で毛穴すっきり!
つるんと透明感のある肌に導く
チューブタイプの酵素洗顔

※使用時に活性化する状態

タンパク汚れをしっかりと落とすタンパク分解酵素を配合。さらにピュアビタミンC※2配合で、うるおいを守りながら、毛穴汚れを除去します。

毎日お使い
いただけます

効き目へのこだわり
気になる毛穴悩みをケア



ロート製薬
メラノCC ディープクリア酵素洗顔
130g
販売名:RロートホワイトCW

リップケア

紫外線と乾燥から唇を守り、
うるおいを与える
集中*1美容液リップクリーム

超高压※2浸透型※3ビタミンC誘導体※4配合で
透明感※5のある、うるツヤ唇に仕上げます。

※1 気になる部分へ集中的に使用
※2 超高压加工処理装置を用いた原料
※3 角質層まで
※4 超高压処理したテトラヘキシルデカン酸アスコルビル(保湿成分)
※5 メイクアップ効果による

色がつかない
クリアタイプ



高保湿
美容液成分
84%配合

SPF24
PA++
UV耐水性★

JPSLAB
アンレーベルラボ V
モイストUVリップクリーム
4g

野菜には栄養が豊富に含まれており、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病などの病気になる確率が低いという研究結果も出ています。上手に野菜を取り入れて、健康維持に役立てましょう。

野菜、足りていますか？

栄養たっぷり！ 野菜のチカラ

野菜に多く含まれる栄養素と主な働き

ビタミン

● ビタミンA（β-カロテン）

目、鼻、のどの粘膜や、皮膚のうるおいを保ち、細胞の老化を防ぎます。

● ビタミンC

感染症に対する抵抗力を高めたり、肌を若々しく保ったりします。

● ビタミンE

強い抗酸化作用をもち、加齢によって発症しやすい病気の予防も期待されています。

● 葉酸

赤血球の生産を助けるビタミンで、胎児の正常な発育をサポートする働きもあります。

ミネラル

● カリウム

細胞の水分濃度を調整する働きがあり、塩分の摂り過ぎを調節するのにも役立ちます。

● カルシウム

強い歯や骨をつくる他、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。

● 鉄

赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となり、主に酸素を運搬する役割を担っています。

食物繊維

便のかさを増やして便通を促したり、善玉菌のエサとなって腸内環境を整えたりします。脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体の外に排出する働きがあるため、肥満や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

その他

● リコピン（カロテノイド）

強い抗酸化作用をもち、紫外線による肌へのダメージを予防・軽減する効果も期待されています。

● アントシアニン（ポリフェノール）

活性酸素を除去・抑制する抗酸化作用が期待されます。

毎日の食事に 野菜80gをプラス！

野菜は、1日に350g以上摂ることが目標とされていますが^{※1}、20歳以上の野菜摂取量は平均で約270gにとどまっているのが現状です^{※2}。つまり、毎日約80gずつ野菜不足が積み重なっているということです。野菜80gの目安としては、トマト1/2個、にんじん1/2本、ほうれん草のおひたし1人分（茹でる前なら1/2束）などで、決して難しい量ではありません。毎日の食事に少し野菜を追加して、不足しないようにしましょう。



※1 厚生労働省「健康日本21（第三次）」
※2 厚生労働省 令和4年「国民健康・栄養調査」



正しく知っていますか？

緑黄色野菜のこと

一般的に、見た目の色が濃いものが緑黄色野菜と思われがちですが、厚生労働省の定義では「原則として可食部100gあたりに含まれるβ-カロテンが600μg以上のもの」とされています。1日の野菜の目標量である350g以上のうち、3分の1は緑黄色野菜、3分の2はその他の野菜というバランスで摂ることが推奨されています。

主な緑黄色野菜



※ピーマン・トマトなどは、可食部100g中のβ-カロテンが実際には600μg未満ですが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜として分類されます。

野菜を上手に たっぷり 摂るコツ

加熱して
かさを減らす

特に葉物は量を摂りやすくなる



カット野菜や冷凍野菜、
乾物を活用する

調理の手間を省き、ムダなく使える



補助的に野菜ジュース
を活用する

特に葉物は量を摂りやすくなる



野菜料理を
作り置きしておく

トマトやきゅうりなど
洗うだけで食べられる
野菜を常備しておく

野菜料理を
先に食べる

満腹になる前にたくさん食べられ、
血糖値の急上昇を抑えられる



外出が多い人は、
意識的に野菜の
メニューを選ぶ

味噌汁やスープ、
鍋料理など
「汁物」の具にする

溶け出した栄養も汁と一緒に摂れる



めん類や丼もの、
カレーなどの
主食の単品料理に
サラダや小鉢を加える



旬の野菜で栄養をおいしく・効率よく摂取！

野菜には「旬」があります。旬とは、その野菜をおいしく食べられる時期のことで、含まれる栄養素の量が増えたり、市場に出回りやすくなって価格が手頃になったりと、メリットがたくさん。野菜の栄養をおいしく、効率よく摂るために、旬を意識することが大切です。

冬が旬の主な野菜

カブ、大根、白菜、レンコン、春菊、
長ネギ、ブロッコリー、ほうれん草、
水菜、菜の花



捨てるのはもったいない！

皮や芯にも栄養たっぷり

普段は捨ててしまいがちな野菜の皮や芯ですが、実は栄養がたっぷり詰まった部分です。ムダなく活用すれば、節約だけでなく、食品ロスを防ぐことにもつながり、体にもお財布にも地球にも「やさしい」使い方に。煮だしてスープにしたり、薄切りにして炒めたりと、工夫しながらまるごと使いきるようにしましょう。



稲毛病院整形外科 佐藤 務先生

さとうつとむ 宮崎医科大学（現宮崎大学医学部）卒業。治療だけでなく予防のためのビタミン外来や健康支援科を併設し、総合医療を展開。著書多数。昭和大学医学部兼任講師。日本ビタミン学会代議員兼務。

「スープの力」の4つの魅力

- ① 野菜を切って入れるだけ!
- ② 大豆・玄米・乾物などもOK

皮や芯まで使える「スープの力」なら、お好みの野菜をよく洗ってカットするだけ。水やコンソメなどを入れてスタートすれば、約30分で野菜の栄養たっぷりのスープができていきます。



野菜の皮・芯・種・硬い根菜類の他、硬い豆や玄米、乾物などもそのまま野菜と一緒に入れるだけ。やわらかくする必要なく、スープにできます。



- ③ いつでも温かい
- ④ お手入れラクラク

「スープの力」は、野菜のうまみを引き出せる最適な温度をマイコン制御で管理。いつでもできたてのおいしい温度でいただけるので、寒い冬も体がホッと温まるスープが味わえます。

「スープの力」は、部品の少ないシンプル構造と衛生的なステンレス容器。お手入れも容器と蓋をサッと洗うだけでOK。何度でもスープを作りたくなる手軽さです。

- こんな方に
- ☐ 野菜を満足に摂れていない方
 - ☐ サプリメントに頼りがちな方
 - ☐ 体調管理に気をつけている方

『スープの力』で野菜の栄養まるごといただきます!

ムダなく経済的

皮や芯も使いきる

野菜の栄養をまるごと手軽に
スープの力
全自動スープメーカー



マル球産業
スープの力
公式PVを
チェック!

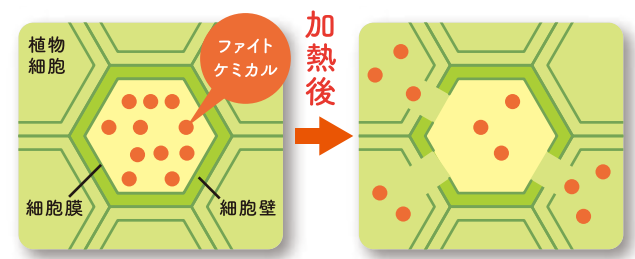


40種類のレシピブック付

※注文から、数日後のお受け渡しとなります。
詳しくは従業員までお尋ねください。

ファイトケミカルに注目!

ファイトケミカルとは、野菜や果物、豆類、いも類、海藻類、お茶、ハーブなど植物性食品の色素や香り、アクなどから発見された天然の化学物質(ポリフェノールやカロテノイドなど)のこと。生の植物からはほとんど摂ることができず、加熱などをして細胞を壊さないと摂れないため、加熱&粉碎して飲むスープがおすすめです。



お湯で加熱することで初めて植物の細胞壁が壊れ、ファイトケミカル(植物由来の機能性成分)が溶け出します。

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!

野菜のうまみを引き出す独自の刃と温度管理により、野菜の繊維質もなめらかにすり潰し、ファイトケミカルたっぷりのおいしいスープが全自動&最適温度でできあがります。

01

よく洗った野菜を皮ごと切る。



02

容器に切った野菜を入れ、水を「ここまで」の線まで入れたら味付けに昆布茶やコンソメなどを加える。



03

スイッチオン。約30分でできあがり!



スープ以外も使い方いろいろ!



家族の元気をサポート！ おいしく手軽に野菜・くだものをプラス



厳選した九州産の
有機野菜を使用

大麦若葉 ケール
明日葉 桑葉



抹茶風味でおいしい！
アレンジもいろいろで続けやすい！
おうちで毎日カフェ気分！



栄養が **ギュッ** と
詰まった1杯！

食物繊維

水溶性食物繊維イソマルトデキストリン
1袋当たり2.15g配合

ビタミン

ミネラル



- 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

ぜいさい

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。

毎日の食事に+1杯！

おいしく手頃で続けやすい野菜ジュース

26種の野菜と果実を
ブレンド！
お子様も飲みやすい味わい



コップ1杯で
1食分の
野菜*が摂れる

※当商品は、コップ1杯(180mL)に
120g分の野菜を使用しています。
厚生労働省「健康日本21」の目標値
(1日350g)の約1/3である
120g分を1食とする。

日々の
いいもの。
ON 365

キッコーマン食品

野菜とくだもの
920g



完熟トマト14個分！
食塩無添加のおいしい
トマトジュース

日々の
いいもの。
ON 365

キッコーマン食品

完熟トマトジュース
900g

コップ1杯*で
約14～15mgの
リコピンが摂れる

※180mL

1日分のビタミン*1が摂れる！

●30種類の国産野菜・
スーパーフード配合で
栄養をプラス。

●12種類の1日分の
ビタミン*1と乳酸菌*2、
酵素が摂れます。

※1 2パック当たり
※2 1パック当たり300億個配合

栄養機能食品

ビオチン、ビタミンB2、パントテン酸

山本漢方製薬

30種類の国産野菜&スーパーフード
3g×32パック

無農薬栽培の
「国産」オーガニック大麦若葉
使用



お子様におすすめ！
栄養はそのまま、甘くて飲みやすい！

●見た目は青汁、飲むと桃のやさしい味わい。

国産
白桃ピューレ
粉末使用
食物繊維0.67g
(1包当たり)
オリゴ糖配合

日本堂製薬
フルーツ青汁 白桃味
3g×20包



九州産
大麦若葉使用



野菜をおいしく！

- 1/2食分*の野菜が摂れる
- 果汁64%、野菜汁36%
(100%相当)
- 8種の野菜と3種のくだもの
- 鉄・乳酸菌(殺菌済み)入り
- 香料・着色料不使用

※「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに算出

和光堂

1歳からのMYジュレドリンク
1/2食分*の野菜&くだもの
各70g

おやつ感覚で
手軽に美味しく栄養も！

なめらか食感

飲みやすく
こぼしにくい

持ち運びに便利な
飲みきりサイズ



りんご味



ぶどう味



果汁たっぷり！

- りんご果汁100%使用
- ふじりんご使用
- 鉄・乳酸菌(殺菌済み)入り
- 香料・着色料不使用

和光堂

1歳からのMYジュレドリンク
りんご100
70g

／ 野菜をムダなく使いきる！ ／

冷凍保存 テクニク

野菜を買ったけれど使いきれずに捨ててしまった……。そんな経験はありませんか？ 野菜を長持ちさせるコツは、ズバリ「冷凍保存」です。おいしくムダなく使うことができ、料理の手間も軽減できるので一石二鳥！ 「下処理が面倒」という方は、冷凍野菜がおすすめ。必要な時に必要な分だけ使えるのでとっても便利です。



冷凍保存はメリットたくさん！

冷凍することにより、生のままよりも
長期保存が可能に！安い時に
買って冷凍して使えば、節約にも
なります。

切ってから冷凍しておけば、必要な時に必要な分だけ使えて時短に！お弁当にちょっとだけ使いたい、という時などにも便利。

食材に合わせた冷凍法・調理法で、栄養たっぷりの野菜が、いつでもおいしく食べられます。

野菜の冷凍保存3つのポイント

01 使いやすい分量を
小分けして保存

味噌汁やスープの具用、炒め物用、お弁当用など、自分の使いやすい用途や量で小分けにして保存するのがおすすめです。



02 下処理をしてから
保存

野菜によって、冷凍する前の下処理の方法は様々です。さっと火を通すもの、しっかり茹でるもの、生のまま切るだけのものなど、食材に合った下処理をします。最後に余分な水分をしっかり拭き取ってから冷凍しましょう。

03 包装方法も使い分ける

長期保存する場合はラップやアルミホイルなどを使って小分けにし、フリーザーバッグでしっかりと密閉して冷凍します。すぐに使いきるものや薬味など頻繁に使うものは、フリーザーバッグや冷凍可能な保存容器にそのまま入れてもOKです。

重ねてもずれにくい容器で
冷凍庫もスッキリ

- 冷凍保存からフタごと電子レンジ加熱までOK! 移し替えの必要がありません。
 - フタの真ん中を押すだけでパチンと閉まります。
 - 便利な目盛り付きで、料理を作ってそのまま保存するのも簡単です。
- 



※レンジで加熱の際はフタをずらしてご使用ください。
※容器の目盛りは目安としてお使いください。



旭化成ホームプロダクツ
ジップロック コンテナー
長方形1900mL 1個
正方形1100mL 2個

鮮度を保持して
みずみずしさを保つ

- 通気性に優れたポリエチレン製で、野菜や果物の呼吸を妨げません。
- 日本製・無添加で安心。

人と環境に
やさしいラップ。



ポリラップ
30cm×40m
22cm×50m

冷凍から電子レンジ
解凍までOK！

- **ダブルジッパーでしっかり密封!**
液漏れも防ぎます。
- **開閉が簡単なスライダー付き**
タイプは、底マチがあるので
収納の幅も広がります。

※必ずバッグの口を開けて解凍してください。



StandarDay

フリーザーバッグ
M35枚/L20枚
スライダー付きフリーザーバッグ
M10枚/L7枚

冷凍野菜

下处理不要!

旬のおいしさを
急速冷凍!



正しい

もう肌荒れで悩まない！ スキンケアでうるおい肌を守る

寒さや乾燥が厳しくなり、さらには花粉も飛び始める季節。お肌はとても敏感な状態になっています。
正しいスキンケアの方法を知り、肌荒れに負けないうるおい肌を目指しましょう。

敏感肌って？

敏感肌とは、肌のバリア機能が低下し、様々な刺激に敏感になっている状態のこと。常に敏感とは限らず、季節の変わり目や体調によって一時的に敏感になるという人もいます。

原因

健康な肌には、肌のうるおいを保ち、外的刺激が体内に侵入することを防ぐバリア機能が備わっています。ところが様々な要因でこのバリア機能が弱まるとちょっとした刺激で肌トラブルが起こりやすくなり、敏感肌になります。

外的要因

空気の乾燥、紫外線、花粉、間違ったスキンケア

内的要因

睡眠不足、偏った食事、ストレス

対策

正しいスキンケアに加えて
規則正しい生活も心がけましょう。

クレンジングと洗顔

ゴシゴシ洗いは肌から必要なうるおいを奪うのでNG。
ぬるま湯でやさしく洗うようにしましょう。肌にやさしい洗浄成分が配合されたものや、薬用タイプのものを使用するのもおすすめです。

保湿ケア

保湿は洗顔後すぐに行うことが大切。うるおいを与え、肌本来の美しさを引き出します。敏感肌には低刺激設計のものや、肌状態に合わせて選べるスキンケアアイテムを選ぶと◎。

紫外線対策

日中は紫外線対策もスキンケアのひとつ。敏感肌には、UVカット効果に加えて化粧下地効果もある日中美容液がおすすめ。紫外線だけでなく、花粉や空気中の微粒子から肌を守ってくれます。

バリア機能低下によって起こるお悩み

肌の赤み

起きた炎症を早く治そうと、毛細血管が拡張し、血管の血液量が増えることで肌が赤く見えます。

肌の乾燥

肌のうるおい不足により、肌がカサつきやすくなります。放置していると粉が吹いてしまうことも。

ニキビ

肌内部で皮脂の分泌量が増えたり、ターンオーバーが乱れ古い角質が排出されにくくなったりすることで、毛穴が詰まりニキビができやすくなります。

落とす

うるおいを守りながら
メイクをすっきり落とす

- なじみがよく、やわらかなジェルタイプ。強くこすらなくてもメイクを落として、肌への負担がかりません。
- 消炎剤配合(有効成分)。肌荒れを防ぎます。

医薬部外品

花王
キュレル ジェルメイク落とし
130g
販売名:Curélメイク落としE

きめ細やかな泡で
汗や汚れをすっきり洗い流す

- 顔全体にすーっとゆきわたる、きめ細やかな泡で出てきます。肌を強くこすらなくても洗え、肌への負担がかりません。
- 消炎剤配合(有効成分)。肌荒れを防ぎます。

医薬部外品

花王
キュレル 潤浸保湿 泡洗顔料
本体150mL
つめかえ用130mL
販売名:Curél洗顔料G

洗う

育む

肌荒れ・乾燥を防ぐ、
薬用化粧水&乳液

- 密封ケアでうるおいを逃しません。
- 乾燥などの外的刺激から肌を保護し、繰り返す肌荒れや乾燥を防ぎます。
- 肌のキメを整え、うるおいに満ちた肌に導きます。

医薬部外品

資生堂
イハダ 薬用ローション(とてもしっとり)
180mL
イハダ 薬用エマルジョン
135mL

与える

日中受けた肌ダメージ対策に、
塗って寝るだけの
集中ケアパック

- やさしく肌に広がるクリーム状のなめらかなバームが肌に密着し、翌朝なめらかな肌に整えます。

肌荒れ防止有効成分

W配合

トラネキサム酸
グリチルリチン酸ジカリウム

週2〜3回を目安に、夜、化粧水と乳液で肌を整えた後にお使いください。毎晩でもお使いいただけます。

医薬部外品

資生堂
イハダ 薬用ナイトパック
70g
販売名:イハダ 薬用ナイトバーム

守る

紫外線・ブルーライト・花粉などの
肌荒れの原因物質から守り、
サラサラの肌に

- 吸着パウダーが汗・皮脂を瞬時に吸着し、べたつき・テカリを抑えながら毛穴をふんわりカバー。
- 美白有効成分(m-トラネキサム酸[※])がシミ・そばかすを防ぎます。

※トラネキサム酸

テカリにくく
べたつかない

メイクの
上からも

石けんで
落とせる

医薬部外品

資生堂
イハダ 薬用フェイスプロテクトパウダー
本体9g

「高精製ワセリン[※]」配合

イハダのスキンケア商品には、特別な技術により限りなく不純物を取り除いた「高精製ワセリン」を配合しています。

※肌うるおいバリア保護成分

弱酸性

アルコール
(エタノール)無添加

無香料

パラベン(防腐剤)
無添加

無着色

厳選原料使用

アレルギーテスト済み、ニキビのもとになりにくい処方^{*}

^{*}すべての方にアレルギーが起きない、ニキビができないわけではありません。

肌トラブルを繰り返さない肌環境を作る

高精製ワセリン^{*}配合

肌表面を保護。
乾燥などの外部刺激から
肌を守り、肌の
うるおいをキープ

うるおい成分配合

角層の深部まで浸透し、
やわらかで
なめらかな肌へ

肌荒れ防止 有効成分

肌荒れやニキビなどの
肌トラブルを予防

※肌うるおいバリア保護成分

守る

紫外線・ブルーライト・花粉などの
肌荒れの原因物質から守り、
サラサラの肌に

- 吸着パウダーが汗・皮脂を瞬時に吸着し、べたつき・テカリを抑えながら毛穴をふんわりカバー。
- 美白有効成分(m-トラネキサム酸[※])がシミ・そばかすを防ぎます。

※トラネキサム酸

テカリにくく
べたつかない

メイクの
上からも

石けんで
落とせる

医薬部外品

資生堂
イハダ 薬用フェイスプロテクトパウダー
本体9g

キッチン
奥やスキマも
こすらずキレイ

StandarDay

食器用泡スプレー 微香性
本体 300mL
詰替 720mL

60秒おいて流すだけ!※
食器洗いを
もっとラクに

※汚れの程度により異なります。

消臭成分配合で
ニオイをブロック!



StandarDay

消臭キッチンポリ袋
マチ付M 60枚



生ゴミの
イヤなニオイも減少



汚れたらポイ!
スポンジをいつも清潔に

コンパクトサイズだから、細かいところも洗いやすい!



使いきりスポンジ
30個

食器洗いや
シンク掃除まで
マルチに使える



油で汚れたフライパンや排水口も、スポンジの汚れを気にせず使えます。

吸水性抜群!
家中の掃除に大活躍



キッチンだけでなく、
洗面所や車、
窓などにも使える!

使い捨て
マイクロファイバークロス
20枚

BOXタイプで収納にも便利!



乾拭き・水拭き OK

片手で簡単に取り出せて
調理をスムーズに

肉や野菜の水切りや揚げ物の油切り、
食器拭きなど、使い方がいろいろ。



StandarDay

片手でとれる
キッチンペーパー
80組×3個パック

パルプ
100%



特殊加工で
水も油もしっかり吸収



毎日をもっと快 適&便利に!

スタッフ一押し

いいもの大賞

トイレ
洗面所

次がラクになる!
換気扇の予防掃除

シールのようにパッと貼るだけで、
ホコリをキャッチして
キレイをキープします。

取り付け・取り外し簡単!



一度使うと
手放せない!

日本製
ホコリとりフィルター 換気扇用
15cm×15cm 6枚
30cm×30cm 5枚

水に濡れても
破れにくく、
肌に貼りつきにくい



長さ2倍巻で
たっぷり長持ち

2倍巻だから交換回数も
収納スペースも半分に。

日々の
いいもの。
ON 365
大王製紙
シャワートイレ用2倍巻
トイレットペーパー ダブル
46m×12ロール

たっぷり吸水&
ふわふわ長続き!

タオルに水を注いで
吸水の様子を比較

こぼさず
吸水



※メーカー調べ



お風呂上がりにも
満足の吸水性

日々の
いいもの。
ON 365

もっちり
フェイスタオル 全4色
もっちり コンパクト
バスタオル 全4色

おでかけ

赤ちゃんにも使える
ウェットシート

水成分 99.5%
ふんわりやわらかい

ノン
アルコール

無香料

パラベン
不使用

PG
不使用



日本製
手・口ふきとりシート
80枚×10個パック



サッと拭くだけで
スニーカーの汚れが落ちる

スニーカーの表面やラバーソールの汚れ落としに!
砂ぼこりや擦れて黒くなった跡などをキレイにします。



※すべての汚れが落ちるわけではありません。
※写真はイメージです。

コンパクトで持ち運びも
便利! いつでもどこでも
お手入れ可能

拭くノ助
スニーカー
クリーナーシート
10枚×3個

