

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。

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

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

2

ご自由に
お取りください

特集

花粉の季節を



乗り越えよう!!

P.1

花粉症が発症する仕組み

早めの対策で症状悪化を防ぐ

花粉対策INDEX

内服薬



P.3-4

鼻



P.5-6

目



P.7

のど



P.8

肌



P.9-10

家



P.11-12

P.13

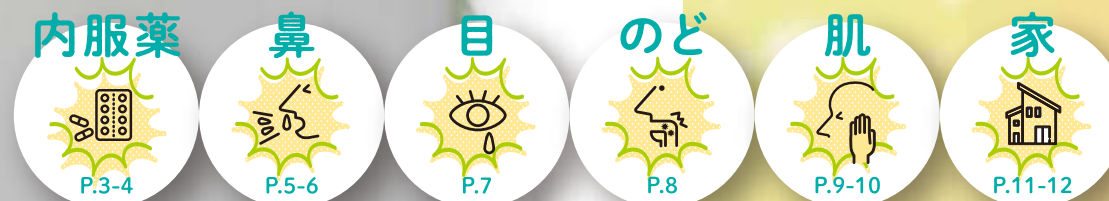
健康のカギは腸にあり!
腸と免疫の関係とは?

P.15

プラズマ乳酸菌を手軽に摂取
免疫ケアで健康な毎日を!

春の訪れを待ち遠しく感じる一方、多くの人たちを憂うつにさせる「花粉症」。症状が出ると仕事や勉強に集中できなくなるなど、日常生活への影響は決して小さくありません。快適な春を過ごすためにも、正しい理解と早めの対策を心がけましょう。

つらい春にはしたくない！「早め」が決め手花粉症対策



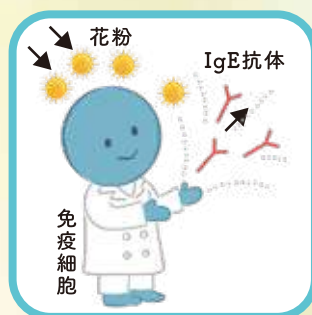
日本医科大学大学院 医学研究科 教授
大久保 公裕先生

おおくぼ・きみひろ 1984年日本医科大学卒業。同大学院修了。2010年より現職。日本アレルギー学会認定指導医、日本アレルギー協会理事など。医学博士。花粉症治療の第一人者として知られ、『ササッとわかる最新「花粉症」治療法』（講談社）など著書多数。

免疫機能が過剰に反応してアレルギー症状を引き起こす

私たちの体には、外敵の侵入を防ぐ「免疫機能」が備わっています。健康を守るためには、この免疫機能を維持して正常に働かせることが重要ですが、外敵を排除しようとする反応が過剰に起こることがあります。これが「アレルギー反応」です。

花粉症が発症する仕組み



アレルギーの原因物質である花粉が体内に侵入すると、免疫細胞はそれを外敵とみなし、次に侵入してきたときに備えてIgE抗体を産生する。



鼻や目の粘膜にあるマスト細胞（肥満細胞）がIgE抗体を受け取り結合する。



再び花粉が体内に侵入すると、マスト細胞に結合したIgE抗体がそれをキャッチ。マスト細胞が活性化してヒスタミンなどの化学伝達物質を放出する。



化学伝達物質が神経や血管などを刺激してくしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を引き起こす。

発症していない人も対策が必要？

長い期間、花粉を浴びると、やがて体内でつくられる抗体が十分な量になり、花粉症の症状が出現ようになります。その期間は人によって様々なので、どのタイミングで発症するかは分かりません。まだ発症していない人も、対策をしっかり行い、できるだけ花粉を避けることで、将来の発症を遅らせるようにしましょう。

花粉はほぼ1年中飛んでいる!?

花粉症の原因となる花粉には、春のスギやヒノキが有名ですが、それだけでなく、晩春から夏のイネ科の植物や、夏から秋のブタクサやヨモギなどがあり、ほぼ1年中注意が必要です。ブタクサなどは背丈が低く、花粉が遠くまで飛ぶことはないため「近づかない」ことが大切ですが、スギやヒノキは花粉が広範囲に飛散するため「避ける」工夫が欠かせません。

花粉症とかぜを見分けるポイントとは？

かぜと花粉症は似た症状が多く、特にまだ花粉症ではない人の場合、どちらの症状なのか判断するのは難しいです。症状の違いをよく理解し、適切に対応しましょう。

	花粉症	かぜ
鼻水	サラサラして透明	黄色くてネバネバ
くしゃみ	連続して出る	1～数回程度
目のかゆみ	ある	ない
症状が強い時間帯	起床直後、昼、夕方	1日中続く
症状が出る期間	花粉飛散期間中に2週間以上	通常は2～3日程度

「早め」の対策で症状悪化を防ぐ

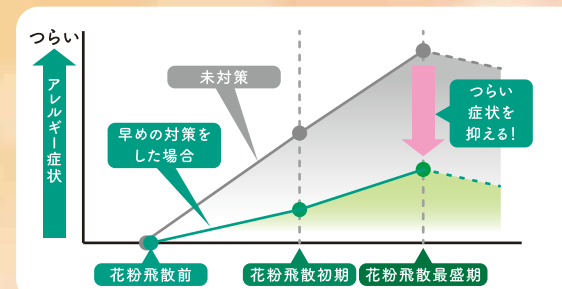
花粉症対策は「早め」がポイント。花粉が飛び始める前から、薬やアイテムを揃えて準備しておきましょう。

アイテム

マスクやメガネ、帽子などの花粉対策アイテムは、花粉飛散前から着用し「花粉よけ」を徹底しましょう。生活環境も意識して、体の中だけでなく、家の中にも花粉が侵入しないようにすることが肝心です。（⇒P.11-12をチェック!）

飛びやすい日・時間帯をチェック！花粉を避ける工夫を

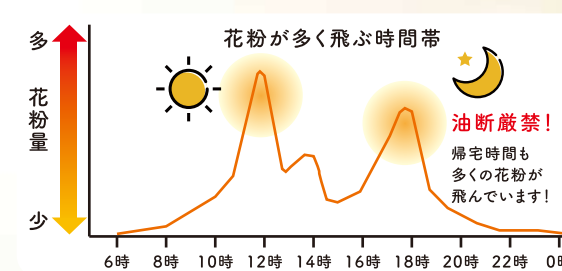
花粉をできるだけ避けるには、花粉が飛散しやすい日や時間帯をこまめにチェックして、外出の時間をずらしたり、外出を控えたりすることなどが大切です。また、飛散量は1日の中でも増減をくり返しており、「お昼」と「夕方」に多くなる傾向があります。花粉シーズンは、飛散量を意識した行動で、できるだけ花粉を避けるようにしましょう。



イメージ図

薬

鼻がムズムズするなど、花粉症の症状が出始めたらしぐに鼻薬などを使うようにしましょう。早めに対策することで、つらい症状を抑えることが期待できます。花粉が飛び始めたらしぐに使えるように、内服薬や目薬、点鼻薬を自宅に用意しておくのがおすすめです。



イメージ図

花粉が飛びやすい気象条件

- ☐ 雨上がりの晴れた日
- ☐ 風が強い日
- ☐ 気温が高めの日
- ☐ 湿度が低く空気が乾燥した日

25年春の花粉飛散量は？

花粉の飛散量は、前年の夏の気温や日照時間などにも大きく影響されます。2024年は全国的に猛暑となったことから、2025年春の花粉飛散量は広い範囲で例年より多いと予想され、地域によっては例年（直近10年の平均）の2倍近くとされています※。早め早めの対策を心がけ、花粉シーズンを乗り切りましょう。

※日本気象協会「2025年 春の花粉飛散予測（第1報）」



今年の花粉は コレで乗り切る！ 早めの服用で 花粉シーズンも快適に

花粉症の薬は、症状がひどくなってからではなく、
症状を感じ始めたらすぐに使うのがポイント！
早めに服用することで、症状悪化を防ぐことにもつながります。



1日2回で長く効く！アレルギー専用鼻炎薬

第2世代抗ヒスタミン成分配合

眠くなりにくい

口が渇きにくい

空腹時にも飲める

15歳～



抗ヒスタミン薬は、体内でアレルギー症状を引き起こす
「ヒスタミン」という化学物質の作用を抑えるお薬です。

- 1回1錠の服用で、花粉やハウスダストなどによる
鼻水・鼻づまり・くしゃみに効果を発揮します。
- 医療用と同成分・同量[※]。※フェキソフェナジン塩酸塩1錠あたり60mg配合

20日分

第2類医薬品

グロー薬品工業
フェキソフェナジン錠
エース
40錠

【効能・効果】
花粉、ハウスダスト（室内塵）などによる
次のような鼻のアレルギー症状の緩和：くしゃみ、鼻水、鼻づまり



- 15歳以上 1回1錠、1日2回、
朝・夕に服用してください。

5日分

第2類医薬品

田辺三菱製薬
タリオンAR
10錠

【効能・効果】
花粉、ハウスダスト（室内塵）などによる次のような
鼻のアレルギー症状の緩和：くしゃみ、鼻水、鼻づまり



- 15歳以上 1回1錠、1日2回、
朝・夕に服用してください。

7～14歳



- 眠くなりにくいので、勉強やスポーツをする
小中学生の鼻炎対策におすすめです。
- 飲みやすい小さな
丸形錠剤です。

第2類医薬品

奥田製薬
エメロット「FX」錠ジュニア
20錠

【効能・効果】
花粉、ハウスダスト（室内塵）などによる
次のような鼻のアレルギー症状の緩和：
くしゃみ、鼻水、鼻づまり

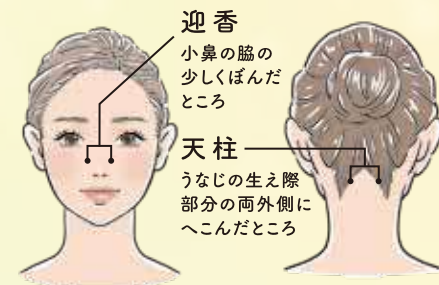


- 7～11歳の小児は1回1錠、12～14歳の小児は1回2錠、
1日2回、朝・夕に服用してください。

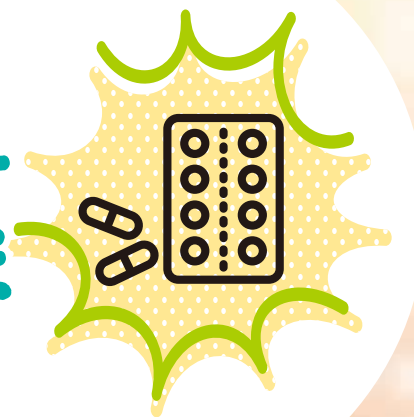
いつでもどこでもできる！

ムズムズ改善にツボをひと押し

げいこう てんちゅう
「迎香」と「天柱」は、どちらも鼻の通りをよくして、
鼻づまりを軽減するのに役立つといわれています。
気持ちよいく感じの強さで押しましょう。



内服薬



眠くなる成分無配合 症状に合わせて選ぶ漢方薬

こんな方に

- ☐ いつも鼻がつまっている。
- ☐ お風呂に入っても症状が
軽くなる。
- ☐ 粘り気のある黄色い鼻水が出る。
- ☐ 鼻の奥に鼻水が垂れてくる。

けいがいれんぎょうとう
「荊芥連翹湯」という薬方からなる
漢方薬です。炎症を抑え、膿を出すことで
鼻づまりを改善します。

第2類医薬品

クラシエ薬品
ベルエムピル錠
84錠

【効能・効果】
体力中等度以上で、皮膚の色が浅黒く、
ときに手足の裏に脂汗をかきやすく腹壁が
緊張しているものの次の諸症：蓄膿症（副鼻腔炎）、
慢性鼻炎、慢性扁桃炎、にきび

- 次の量を1日3回食前又は食間に
水又は白湯にて服用してください。
15歳以上 1回4錠
15歳未満7歳以上 1回3錠
7歳未満5歳以上 1回2錠



こんな方に

- ☐ 水っぽいサラサラの鼻水
が出る。
- ☐ くしゃみが止まらない。

体を温めながら水分代謝を
整えることで、鼻症状を抑えます。
※満量処方とは、出典に記載されている
1日量の生薬のエキスを全量配合したもの

第2類医薬品

クラシエ薬品
しょうせいりゅうとう
小青竜湯エキス顆粒Aクラシエ
10包

【効能・効果】
体力中等度又はやや虚弱で、うすい水様の
たんを伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：
気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、
アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症



- 次の量を1日3回食前又は食間に
水又は白湯にて服用してください。
15歳以上 1回1包
15歳未満7歳以上 1回2／3包
7歳未満4歳以上 1回1／2包

花粉などによるアレルギー症状に

毎年くり返すお悩みに 1日1回1錠で効果を発揮！

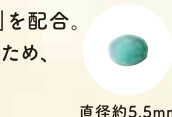
有効成分「クリプトシアンンO.A.コンプレックス」を配合。
炎症や症状が元の状態になるように修復されるため、
アレルギー性疾患に効果があります。
眠くなりやすく、口が渇きにくいお薬です。

第3類医薬品

森田薬品工業
錠剤ルミンA-50 γ
60錠

【効能・効果】
アレルギー性疾患、食欲不振、倦怠、貧血、一般虚弱体質、
凍傷、熱傷、一般創傷、急性化膿性疾患、末梢神経性疾患
●3歳以上 1日1回1錠を空腹時に白湯又は冷水で
服用してください。
●効果があらわれない場合には、1回2錠を服用してください。

詳しくはこちら



直径約5.5mm



皮膚の炎症や鼻炎など 今つらい症状に効くアレルギー薬

11種類の生薬に加えて、カルシウム・ビタミン・
アミノ酸など全部で23種類の有効成分を配合した、
皮膚疾患・鼻炎のための内服薬です。
塗り薬では対処しきれない広範囲の皮膚炎や
皮膚のかゆみも抑えます。

第2類医薬品

興和
小粒タウロミン
200錠

【効能・効果】
湿疹、皮膚炎、じんま疹、
皮膚のかゆみ、鼻炎

- 次の量を1日3回、水又は
温湯で服用してください。
15歳以上 12錠
8歳以上15歳未満 6錠
5歳以上8歳未満 4錠
3歳以上5歳未満 2錠
症状により通常量の2～3倍
服用することもできます。



直径約5.8mm



今年花粉は
これで乗り切る！

鼻の三大症状

鼻水

鼻づまり

くしゃみ

に備えよう！

花粉症で特につらいのが鼻の症状です。
シーンに合わせて薬やアイテムを活用し、
鼻水・鼻づまり・くしゃみを徹底対策しましょう。

鼻

知れば納得！鼻呼吸の大切さ



異物をキャッチ！

鼻の中には、小さな毛と粘液でコーティングされた粘膜があり、空気中の細菌やアレルゲンをキャッチして排出する役割があります。しかし、口呼吸にはこのようなフィルター機能がなく、空気中の異物がそのまま体内に入り込んでしまいます。

鼻呼吸



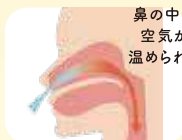
口呼吸



乾燥を防ぐ！

鼻呼吸には、冷たく乾いた空気でも、空気が鼻を通過する際に適度に温度や湿度を与えて、のどや肺に届ける役割があります。一方、口呼吸で吸い込んだ場合、のどを冷やしたり、乾燥を引き起こしたりすることがあります。

鼻呼吸



口呼吸



※イメージ図

鼻づまりが起こると口呼吸になってしまいますが、それによってのどが乾燥したり、いびきが悪化したりと、トラブルも増えてしまいがち。何気なく行っている「鼻呼吸」には、実は次のような役割があり、私たちの体を守ってくれているのです。

おやすみ中の鼻呼吸をサポート

睡眠中の鼻づまりに！
3本のバーで鼻腔をしっかりと広げる

- 貼るだけで鼻腔を広げ、いびき・鼻づまりを軽減します。
- 薬剤不使用なので、薬が飲めない時でも安心して使えます。

大容量
30枚入

阿蘇製薬
鼻腔拡張テープ ストロングタイプ
レギュラー
ラージ

正しい位置に貼りましょう！
鼻骨のすぐ下の両側から指でつまんで、鼻腔が閉じて鼻呼吸ができなくなるところが正しい位置です。



正しい位置

高すぎる位置

低すぎる位置

1日2回で効き目持続！
花粉アレルギー専用点鼻薬

鼻腔内のうっ血や炎症を抑え、
鼻の通りをよくするステロイド点鼻薬。
1本で約45日使える(1日2回使用時)ので、
花粉シーズンに長く対応できます。

ダイレクトに
効く！医療用と
同成分・同量*配合

※ベクメタゾンプロピオン酸エステル0.1g(100g中)

- ・飲み薬と併用できます。
- ・眠くなる成分は入っていません。
- ・患部に留まりやすい製剤設計。

第②類医薬品

佐藤製薬

ナザールαAR0.1%
ナザールαAR0.1%C
＜クールタイプ＞
各10mL

【効能・効果】

花粉による季節性アレルギーの
次のような症状の緩和：鼻づまり、
鼻水（鼻汁過多）、くしゃみ

- 18歳以上は通常1日2回（朝・夕）、
左右の鼻腔内にそれぞれ
1噴霧ずつ使用してください。

※他のステロイド点鼻薬の使用期間も合わせて、
1年間に3ヵ月を超えて使用しないでください。

※この医薬品は、薬剤師・登録販売者に相談のうえ、
「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

「点鼻薬」
だから

- ◎鼻にピンポイントに作用するため、効果を実感しやすい！
- ◎携帯に便利で、外出先で症状が出た時にもすぐに対処できる！

内服薬
(飲み薬)

+

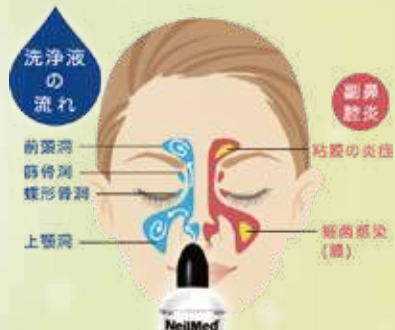
点鼻薬

の併用で

花粉シーズンをもっと快適に！

鼻の奥までしっかり丸洗い！
痛くない鼻うがい

- 体液に近い洗浄液で洗うので、ツーンとしません。
- 薬ではないので継続でき、妊娠・授乳期の方も使えます。



鼻腔内の花粉やホコリを
洗い流す！

使い方の
動画はこちら

ニールメッド
サイナス・リンス スターターキット
ボトル+10包

いつでもどこでも気分スッキリ！
衝撃ミントスティック

1本2役！ ノーズミントの使い方

ミント
フィルター
液体
ミントミントの
香りを
楽しむ！マスクに
つける！

ノーズミント 2mL

鼻をかむ回数が多くて肌が赤くなる……。
そんな時は、肌に負担の少ない
保湿ティッシュがおすすめ！(⇨P.10)



肌

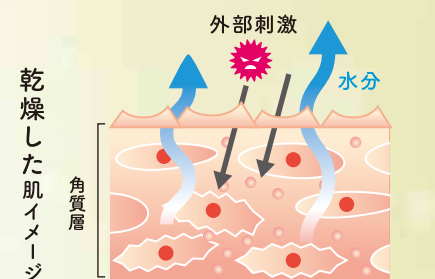
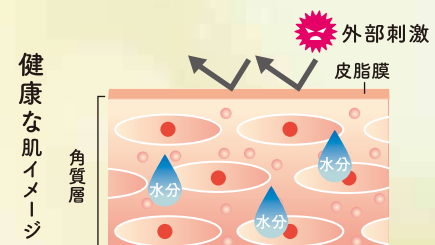
今年の花粉は
コレで乗り切る!

花粉の時期になると肌トラブルに悩む人も少なくありません。肌トラブルを起こす仕組みやその予防・対策方法を知って、発症や悪化を防ぎましょう。

花粉の時期は肌トラブルに要注意!

花粉の時期に 肌トラブルが 起きやすい原因

肌は細菌や花粉などの異物の侵入を防ぎ、肌の水分が外に逃げないようにするバリア機能を備えています。しかし乾燥によって肌表面の角質層がめくれやすくなると、バリア機能が低下し、花粉による刺激に敏感な状態になってしまいます。また、マスクやティッシュの使用、目がかゆくて何度も目をこすってしまうなど、肌への摩擦による刺激でも肌のバリア機能が低下し、肌トラブルにつながりやすくなります。



症状

特に症状が出やすいのが露出している花粉にさらされやすい、まぶたや頬、首など。チクチク、むずむずとかゆくなって赤くはれたり、ヒリヒリ・ビリビリとした痛みを伴ったりします。



症状が出やすい部位

肌トラブルを防ぐ Point 1

肌への 花粉の付着を防ぐ

- ◎マスクやメガネ、つばの広い帽子を身につける
- ◎肌の露出をできるだけ控える
- ◎花粉をブロックする日やけ止めやスプレーを使用する



マスクする前の簡単ケア イオンの力で花粉の侵入を防ぐ!

※ウイルス・花粉・PM2.5・黄砂の侵入を完全に防ぐものではありません。

- スプレーするだけで、陽イオンポリマーが顔や髪全体を包み、ウイルスや花粉、PM2.5、黄砂などの目や鼻、口からの侵入を防ぎます。
- メイクの上からも使えて化粧崩れの心配がありません。手も汚れず、外出先でも気軽に使えます。(使用の目安: 約4時間おきに1日3-5回)



アルコールフリーなので
お子様※にも安心して使えます。※3歳以上



手にスプレーしてから
塗ってもOK



フマキラー
アレルシャット
ウイルス花粉イオンでブロック
ミストタイプ
160回分

アルコール
フリー

肌トラブルを防ぐ Point 2

肌に 刺激を与えない

- ◎肌を手やタオルでこすらない
- ◎肌にやさしい素材のマスクやティッシュを使用する



ビオレのまさつレスな洗い方

くるくるなじませなくても、 つけるだけでメイクが落ちる!

- 肌のうおいを保つバリア機能のはたらきを守って洗えます。
- ウォータープルーフマスカラ・メイク崩れ防止下地までラクに落とせます。
- つっぱらず、洗い上がりしっとり。

花王
ビオレ ザ クレンズ
オイルメイク落とし モイスト
190mL

とろ〜っと
密着
テクスチャー



たっぷり生クリーム泡で 肌に触れずに洗える!

- 誰でも簡単、押すだけ一瞬でたっぷり泡!
- 肌に吸い付きながら伸び広がる泡で、しっとりうおいのある素肌に。
- カサつきがちなデリケート肌や赤ちゃんの肌にも使えます。

花王
ビオレ ザ フェイス
泡洗顔料
ディープモイスト
200mL
*グリセリン、ヒアルロン酸(保湿)
ビオレザフェイス内で高配合

美容液成分
高配合*!



※パッケージが異なる場合がございます。

肌とのこすれを軽減する 保湿ティッシュ

- 化粧水にも使われる保湿成分を贅沢に配合。
- しっとりなめらか、お肌にやさしい使い心地です。

大王製紙
エリエール
贅沢保湿 ソフトバックティッシュ
130組 × 3個



コンパクトで
持ち運びに便利



ふんわり肌触りで吸水性抜群! 丈夫な使い捨てタオル

- 洗顔後の濡れた肌にそっと置くだけでしっかり吸水します。
- 使い捨てタイプだから、いつも清潔に使えます。

Nanoni
フェイスタオル
厚手タイプ
80枚



肌トラブルケア

外的ストレスによる肌荒れ対策に 1品5役オールインワンマスク

- ツボクサエキス配合。ダメージを受けやすい肌もしっかり保湿します。
- 肌の調子を整え、うるおいバリアをサポートします。

低刺激・無添加処方

香料・着色料・鉱物油・
アルコール(エチルアルコール) 無添加

コーセーコスメポート
クリアターン CICAモイストマスク
40枚



今すぐ止めたい、化膿を伴う かぶれ・湿疹などの皮膚トラブルに!

- ステロイド配合※1で、湿疹、皮膚炎等の炎症に優れた効果を発揮します。
- 2種の抗生物質配合※2で化膿した患部を治します。

※1 プレドニロン
※2 クロラムフェニコール、フラジオマイシン硫酸塩

第②類医薬品

第一三共ヘルスケア
クロマイ-P軟膏AS
12g

1日1〜数回、適量を患部に塗布してください。
※この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。
【効能・効果】
・化膿を伴う次の諸症: 湿疹、皮膚炎、あせも、かぶれ、しもやけ、虫さされ、じんましん
・化膿性皮膚疾患(とびひ、めんちょう、毛のう炎)





今年花粉は
コレで乗り切る!

おうちの花粉対策!

花粉対策は、外にいる時だけでなく、家の中でもしっかり行うことが大切です。
「家に花粉を持ち込まない!」「侵入した花粉をしっかり掃除!」のダブルのガードで、快適なおうち空間を保ちましょう!



花粉は、窓やドアの開閉時だけでなく、衣類や髪に付着して侵入してくることも。外出前に、衣類に花粉防止スプレーを吹きかけておくと、花粉の付着を防いでくれるので安心です。また、帰宅したら手洗い・うがいはもちろん、すぐに洗顔をして肌に付着した花粉を洗い流しましょう。

家の中に花粉を
持ち込まない!

服装選びもポイント!

花粉シーズンは、トレーナーやチノパンなど表面がツルツルした素材を選ぶのがポイント。フリースやニットなどは、静電気が起きやすく生地に花粉がからまりやすいので避けましょう。



花粉が付着しにくい

トレーナー・トレンチコート・
チノパン・ジャンパー など



花粉が付着しやすい

フリース・セーター・ウールコート・
コーデュロイパンツ など

衣類への花粉の付着を防ぐ

お出かけ前にシュッ!
花粉・ハウスダストを
衣類に寄せ付けない



外干し前の
衣類・寝具にも
おすすめ

花王

リセッシュ除菌EX プロテクトガード
香りが残らないタイプ
350mL



衣類の静電気を防止し、
花粉の付着を抑える!

外出時に

ニットのパチパチやスカートの
イヤなまとわりつきも解消。
静電気防止スプレー 無香料
160mL

洗濯時に

部屋干しの生乾き臭も
防ぎます。

P&G

レノア超消臭1WEEK
フレッシュグリーンの香り
詰替特大840mL



家に入る前に花粉を取り除く

帰宅時の新習慣!
衣類をサッとキレイに

花粉
92.3%
除去

服を着たままでも
使いやすい!



専用ケース付きで、
おうちの玄関や職場のロッカー
での保管に便利。



立てて置ける!



フックで
吊り下げられる!

ココロスマート ケース付き
幅100mm×50周巻

花粉シーズンの洗濯のコツ

◎仕上げに柔軟剤を使いましょう。
◎できるだけ部屋干しを。
◎外に干す場合は、花粉を手で払ってから取り込んだり、飛散の多い時間帯を避けて干したりしましょう。(⇒花粉が飛びやすい時間帯はP.2をチェック!)



※(財)ボークン品質評価機構による花粉接着性試験結果。
(ポリエステル生地上を3回転させた時の花粉除去率)



家の中の花粉を
除去する!

家の中に入ってしまった花粉は、こまめに掃除することで対策しましょう。
最初に掃除機をかけると花粉を舞い上げてしまうため、先に粘着クリーナーやお掃除シートで拭き掃除をするのがおすすめ。花粉がたまりやすい場所を知っておくと、効率的に花粉を取り除けます。

床

家中の床にこれ1つ!
ペットの毛も取り除く

山型カット加工で、
左右どちらからでもスバッと切れます。



フローリングに
貼りつかない!



カーペットのゴミも
しっかりキャッチ!

日々の
いいもの。
ON 365

フローリング・カーペット兼用
粘着クリーナー
50周×3巻入

家具
家電

サッとなでるだけで
ホコリ・花粉を360°キャッチ!

両面の吸着センイが、凸凹・すき間の奥のホコリや
花粉、ハウスダストもからめとります。



花王

クイックルハンディ
本体

換気扇

空気中に浮遊している
花粉をキャッチ!

シールのように貼るだけ!
換気扇掃除をグッとラクにします。



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

床

(フローリング)

水分量の多いシートで
花粉もベタつく汚れもスッカリ!

拭き取り面はメッシュ生地なので、
汚れやゴミをしっかりからめとります。



99%
除菌*

厚手タイプ

各社共通
サイズ

超厚3層ウエットシート
フローリング用
20枚

※すべての菌を除去する
わけではありません。

花粉がたまりやすい場所

次の場所は花粉がたまりやすいので、こまめに掃除して対策しましょう。

- ☐玄関 ☐トイレ・脱衣所 ☐窓際
☐キッチン ☐ベッド・カーテン
☐静電気が起きやすい家電製品のまわり

掃除は、朝一番がおすすめ

空気中に漂う花粉は、夜、寝静まっている間に床に落ちます。翌朝、人の活動によって花粉が舞い上がってしまう前に、拭き掃除をしてから掃除機をかけると、効率的に除去できます。
また、空気が乾燥していると花粉が舞いやすくなるため、適度な加湿をすることも大切です。



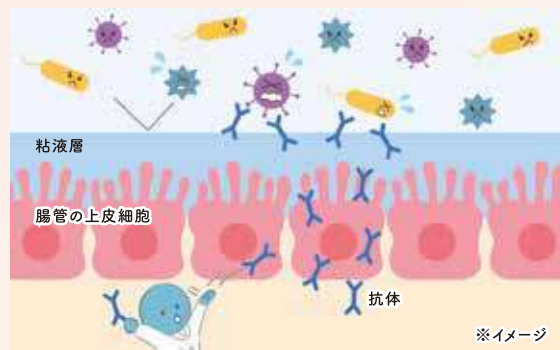
健康のカギは

腸にあり!

健康を保つためには体の免疫機能を維持することが大切ですが、実はその重要なカギを握っているのが「腸」ということをご存知でしょうか？今回は腸と免疫の関係について、ご紹介します。

全身の免疫細胞の7割が腸に集中!

腸では、食事で摂った食べ物を分解し栄養素などを体内に取り入れますが、食べ物と一緒に侵入してきたウイルスや病原菌など、体の害になるものは排除する必要があります。そのために、腸の内側にはたくさんの免疫細胞が存在しており、その数は全身の7割に及ぶといわれています。ウイルスなどの侵入を防いで健康を維持するためにも、腸内環境をよい状態に保つことが大切です。



腸では、ウイルスや病原体が体内に侵入しないように、腸管の上皮細胞を覆うネバネバの粘液層でブロックしたり、免疫細胞がつくる抗体によって排除したりしています。

毎日の生活を意識して腸を健やかに

腸を元気にするためには、食事を含めた毎日の生活習慣を見直すことが大切です。できることから始めて、継続していきましょう。

食事

「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を一緒に摂るのがポイントです。

善玉菌を届ける

プロバイオティクス

人体に良い影響を与える生きた微生物のこと。菌そのものを摂って、腸内の善玉菌を増やします。

◎発酵食品
(ヨーグルト、味噌、納豆など)



善玉菌を育てる

プレバイオティクス

大腸に生息する善玉菌の栄養源(エサ)になる食品のこと。

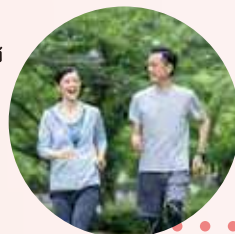
◎食物繊維
(海藻類、ごぼう、きのこ類など)
◎オリゴ糖
(大豆、バナナ、玉ねぎなど)



生活習慣

自律神経を整えることも、よい腸内環境につながります。次のようなことも取り入れながら、規則正しい生活を心がけましょう。

◎十分な睡眠
◎軽い運動
◎ストレスの解消



岡山県立大学保健福祉学部栄養学科教授
入江 康至先生
いりえ・やすゆき 1991年大阪大学医学部卒業。米国テキサス大学医学部、岩手医科大学などを経て、2015年より現職。日本薬理学会評議員など。医師・医学博士。

腸内フローラってなに?

腸内環境を整えるために欠かせないのが、腸内細菌の存在です。私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しており、それらが密集している様子がお花畑(flora)に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。



理想的なバランスは?

腸内細菌は主に「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3グループに分けられ、悪玉菌より善玉菌が多い状態がバランスのとれたよい腸内環境といえます。このバランスが乱れると、便秘の不調だけでなく、腸の病気や免疫力の低下、また生活習慣病やうつ病など様々な病気の原因になることも分かってきています。



善玉菌

免疫力を高めるなど
体により働きをする



悪玉菌

病気や老化のもととなる
物質をつくり出す



日和見菌

善玉菌と悪玉菌の
優勢な方の味方につく

理想の割合 2 : 1 : 7

「腸活」を始めよう!

小腸～大腸の部位ごとに働く

3つの活性菌配合

大腸で働く 酪酸菌

- 腸内を善玉菌が棲みやすい環境にし、腸内フローラを整える。
- 酪酸を産生し、大腸のバリア機能に必要な粘液の分泌を促す。

こんな方におすすめ

- 便秘ぎみ
- 軟便でお腹を下しがち
- お腹の張りが気になる

小腸で働く 糖化菌

- 善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を増やす。

小腸～大腸で働く 乳酸菌

- 乳酸を産生して腸内フローラを整える。
- 酪酸菌を増やす。

飲みやすい、やや甘みのある小粒の錠剤

指定医薬部外品

アリナミン製薬
ビオスリー-Hi錠
180錠

3つの活性菌が

腸内
フローラ
を改善

大腸の
バリア機能
を改善

日ごろの
便秘を整える!

善玉菌の栄養源(エサ)になる 食物繊維とオリゴ糖を 手軽に摂取!

食物繊維

水溶性食物繊維 + 不溶性食物繊維
4.1g配合*

*6g/袋当たりの配合量

オリゴ糖

500mg配合*

サイリウムとは

植物のブラントゴオバ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!



中からキレイに
スッキリしたい方に!



栄養補助食品

ファイバースリム
6g×30袋

グレープ
フルーツ味



＼CHECK!／

食物繊維、
摂れていますか?

日本人の食物繊維の1日当たりの目標量は、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^{※1}、平均摂取量を見ると、**ほとんどの年代で目標量を下回っており、特に若い世代での不足が顕著**になっています^{※2}。毎日の食事に追加したり、栄養補助食品を活用したりしながら、食物繊維をしっかり摂るようにしましょう。

※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)
※2 厚生労働省 令和5年「国民健康・栄養調査」



免疫ケアで健康な毎日をも！

よろこびがつながる世界へ

KIRIN



免疫は健康の土台。目に見えないからこそ、変化が感じられにくいものですが、過労やストレス、睡眠不足などによって、実は簡単に免疫は下がってしまうのです。だから、日々「免疫ケア」をして体調管理をすることが大切です。



免疫機能を
維持するためには

- ☒ 規則正しい生活
 - ☒ 適度な運動
 - ☒ 栄養バランスの良い食事
 - ☒ 休養（十分な睡眠と、心のゆとり）
- が大切です！

規則正しい生活習慣に加えて
健康な人の免疫機能の維持をサポートする プラズマ乳酸菌

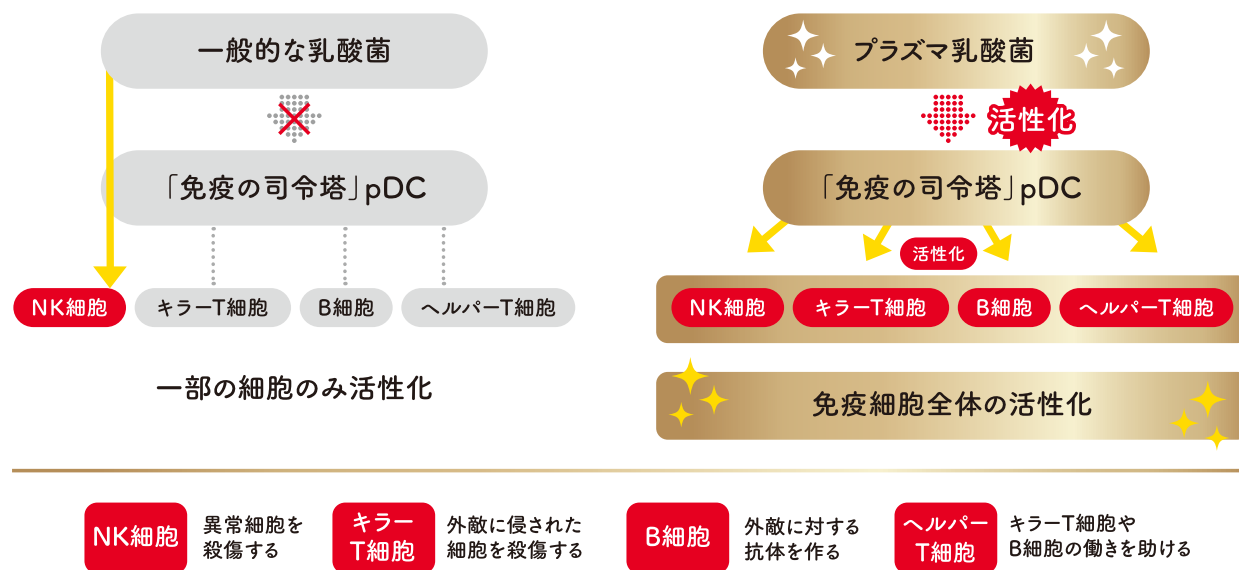


プラズマ乳酸菌が健康な人の
免疫機能の維持をサポートするメカニズム

一般的な乳酸菌は一部の免疫細胞にしか働きかけませんが、プラズマ乳酸菌は免疫の司令塔に直接働きかけ、免疫の司令塔から免疫細胞全体を活性化します。

世界初！※免疫の司令塔を活性化！

※ヒトでpDCに働きかけることが世界で初めて論文報告された乳酸菌（PubMed及び医中誌Webの掲載情報に基づく）



プラズマ乳酸菌が免疫の司令塔に作用。

免疫細胞が外敵に反応し、健康のために動く！



プラズマ乳酸菌を、毎日の生活に取り入れてみませんか？

プラズマ乳酸菌 商品ラインアップ

プラズマ乳酸菌を摂取できる商品は、キリングループを横断し、幅広いブランドを用意しています。あなたのお好みやライフスタイルに合った商品で、手軽に免疫ケアを始めましょう。

プラズマ乳酸菌
1,000億個配合

おいしい免疫ケア

日々の体調管理に

満足感のある飲みごたえがありながらも、ほどよい甘さと酸味で毎日の習慣として続けやすいさわやかなおいしさ。



カロリー
50%オフ※

※キリン
おいしい免疫ケア
100mL比

- キリン
おいしい免疫ケア
- キリン
おいしい免疫ケア
カロリーオフ
各100mL

寝ている間も体調管理

睡眠の質（眠りの深さ・すっきりとした目覚め）の向上に役立つGABA100mg配合。夜のリラックスシーンに合うやさしい甘さ。



キリン
おいしい免疫ケア
睡眠
100mL

野菜＋免疫ケア

1日分の野菜（350g分）を使用。31種類の野菜をブレンドすることで、野菜の甘味と酸味を濃く感じられる味わい。



キリン おいしい免疫ケア
野菜 1日分
330mL

野菜と果物＋免疫ケア

1食分の野菜と果物（野菜120g分、果物67g分）を使用。30種類の野菜と2種類の果物をブレンドすることで、飲みやすい味わい。



キリン おいしい免疫ケア
野菜と果物 1食分
330mL

iMUSE（イミューズ）



すっきりとした甘さで、飲みやすく続けやすいヨーグルト味。

キリン イミューズ
ヨーグルトテイスト
500mL



カロリー60%オフ※だから、日々の体調管理にもぴったり。さわやかな甘さのヨーグルト味。

※キリン イミューズ
ヨーグルトテイスト500mL比

キリン イミューズ
からだ思い
ヨーグルトテイスト
500mL



4粒にプラズマ乳酸菌1,000億個とオリゴ糖を配合。水などと一緒に飲むサプリメントタイプ。

1日1回で
続けやすい！

キリン イミューズ
免疫ケアサプリメント
28粒（7日分）

機能性表示食品

【届出表示】本品には、プラズマ乳酸菌（*L. lactis* strain Plasma）が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC（プラズマサイトイド樹状細胞）に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。おいしい免疫ケア 睡眠のみ【届出表示】本品には、プラズマ乳酸菌（*L. lactis* strain Plasma）とGABAが含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC（プラズマサイトイド樹状細胞）に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。GABAは睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）の向上に役立つことが報告されています。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。健康な人の免疫機能の維持をサポート【プラズマ乳酸菌の研究報告】

キリンビバレッジ株式会社 IMUSE-P.jp/plasma

のんだあとはリサイクル。



MAQUILLAGE

＼ 大好評の「ファンデ美容液」がさらに進化！

美容液成分^{*}**110%**^{*1}！濃密美容液感触へ！^{*1} 当社比

美容液で、ファンデできる。
どんどんきれいになる。
使うたび、「極上つるん肌」。

きれいはいっ
みんなですんでく。
2.21 New!

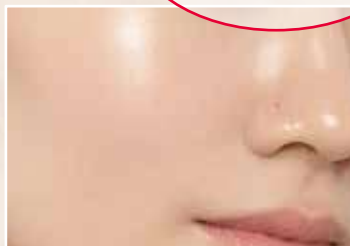


パワーアップポイント！



POINT 01
スキンケア成分
アップ

だから
しっとりうるおう♡



POINT 02
カバー力
アップ

なのに
素肌っぽい♡

美容保湿成分
アップ^{*2}
^{*2} 従来比

POINT 03
化粧もち
アップ

なのに
厚塗り感なし♡

13時間化粧もち^{*3}

SPF50+・PA++++

グリシルグリシン・グリセリン配合^{*4}

SERUM
FIRST
TECHNOLOGY

美容液がずっと肌に触れる

^{*3} 13時間化粧もちデータ取得済み
(毛穴の目立ちのなさ・毛穴落ちのなさ・つや・透明感・カバー力・
よれのなさ・うすれのなさ・皮脂くずれのなさ)
(当社調べ。効果には個人差があります。)

^{*4} 整肌・保湿

資生堂
マキアージュ
エッセンスリキッド EX
(ファンデーション・日中用美容液)
全5色 24mL
レフィル 24mL



Check
一緒に使って、理想の仕上がりへ

テカリ・カサつき、
見せない。くずさない。

最強^{*5}くずれ防止下地 ^{*5} マキアージュ内

資生堂
マキアージュ
ドラマティックスキンセンサーベース NEO
(化粧下地・美容液)
全3色 25mL

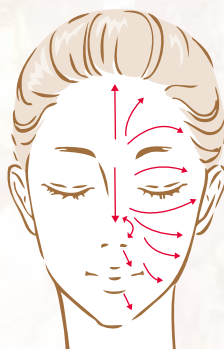


ムーディー
ページュ

基本の使い方

スキンケアや化粧下地など
で肌を整えた後、手のひらに
適量とり、顔の片側ずつ仕
上げます。
中央から外側に向かって素
早くのばします。

〈特にカバーしたい部分〉
ファンデーションを少量とり、
指の腹を使って優しく叩くよう
に重ねづけしてください。



HAKU

＼ 美白ケアの最高峰。^{*1} 新HAKU、誕生。／

^{*1} HAKUにおいて

2.21 New!

「頑固なシミ」に先回り。
つくらない、増やさない。

メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ。

シミができる根本原因を徹底的に研究！



^{*2} インターナショナル SRI SRI+ 美白美容液市場
2005年1月～2023年12月 HAKU
金額シェア



^{*3} メラノフォーカスシリーズ累計

資生堂
HAKU メラノフォーカスIV
〔医薬部外品〕
〈薬用 美白美容液〉
本体 45g
レフィル 45g

HAKU
史上最高峰アプローチ
3種の薬用有効成分配合



美白有効成分
メラノサイトの活性化を抑える。効果的に抑える。
メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ。
メラニン色素の過剰生成を効果的に抑制。

^{*4} トラネキサム酸 ^{*5} 4-メトキシサリチル酸カリウム塩

※イメージ

※ 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。

Campaign

約1カ月分 必ずもらえる！ キャンペーン

【対象商品】
(HAKU)
●メラノフォーカスEV 45g (医薬部外品)
●メラノフォーカスIV 45g (医薬部外品)

【応募期間】
2025.1.1(水)～12.31(水)

特製サイズ 20g

詳細はこちら

使い方

STEP 1

朝・夜の化粧水の後に、ディスペンサー2回押し分を手にとり、顔全体に広げます。

STEP 2

気になる部分を中心に軽くおさえ、顔全体にのびのびなじませます。

さらに！

より効果的な「スタンプ付け」
使い方
気になる部分を中心にスタンプを押すように指の腹で軽くおさえ、顔全体にのびのびなじませます。



使用順序

