

# 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ございます。



ドラッグストア  
**コスモス**

保存版

2025

4

ご自由に  
お取りください

# 暮らしが 豊かになる情報誌

# カラダづくり 丈夫な 健康に!

特集

健康は筋肉が  
支えている

P.1

タンパク質を摂ろう!

「筋トレ」を取り入れよう!

もっと体を動かそう!

P.7

もっとアクティブに! もっと快適に!  
運動・歩行をサポート

P.15

汗をかいてもムレにくい!  
サラッと快適アイテム

P.9

「汗 = ニオイ」じゃない  
良い汗をかいて  
ニオわせない!

## 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



今日から

# 健康寿命を延ばす！ 「筋肉生活」

筋肉量が減少すると、基礎代謝の低下による肥満や、転倒による骨折・寝たきりのリスクが高まるなど、様々な健康リスクの原因になります。そこで今回は、筋肉を効率良く増やすポイントをご紹介します。いつまでも元気に楽しく過ごすために、動ける体を維持しましょう。



筑波大学名誉教授  
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、同大学医学医療系教授などを経て2024年より現職。

## 多彩で重要な 「筋肉の役割」

筋肉は、体を動かすだけでなく、健康を維持するために多くの重要な役割を果たしています。筋肉量が減少すると、これらの機能が低下し、健康に悪影響を及ぼすこともあります。

### 体を動かす

筋肉の伸縮が関節の曲げ伸ばしを可能にする。

### 血液循環を助ける

筋肉がポンプの役割を果たし、心臓へ血液を戻す。特にふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれる。

### 骨を強くする

筋肉の動きが骨を刺激し、骨密度を維持・向上させる。

### 代謝を上げる

基礎代謝の大部分を筋肉が担い、脂肪燃焼にも関与している。

### 姿勢を保つ

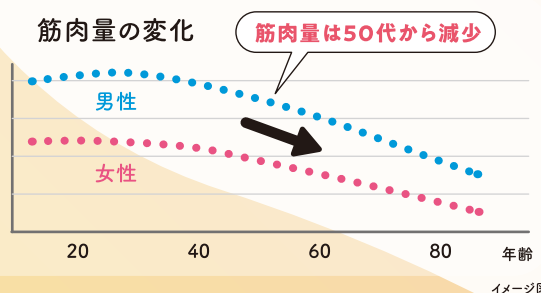
### 体温を調節する

### 免疫力を上げる

### 内臓や骨を守る

## 筋肉は50代から減少傾向に 運動と栄養摂取をしっかりと

筋肉量が減少する最大の原因は「加齢」で、50代から減少する傾向にあります。このように、加齢によって筋肉量が減り、身体機能が低下した状態を「サルコペニア」といいます。また、運動不足や過度なダイエットによる栄養不足、糖尿病などの慢性疾患も筋肉量の減少を加速させる原因となります。



## 筋肉量減少の悪循環が 要介護を招く原因に……

筋肉量が減少すると、日常の動作でも疲れやすくなって活動量が減少し、それが食欲低下や低栄養につながって、さらに筋肉量の低下を招くという悪循環が生じます。特に高齢者は、筋力が弱まると転倒しやすくなり、それによって骨折や寝たきりにつながることがあるため注意が必要です。さらに、筋肉量の減少は基礎代謝の低下による脂肪の蓄積、免疫機能の低下、糖尿病や高血圧などのリスクの増大など、様々な悪影響を及ぼします。元気なうちから筋肉量を維持・増強して健康寿命の延伸を目指しましょう。



## 筋肉量・筋力の低下を確認しよう！

次の項目に心当たりがある方は、筋力が低下している可能性があります。まずは自分の状態をチェックしてみましょう。

- ☐ つまづいたり、転んだりしやすくなった
- ☐ 握力が低下し、未開封のペットボトルのフタが開けづらい
- ☐ 階段を上がる時に手すりが必要
- ☐ 歩くのが遅くなり、横断歩道を青信号のうちに渡り切れない
- ☐ 少し体を動かしただけで疲れやすくなった



## Part 1

## 食事編

1日3食、バランスの良い食事を摂りましょう。特に次の栄養素はしっかり摂取！



## タンパク質

### 筋肉だけじゃない！

### タンパク質の意外な役割

タンパク質は、脂質や炭水化物（糖質）とともに三大栄養素の1つであり、体にとって重要な栄養素です。筋肉をつけるための栄養素というイメージがあるかもしれませんが、それ以外にもたくさんの役割があります。

### 1 体をつくる

タンパク質は筋肉や内臓、骨、皮膚、血液など、体の主要な構成成分で、体重の約20%を占めます。コラーゲンやヘモグロビンも、タンパク質の一種です。



### 2 体の機能を調整する

代謝を促進する酵素やホルモン、免疫にかかわる抗体、さらには一部の神経伝達物質などの材料にもなっています。このように、タンパク質には重要な働きがあるため、不足すると様々な不調を招きやすくなります。

## 動物性・植物性を バランス良く摂ろう！

タンパク質は20種類のアミノ酸で構成され、そのうち9種類は体内で合成できない、あるいはできてはいてもわずかなため、食べ物から摂る必要があります。これを「必須アミノ酸」といい、その中のBCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）は、筋肉のエネルギー源となったり、タンパク質の分解を抑えたりする重要な役割を果たします。タンパク質には動物性と植物性があります。主に次のような特徴があり、バランス良く摂ることが大切です。

### 動物性タンパク質

#### 魚、肉、卵、牛乳・乳製品など

ほとんどは必須アミノ酸をすべて含んでいます、脂質も多く含んでいます。



### 植物性タンパク質

#### 大豆・大豆製品、穀類、野菜など

多くは一部の必須アミノ酸が不足しているものの、食物繊維が豊富です。



### Point!

## ビタミンD

ビタミンDは、体内のカルシウム吸収を促して骨を増強するとともに、筋肉の合成を促進する役割があります。

魚や卵、きのこ類に多く含まれています。ビタミンDは、紫外線を浴びることで皮膚で活性化されるので、少しの時間でも外出する習慣をつけましょう。



## 毎日の生活に「筋トレ」を取り入れよう！

運動は、腹筋や腕立て伏せなどの「筋力トレーニング（レジスタンス運動）」と、ウォーキングやジョギングなどの「有酸素運動」の大きく2つに分けられます。効率良く筋肉をつけるには「筋トレ」がおすすめ。継続して行うことで、筋肉量や筋力の向上が期待できます。筋トレは、1～2日おきに行うのが理想的とされています。毎日行う場合は、鍛える部位やメニューを変えるなど工夫をしながら、無理のない範囲で取り組みましょう。

## 筋力トレーニング

腹筋  
腕立て伏せ  
ダンベル  
スクワット  
など



## 有酸素運動

ウォーキング  
ジョギング  
水泳  
サイクリング  
など

「速筋」を鍛えて  
筋肉を維持しよう！

筋肉は「速筋」と「遅筋」の2種類の細胞（筋繊維）によって構成されており、それぞれ役割が異なります。加齢とともに減少しやすいのは「速筋」とされているため、筋トレなどでしっかり鍛えることが大切です。

## 速筋

瞬発的な力を発揮するための筋肉

## 特徴

短距離走やウエイトリフティングなど、主に瞬発力やパワーを出す運動

## 使われる場面

腕立て伏せやスクワットなどの筋トレ、ダッシュなど

## 鍛え方

## 遅筋

持久力が高く、長時間動き続けるための筋肉

長距離走や登山など、主に持続的な運動

ジョギングなどの有酸素運動、軽めの筋トレなど



## 自宅でできる筋トレ

スクワットと腕立て伏せは、代表的な筋トレの方法です。しかし、間違った方法で行うと効果が半減したり、けがの原因になったりするため、正しいやり方を意識しましょう。

## スクワット

下半身の筋力を強化し、体幹や代謝アップも期待できます。

- 足を肩幅くらいに開く。
- お尻を後ろに引くようにしながら、ゆっくりとひざを曲げる。  
ひざの角度は30～90度とし、痛みのない範囲で行いましょう。
- ゆっくりと元の姿勢に戻る。

体重をかかとに乗せて、かかとが浮かないようにする。  
かかとが浮くと、ひざやすねに負担がかかります。



胸を張り、背筋を伸ばす。  
背中が丸まると、腰に負担がかかりやすくなります。

ひざがつま先くらいになるようにする。  
ひざが前に出過ぎるのは良くないですが、出ないように意識し過ぎて姿勢が悪くならないように注意。

## 腕立て伏せ

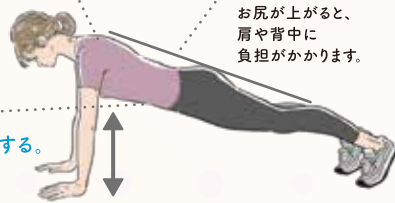
胸や腕、肩、体幹を鍛えることができます。

- 息を吸いながらゆっくり体を下ろす。
- 息を吐きながら腕の力で押し上げる。

両手は肩幅より少し広めに置く。  
手の位置が狭過ぎたり広過ぎたりすると、鍛えたい部位に効きにくくなります。

お尻を上げず、頭からかかとまで一直線をキープする。  
お尻が上がると、肩や背中に負担がかかります。

お腹に力を入れて、まっすぐな姿勢を意識する。  
腰が反ると、腰に負担がかかりやすくなります。



## 筋力に自信がない方はコチラ

無理なく続けるために、自分に合った方法で行いましょう。

※日本整形外科学会推薦のロコトレ（ロコモーショントレーニング）も参照。  
※ラジオ体操第1も一つひとつの動作をしっかり行えば効果があります。

## しっかりケアして筋肉痛をやわらげる

慣れない運動や、普段使わない筋肉を使った時に起こるのが「筋肉痛」です。次のようなケアを行い、回復をサポートしましょう。痛みが強い時は、炎症を抑え、痛みをやわらげる成分を配合した市販薬を使うのも一つの方法です。薬剤師や登録販売者に気軽にご相談ください。



ストレッチや入浴で血行を促す



バランスのとれた食事を心がける



十分な休養をとる

## もっと体を動かす生活を！



## +10で日常生活を運動に！

「+10（プラステン）」とは、今より10分多く体を動かすことです。掃除・洗濯などの家事や、子どもと遊ぶ時間など、毎日行っていることもキビキビと体を動かせば立派な運動になります。"ちょっとでも"多い時間、体を動かしましょう。



エスカレーターではなく階段を使う



子どもやペットと一緒に遊ぶ



お散歩がてら遠くのスーパーでお買い物



家の掃除は体を大きく動かす

歩き方にひと工夫！  
正しいフォームで運動効果アップ

毎日行う歩行も、歩き方を意識して正しく行えば、立派な有酸素運動になります。肥満の解消や体力の維持・向上の他、血糖値や血圧の改善、骨粗鬆症の予防、ストレス解消など、様々な効果が期待できます。

## ◎良い例

軽くあごを引き、視線はやや前方に向ける

お腹を締め、軽く胸を張る



ひじを軽く曲げ、後ろに引くように腕を振る

普段よりやや大きめの歩幅で歩く

## ×悪い例

視線は下げない。「歩きスマホ」はNG！

ベタ足歩きやすり足にならないようにする



猫背や反り腰は体に負担がかかるので注意

腕を振らなかったり、振り過ぎたりしないように

## 「座りっぱなし」になっていませんか？

立ち上がることが  
健康維持の第一歩に！

現代のライフスタイルでは、どうしても座る時間が増えてしまいますが、実は「座り過ぎ」は健康リスクを高める原因になります。実際に、座っている時間が多い人ほど、肥満や糖尿病、動脈硬化などのリスクが高まり、寿命が短くなるというデータもあります。

普段の生活に「こまめに動く」習慣を取り入れ、座り過ぎを防ぐことが、健康維持につながります。立ち上がるのが難しい状況の時は、座りながらできるストレッチやかかと上げなどをこまめに行いましょう。

□仕事中も30分ごとに立ち上がり、1～2分歩く



□デスクワークではスタンディングデスクを使う



□通勤電車では座らず、姿勢を正して立つ



□テレビを見ながら筋トレやストレッチをする

□テレビCMのたびに立ち動く

□電話は立って話す習慣をつける

□照明や家電はリモコンを使わない

おさかなの  
ニッスイ

ニッスイが開発した  
「おさかなのタンパク質」が  
リニューアルしました！



効率にこだわった新ダブル配合

ウオテイン  
100<sup>+</sup>

## 速筋タンパク

速筋タンパクとは、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。卵と同等以上に体への利用率が高く良質なタンパク質であることが確認されています。

### 各種タンパク質の質評価 (ヒト試験: 利用率の比較)



## 卵白プロテイン

卵白プロテインとは、卵白を原料としたプロテインです。粉末卵黄や乳清と比べて、高タンパク質・低脂肪で、消化吸収性に優れているのが特徴です。

### タンパク質 (100g当たり)

|      |       |
|------|-------|
| 粉末卵白 | 86.5g |
| 粉末卵黄 | 32.0g |
| 乳清   | 75.0g |

### 脂質 (100g当たり)

|      |       |
|------|-------|
| 粉末卵白 | 0.4g  |
| 粉末卵黄 | 59.0g |
| 乳清   | 6.3g  |

卵白は高タンパク質

卵白は低脂肪

出典: 日本食品標準成分表 (八訂) 増補  
2023年・原料メーカー調べ

10種のビタミン、カルシウム

# タンパク質 も選ぶ時代！ 効率にこだわった 新ダブル配合

スケソウダラ由来の

速筋  
タンパク



卵白を原料とした

卵白  
プロテイン



NEW



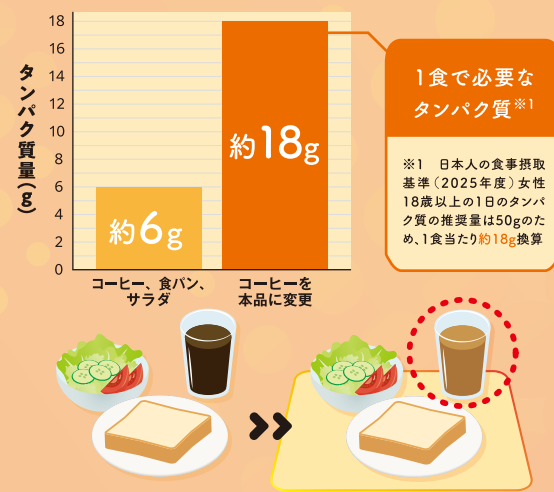
ニッスイ  
ウオテイン100<sup>+</sup>  
500g

約50日分

※2日に1回飲んだ場合

### 朝食にタンパク質を摂ろう！

朝は忙しくてタンパク質が不足しがち。そんな時は、コーヒーをウオテイン100<sup>+</sup>に置き換えるのがおすすめ。手軽にタンパク質を摂ることができます。



運動後の効率的な  
タンパク質補給にも！

活動的な毎日の  
栄養補給に



甘さをおさえた  
カフェオレ風味

※イラストはイメージです。

おいしい召しあがり方

#### Step1

シェーカーに  
飲料を注ぐ



150mLの水または  
牛乳、豆乳などを  
シェーカーに注ぐ。

#### Step2

ウオテイン100<sup>+</sup>を  
2杯(約20g)入れる



1杯の目安は  
付属のスプーンの  
すり切りよりやや少なめ。

#### Step3

蓋をして  
シェーカーを振る



飲料と  
ウオテイン100<sup>+</sup>を  
まんべんなく混ぜる。

- ・1回20g飲むと「速筋タンパク」を4.5g摂取できます。
- ・食生活に合わせて、2日に1～2回を目安にお飲みください。
- ・お好みに応じて水または牛乳、豆乳などの量を調整してください。

こんな方におすすめ！



アクティブな生活を送りたい  
中高年の方

運動が  
足りない方

イキイキとした生活を送りたい方

スポーツを  
楽しみたい方

筋肉を意識した食生活に  
スイッチしてみませんか？

# 速筋タンパクで 健康なカラダづくりを



# アクティブな 毎日をサポート!

「老化は足から始まる」と言われるように、年齢を健康を維持するためには、毎日の運動サポートアイテムも上手に活用しながら、

## 筋肉量・筋力・歩行能力の維持に

配合成分(1袋当たり)

機能性関与成分  
3-ヒドロキシ-3-メチル酪酸  
カルシウム水和物  
(HMBカルシウム) **1.5g**

ホエイタンパク **2.6g**

ビタミンD **12.1μg**



30日分

1日1回、  
水に溶かすだけ。  
ヨーグルトにかけても◎



機能性表示食品

ツクルチカラHMBプラス  
30袋

【届出番号】G347  
【届出表示】本品には3-ヒドロキシ-3-メチル酪酸カルシウム水和物(HMBカルシウム)が含まれます。HMBカルシウムには、自立的な日常生活を送る上で必要な筋力及び筋力・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。

## HMBってなに?

HMBには、筋肉のスイッチを入れる働きをもつ物質に指令を出し、体を“筋肉モード”にする役割があります。スポーツにたとえるなら、チームを指揮する“司令塔”のような存在。HMBを摂取することで、筋肉合成促進、筋肉分解抑制、筋肉細胞膜の保護・補強につながります。

HMB  
司令塔

作れ!!

筋肉合成促進

守れ!!

筋肉分解抑制

守れ!!

筋肉細胞膜の  
保護・補強

## アミノ酸2,200mg配合※! 運動時のアミノ酸補給に

※1包当たり

- 運動時の筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸BCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)を配合しています。
- BCAAは必須アミノ酸の一種で、体内でつくり出すことのできない、人体に必須の栄養素です。

溶けやすく  
飲みやすい!



30日分

健康補助食品

ミヤリサン製薬  
アミノ2200  
3g×30包

## 運動後の筋肉痛に効果を発揮

- すぐれた鎮痛消炎効果をもつロキソプロフェンナトリウム水和物を8.1%配合。
- つらい痛みのお芯まで直接浸透してしっかり効きます。

鎮痛消炎成分  
ロキソプロフェン  
ナトリウム水和物

鎮痛補助成分  
L-メントール

血行促進成分  
トコフェロール酢酸エステル  
(ビタミンE)

第2類医薬品

第一三共ヘルスケア  
ロキソニンEXテープ  
14枚



筋肉痛、腰痛

# 足の健康を維持して 歩行を快適に!

重ねると下半身の筋力が衰えやすくなります。や歩行で足腰を鍛えることが肝心。無理なく元気な体づくりを目指しましょう。



## 足から人生を支える! 医師が認めた5本指ソックス



「日本初の足病医療の総合病院」である  
下北沢病院が推奨する靴下です。

▼下北沢病院の詳細はコチラ



歩行バランス向上※1

地面を踏み込む力が高まるため、  
安定した歩行につながります。



踏ん張れる※1

一般的な靴下と比べ約2倍踏ん張りが  
きくため、転倒防止などが期待できます。



はきやすい※2

指部分をゆったり大きく設計し、  
着用時のはきにくさを軽減します。



ムレ防止※1

一般的な靴下に比べ、温度上昇率が10~15%軽減できます。



はきやすく  
指にフィット!



下北沢病院が認めた  
5本指ソックス  
S/M/L

「医療法人社団 清泉会 下北沢病院」による検証結果  
※1 一般的な靴下と当該商品の着用時における足の握力比較にもとづく  
※2 一般的な5本指靴下と当該商品の着用時における6段階での感覚的評価にもとづく

## 足・腰のトラブルを軽減! 医療の現場から生まれたインソール (中敷き)

- 衝撃吸収素材『ソルボセイン』を使用。  
靴の中に入れるだけで足のトラブルを軽減します。

こんな方に  
おすすめ

- ☐ 足・ひざ・腰への負担を感じる方
- ☐ 長時間の歩行や立ち仕事をされている方
- ☐ タコ・ウオノメが  
できやすい方

元の中敷きと  
入れ替える

スポーツ靴用

ソルボライト



中敷きが  
なければ  
そのまま入れる

ビジネス靴用

DSISソルボヘルシー  
フルインソールタイプ



## ふくらはぎをカづけて脚を軽くする!

- 立ち仕事や長時間歩行の脚運びをラクにします。  
ひふくきん
- X字型テーピング構造で腓腹筋のブレを抑制することで、疲れにくくします。

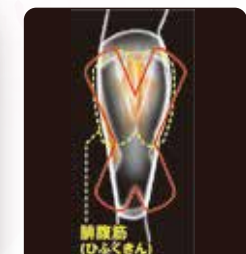


興和

バンテリンコーワ  
サポーター  
ふくらはぎアシスト



バンテリンコーワ  
高通気サポーター  
ふくらはぎアシスト



# 「汗＝ニオイ」じゃない？

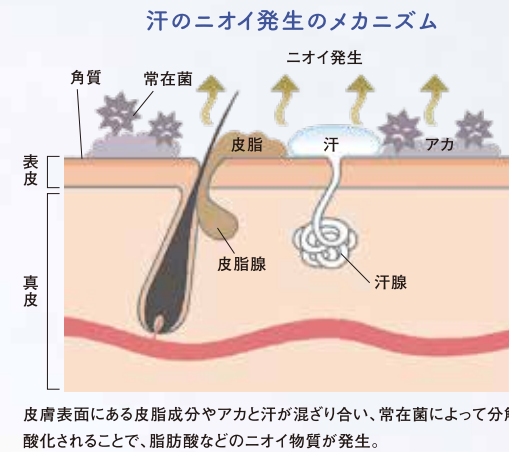
## 良い汗をかいて、ニオわせない！

### 汗そのものはニオわない！

実は、汗そのものにはニオイはありません。汗が肌の表面でアカや皮脂と混ざり合い、皮膚にすみついている雑菌（皮膚常在菌）によって分解・酸化されることで、ニオイの原因となる物質が発生します。

そのため、汗をこまめに拭き取ることや、毎日丁寧に洗って肌を清潔に保つことが、ニオイを抑えるポイントです。

また、汗や皮脂の成分は、年齢だけでなく、食事・運動習慣や精神的な状態によっても変化します。日頃から生活習慣を整え、ニオイが発生しにくい環境をつくるのが大切です。

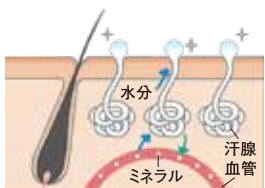
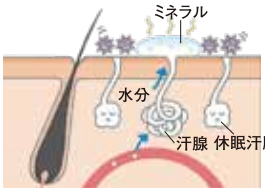


### 「良い汗」の99%は水分

汗にはナトリウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれていますが、発汗時に体内でろ過・吸収されることで、99%が水分の「良い汗」となり、ほとんどニオイがしません。

一方、ろ過が十分に行われず、ミネラルを含んだままの汗が出ると、肌にいる雑菌のエサとなり、ニオイの原因になります。これが「悪い汗」です。

右ページの方法も取り入れながら、肌を清潔に保ち、ニオイが少ない「良い汗」をかく習慣を取り入れましょう。

|       | 良い汗                                                                                                                                      | 悪い汗                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メカニズム | <br>汗腺のろ過機能の働きによってミネラル分が血液に戻され、限りなく水に近い状態の汗が出る。      | <br>汗腺のろ過機能がうまく働かず、ミネラル分を含んだ汗が出る。ニオイが発生しやすい。                                |
| どんな汗？ | <ul style="list-style-type: none"> <li>汗の粒が小さい</li> <li>サラサラしている</li> <li>ニオイが少ない</li> <li>蒸発しやすく乾きやすい</li> <li>汗をかいた後はスッキリする</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>汗の粒が大きい</li> <li>ベタつきがある</li> <li>汗のニオイが強い</li> <li>蒸発しにくく乾きにくい</li> <li>肌トラブルの原因になりやすい</li> <li>汗をかくと疲れを感じやすい</li> </ul> |



汗はニオイの原因になることもありますが、体にとっては必要な生理現象でもあります。「良い汗」と「悪い汗」の違いを知り、ニオイを防ぎながら快適に過ごすためのポイントを押さえましょう！



稲田堤ひふ科クリニック  
関東 裕美 先生

かんと・ひろみ 医学博士。東邦大学医学部医学科卒、同大学医療センター大森病院スキンヘルスセンター長、同病院皮膚科臨床教授などを経て、現在は稲田堤ひふ科クリニックに勤務。日本エステティック研究財団理事長、日本毛髪科学協会副理事長など。



## 汗とニオイを正しくケアしよう！

ニオイ対策の基本は、汗や皮脂による肌の汚れを取り除き、ニオイの原因となる肌の雑菌の繁殖を防ぐことです。日々のケアを見直し、ニオイのない生活を送りましょう。

### 汗をそのままにせず、こまめに拭き取る

- ボディシートや濡れタオルでこまめに拭く。
- すぐに拭けない場合は、汗をブロックする制汗剤を活用する。
- 汗が衣類に染み込むと雑菌が繁殖しやすいするため、消臭・抗菌機能付きの衣類や汗取りパッド付きのインナーを活用する。汗は様々なかぶれを誘発するため、適切な対処を。



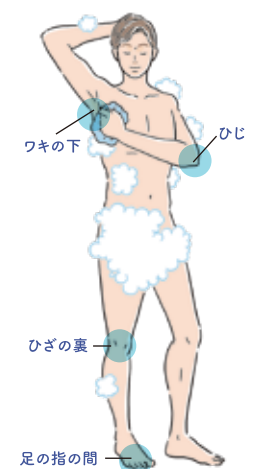
### 「良い汗」をかいて汗腺を鍛える

- ウォーキングなどの適度な有酸素運動を習慣にする。
- 入浴はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 活動的な生活で、普段から汗をかく習慣をつける。



### ニオイケアができる薬用ボディソープを選ぶ

- 殺菌成分が配合された医薬部外品を選ぶ。
- しっかり泡立て、シワが多く汗がたまりやすい部分を丁寧に洗う（右図）。
- 家族で使うなら、低刺激タイプがおすすめ。
- せっけん成分が肌に残るとニオイの原因になるため、洗い流しも丁寧に。



### 食事や生活習慣を見直す

- 肉類や脂っこい食品の摂り過ぎは、皮脂の過剰分泌から汗がニオイの原因になりやすいため注意。血糖値や脂質の管理が体臭予防にもつながるため、糖尿病や脂質異常症の人は適切な治療を。
- 野菜や海藻、発酵食品を積極的に摂取。便秘や下痢を防ぎ、腸内環境を整えてニオイの原因物質の発生を抑える。
- ストレスは「悪い汗」を増やす原因になるため、リラックスして自律神経を整える。ニオイを気にし過ぎることもストレスになるので注意。

気になる汗&ニオイを徹底ケア!

# イチオシアイテム



気温の上昇や環境の変化で、汗やニオイが気になる季節におすすめのアイテムをご紹介します。

ニオイ・ニキビなどの肌トラブルを防ぐ!

清潔な皮膚環境をつくる

薬用ボディソープ



泡タイプ

泡もちが良くてモッコモコ!

液体タイプ



夢中になれる明日

Kracie

ラベンダーの香り

天然精油使用

医薬部外品

クラシエ  
クレンズピュア  
薬用ボディウォッシュ  
液体タイプ／泡タイプ  
各480mL

※パッケージが異なる場合がございます。  
皮膚の洗浄・殺菌・消毒。  
体臭・汗臭及びにきびを防ぐ。

Wの有効成分配合

殺菌成分

イソプロピルメチルフェノール

消炎成分

グリチルリチン酸ジカリウム

気になるニオイ・ニキビを防ぎます

低刺激処方

弱酸性・無添加

※着色料、鉱物油、サルフェート、シリコン、パラベンフリー

うるおい成分  
ユズセラミド配合

新配合

毎日のバスタイムに取り入れるだけ。

家族みんなで

体のニオイ・ニキビをケア!



「汗腺に蓋」で

ワキ汗・ニオイを元から塞ぐ

寝る前のケアで数日間\*ワキさらさら!

汗にも

ニオイにも

ワキガにも

医薬部外品

アラクス

薬用制汗剤 アセニフタ

50mL

販売名:アラクス薬用デオロションAL

制汗、わきが(腋臭)、皮膚汗臭

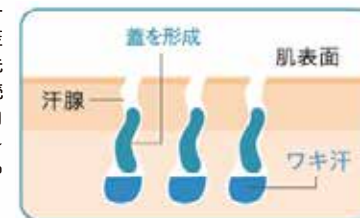
無香料



有効成分塩化アルミニウム配合

塩化アルミニウムが表皮のケラチン等と一緒に凝集し、汗腺に蓋をします。ボディソープなどでは洗い流されず、数日間効果が持続し\*、新陳代謝によって、3~5日で自然に排出されます。入浴後~就寝前に塗布するだけで、日中に塗り直す必要はありません。

※効果の持続期間には個人差があります。



イメージ図

パフで塗り込む制汗パテ。

8x4最高※1のさらさら感※2!

毛穴まで入り込んでピタッと密着。殺菌成分が汗のニオイの元となるニオイ菌を殺菌して1日ずっと汗ニオわせません。

※1 8x4制汗剤内において(8x4MEN除く)

※2 高吸汗・高吸湿ドライパウダー(基材)配合

制汗成分

(焼ミョウバン※3)配合

殺菌成分(IPMP※4)

配合

※3 乾燥硫酸アルミニウムカリウム

※4 イソプロピルメチルフェノール

医薬部外品

花王

8x4 デオドラントパテ

25g

販売名:エイト・フォーデオドラントパテA

わきが(腋臭)、皮膚汗臭、制汗



湿度・温度ストレス\*から解放!

持続型パウダーヴェールで、

ずーっと快適続く

※汗・ベタつきの不快感

拭くときは“じゅわっ!”と水分たっぷりなのに、拭いたあとは瞬時に“さらさら”に変化。汗を乾かし続けるパウダーがヴェールのように肌を包み込むから、心地よいさらさら感が長続きます。

花王

ビオレZeroシート

やさしいせっけんの香り

20枚



1枚で全身拭ける  
大判シート

もう髪、張り付かない!

首のベタつきを抑え、

さらっと涼やか♪

汗が気になるたび、香りが何度も再発香\*。  
冷涼成分(冷感剤)配合で、汗に反応してひんやり快適!

※機能性香料による



みずみずしいピオニーに  
ペアーの甘さをプラス

花王

8x4 アロマスイッチ

涼感ネックジェル

パリスブーケの香り

20g





## クールな男はニオわない!?

新生活が始まり、出会いが増えるこの季節。第一印象を良くするには清潔感が大切です。自分の“ニオイ”は意外と気づきにくいもの。気温が上がり、汗をかきやすくなる今こそ、しっかり対策しましょう。

# 汗 & ニオイケア

## くり返す汗・ベタつきに。顔も体も長時間サラ肌キープ!

- 汗蒸散パウダーが汗を乾かし続ける「DRY持続TECH」で長時間サラサラが持続。再び汗をかいても、サラリと心地よい肌が続きます。



うれしい大判サイズ!  
260mm×200mm

**花王**  
メンズビオレ  
顔もふけるボディシートPRO  
ホワイトサボンの香り  
26枚

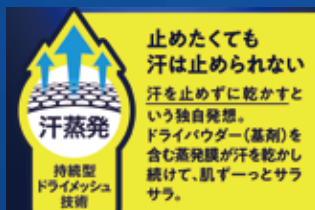
## 殺菌防臭技術で1日ずーっとニオわせない!

- たくさん汗をかいても、ニオイ菌への殺菌作用が長続き。
- 手を汚さずに、ムラなくサッと塗れる! 男のワキにフィットするビッグボール設計。



医薬部外品

**花王**  
メンズビオレ  
薬用デオドラントロールオンPRO  
無香型  
55mL  
販売名:メンズビオレ PROロールオンg1  
皮フ汗臭、わきが(腋臭)



ワキガ対策

## ワキガのニオイまで防ぐ直塗り制汗剤



- W殺菌成分※1と制汗成分※2配合。気になるニオイと不快な汗をブロックしてサラサラ快適に。
- シトラスハーブの香りによるニオイバール効果で、加齢臭までさわやかな香りへ。

※1 ベンザルコニウム塩化物、イソプロピルメチルフェノール  
※2 クロルヒドキシアルミニウム

医薬部外品

**ロート製薬**  
デ・オウ 薬用プロテクトデオジャム  
50g  
販売名:ロート薬用デオドラントジェル  
わきが(腋臭)、皮フ汗臭、制汗

速乾性と密着性に  
すぐれたみずみずしい  
ジェル



加齢臭ケア

## 汗・ニオイをブロック!ベタつき皮脂を吸引、さらさら肌!



- 加齢臭※1が気になる耳裏・首筋・背中に塗り込みやすいロングノズル。
- 制汗成分・殺菌成分※2配合。

※1 年齢とともに気になるアブラっぽいニオイ  
※2 有効成分:パラフェノールスルホン酸亜鉛(制汗成分)、イソプロピルメチルフェノール(殺菌成分)



医薬部外品

**花王**  
8x4メンミドルリキッド  
85mL  
販売名:エイト・フォーメンリキッドK  
わきが(腋臭)、皮フ汗臭、制汗

## 男のニオイ悩み相談室

### 01 男のカラダはニオイやすいってホント!?

#### 理由1 汗の量が多い

一般的にニオイは、汗が菌に反応することで発生しますが、30代男性の汗の量は女性の約3倍というデータも!※つまり、男性の肌はニオイが発生しやすい環境にあるということです。制汗剤を使ったり、汗をこまめに拭き取ったりして、しっかり対策しましょう。

※花王調べ(前腕部の汗量の比較)

#### 理由2 皮脂の量が多い

男性は女性に比べて皮脂(アブラ)の量也多め。この皮脂が酸化することでニオイの原因になってしまいます。シーンに合わせたデオドラント製品を使い、毎日ボディソープなどで毛穴の汚れをしっかりと落として、清潔を保つことが大切です。

### 02 足がクサいのはなぜ!?

ツンとした足のニオイが気になること、ありませんか? 足の裏には背中との5倍以上の汗腺があり、特に汗をかきやすい部分です。長時間靴を履いたままですと、靴の中で汗が蒸れ、ニオイの原因となる雑菌が繁殖しやすくなります。さらに、靴にも雑菌が繁殖するため、同じ靴を履き続けるとニオイがより強くなることも。また、足の爪や指の間、かかとなどは特に皮脂やアカがたまりやすく、これもニオイの原因になります。

#### これはNG!

- 毎日同じ靴を履く
- 爪が長い
- 足の汚れがたまっている



#### 足のニオイ対策

- 靴は2〜3足をローテーションする
- 薬用石けんで洗う
- 定期的に爪を切る
- 通気性の良い靴下をはく  
▶P.8・P.16でおすすめの靴下を紹介しています!

足のニオイ対策

## 朝塗って夜まで持続!足のニオイを元から防ぐ

医薬部外品

**シービック**  
デオナチュレ  
男足指さらさらクリーム  
30g  
販売名:DN薬用フットクリームMb  
皮フ汗臭、制汗



- 有効成分「焼ミョウバン」がニオイを元から防ぎ、汗を抑えます。
- 長時間持続するので、塗り直しの手間がありません。
- ベタつき防止成分※配合でさらさら快適!

※低湿熱成酸化Zn(基剤)、酸化Zn(基剤)

足指の間にも  
しっかり塗れる  
クリームタイプ



ニオイケア

## ニオイの元を断つ!※1顔も洗える薬用ボディソープ

※1 洗浄による



医薬部外品

**ファイントウデイ**  
Agデオ24  
薬用メンズボディクレンズ  
490mL  
販売名:薬用メンズボディクレンズ(RC)  
皮膚の清浄・殺菌・消毒。  
体臭・汗臭及びにきびを防ぐ。



### 4つのニオイケア効果

- 汗臭
- 加齢臭
- ストレス臭
- 足臭

まで洗い流す!

#### 高い洗浄力

余分な皮脂を洗い流す  
皮脂吸着テクノロジー搭載

#### うるおい保護

うるおいを守りながら洗い上げる  
スーパーヒアルロン酸V※2配合

※2 アセチル化ヒアルロン酸ナトリウム、  
ヒアルロン酸ナトリウム (2):保湿

# 汗をかいてもムレにくい! サラツと快適アイテム

インナー



ファイブフリー

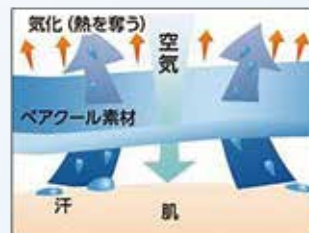
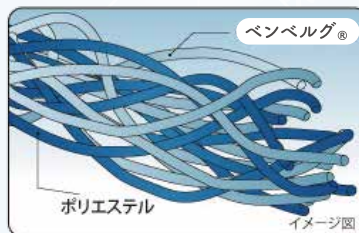
## FIVE FREE

### 旭化成アドバンス開発素材

## Paircool® を使用

ペアクール

ペアクール®は吸放湿性に優れたベンベルグ®と特殊機能ポリエステルを複合したクールな快適せんいです。



涼しさのメカニズムが、ムレない肌着＝持続的な快適を実現。

ペアクール®, ベンベルグ®は旭化成の登録商標です。

やわらかい

しなやかでやわらかい着心地。

べたつきにくい

汗をすばやく吸い取り拡散、はやく乾きます。

熱がこもりにくい

熱を外側へ逃がす機能があります。

ムレにくい

吸放湿性に優れ、爽やかな着心地が保たれます。



ストレッチ



吸汗・速乾



通気性



肌離れ性



風合い

5つの機能でフリーな着心地

ほどよい着丈

ボトムに入れることを考慮し、余裕をもたせた着丈。かがんだ時にズボンから出にくい。

締めつけにくい

ゆったりとしたサイズ設計。ほどよくフィットしダブつきも軽減。

縮みにくい

収縮性を抑え、乾燥機にも対応。家庭用乾燥機(60℃上限)に限る。

縫い目の凹凸軽減

縫い目の位置をずらし、タグもプリントすることでさらに着心地をアップ。

肌離れが良い

旭化成のペアクール®使用。高い吸放湿性でべたつきを軽減。

婦人

○ オフホワイト ● ベージュ ● ブラック  
M~LL



タンクトップ



フレンチ袖

紳士

○ ホワイト ● ベージュ ● ブラック  
M~LL



半袖丸首



半袖V首

敷きパッド



おやすみ時間もサラサラ快適続く

季節に合わせて使い分けできるリバーシブル。春から秋まで長く使えます。

選べる2タイプ



ひんやり接触冷感で寝苦しい夜も快適に

- 表面は接触冷感素材、裏面はやわらかなパイル素材を使用したリバーシブルタイプの敷きパッドです。
- 抗菌防臭加工・制菌加工・部屋干し臭抑制加工付きで、イヤなニオイも抑えます。

興和

オンド バランス

°CBALANCE COOL

接触冷感敷きパッド

シングル

ダブル



熱気の元となる汗を吸収・放湿ひんやり感長持ち

- 吸熱と放熱を繰り返す冷却サイクルが温度の上昇を抑えます。
- 表面は強冷感、裏側はタオル地仕様だからリバーシブルで通年使えます。

オンド バランス

°CBALANCE

COOL EX

強冷感敷きパッド

シングル



ぜひ店頭で実際に触ってみてください!

持続冷感の秘密



芯のPCMが熱を吸収 → PCMが固体から液体に変化  
温度の上昇を抑え、冷感が長時間持続します。

靴下



使いやすさと機能性を両立!はいた瞬間ひんやりサラサラ

- 吸水速乾、抗菌防臭、消臭機能付き。
- 通常のソックスと比べて締めつけにくく、快適なはき心地。
- つま先部分は風が通りやすい設計で、ムレを軽減。



岡本

オンド バランス

°CBALANCE COOL

ひんやり接触冷感ソックス

婦人用/紳士用

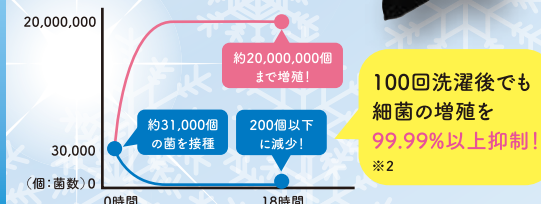
各3足組



制菌&消臭効果が長く続く!

- ナノファイン加工により、ニオイの原因菌の発育を抑制!※1

【ナノファイン100加工・未加工の比較:黄色ブドウ球菌の場合】  
試験場:大和化学工業 試験番号:2023B161  
ナノファイン加工品、100回洗濯後



※1 白菌菌に対する  
※2 黄色ブドウ球菌に対する

99.99% 制菌ソックス  
1足  
5本指



INTELLIGÉ  
EX

毛穴汚れをしっかりと落として  
しっとりなめらか肌へ

クレンジング(洗い流し専用)

### 天然泥のチカラで肌を浄化

3種の天然泥配合。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

- ・スキンケアのなじみが良くなる。
- ・翌日の化粧ノリが変わる。

### 肌にうるおいを与える

保湿バック効果で、もっちり  
やわらかな肌へ導く。

洗いがりに感動。

覆われているような

まるで、美容マスクに

リラックス感のある  
ナチュラルハーブの香り

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

コーサー  
アンテリージェ EX  
クレイ W クレンズ  
モイスト&スームス  
180g

使用回数:約72回

使い方



使用量の目安  
さくらんぼ粒くらいの量

指がすつと軽くなると  
クレンジング  
終了のサイン。



Step 1 顔全体にのびします。  
Step 2 手のひら全体でゆっくりやさしくマッサージ。  
Step 3 なじませていくうちにオイルベースに変化。  
Step 4 さらになじませると、ベースが透明に。水またはぬるま湯で洗い流します。

洗顔料



コーサー  
アンテリージェ EX  
クリーミーウォッシュ  
140g

使用回数:約120回  
(1回使用量約2cm)

キメを整える。

洗顔しながら

もちもち濃密泡で、

### 肌に吸いつくような、もっちり泡

皮脂汚れだけでなく、古い角質や酸化皮脂、  
大気中の微粒子※まで取り除く。

※花粉・PM2.5・ちり・ほこりなど

### うるおい成分たっぷり配合

ハスカップエキス・加水分解コラーゲン・  
マコンブエキス・グリセリン(保湿)配合。

### ブースター効果

古い角質を取り除き、化粧水のなじみがアップ。

ELIXIR

\\ 朝、化粧水の後 **これ1本!** //  
日中も **本格的なスキンケア** でふっくらやわらか美肌♥

3.21 New!



UV乳液市場7年連続  
売上  
**No.1**  
ブランド  
エリクシール デーケアレボリューション

高いUVカット効果はそのまま

### 美容成分

約**20%UP!**

※4 当社従来品比  
3月21日に新しく発売するSPF50+の2商品のみに搭載  
されている技術です。  
エリクシール デーケアレボリューション  
ブライトニング + ba /  
エリクシール デーケアレボリューション + ba のみ

資生堂  
エリクシール  
デーケアレボリューション ブライトニング + ba  
医薬部外品 <日中用乳液>  
+ ba SPF50+  
35mL(毎朝使用で約2ヶ月分)

美白※2  
&  
エイジングケア※3  
独自処方・成分で  
ハリとうるおいのある肌へ

1本で  
高機能

乳液

UVカット  
SPF50+・PA++++  
紫外線から肌を守る

化粧下地  
ロング  
ラスティング効果  
で化粧くずれを防ぐ

11年の研究の成果

新成分  
ミトケアエッセンス※5  
(ハリ保湿)配合

※5 ヒキオコシエキス(1)、グリセリン(ハリ保湿)

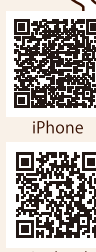
※1 インテージ SRI+ UV乳液市場 メインシリーズランキング  
2018年1月~2024年12月推計販売金額  
※2 美白有効成分m-トラネキサム酸配合  
(美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと)  
※3 エイジングケアとは、年齢に応じうるおいケアのこと

ダウンロードは  
こちら!

ELIXIR CLUB 登録無料! 続けてお得!  
エリクシールクラブ

会員特典

- 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。
- 特典 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。
- 特典 ③ 参加できる  
新製品の  
先行モニターや  
サンプリング、  
イベント特別  
ご招待も。



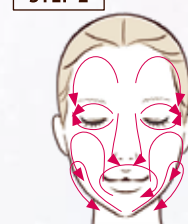
使い方

STEP 1

STEP 2



朝、化粧水の後、手のひらに  
1円硬貨大をとり、顔の5か所  
(両ほお、額、鼻、あご)に置き  
ます。



ほおや額の広い部分からはじめ、  
顔の中心から外側に向かって、顔の  
丸みにフィットさせゆっくりと顔の  
すみずみまでいねいになじませ  
ます。(それぞれ2~3回繰り返します)

使用順序

