

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。



COSMOSYAKUJIN

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

9

ご自由に
お取りください

ぐっすり! たっぷり!

快眠術

おやすみ前の
新習慣

おやすみ環境を
整える

おやすみ中に
キレイを育てる



美肌育む新習慣

うるおい集中ケアマスク



手軽に盛れる!

ぷるぷるリップ



強い骨をつくる!

今すぐ始める 骨活のコツ



人生の約3分の1を占めるといわれる「睡眠」は、私たちの健康や生活の質に深く関わっています。いきいきと充実した毎を送るために、正しい「快眠術」を身につけましょう。

心身の健康に影響！ 睡眠不足にご注意を

睡眠は心身の健康と密接に関わっています。そのため、睡眠が不足すると疲労感やストレスをため込みやすくなり、日中のパフォーマンスに支障をきたす他、糖尿病や高血圧、うつ病など様々な病気のリスクも高まります。近年では、脳の老廃物の除去が低下し、認知症のリスクを高めることも分かっています。

必要な睡眠時間は 年齢によって変わる!?

「良い睡眠」とは、単に長く眠ることではありません。一般的に必要な睡眠時間は6～8時間とされていますが、個人差があり、睡眠の質も重要です。また、年齢によっても変化し、**加齢とともに必要な睡眠時間は短くなっていきます**。若い頃と比べて「眠れなくなった」と不安になるのではなく、**今の自分にとって適切な睡眠時間を把握することが大切です**。

睡眠の「量」だけでなく 「質」も意識する

良い睡眠には、時間（量）だけでなく「質」も欠かせません。この「質」とは、**朝起きた時に“体が休まった”と感じられる「睡眠休養感」**のことを指します。たとえ十分な睡眠時間を確保していても、休養感が得られない場合は、「良い睡眠」とは言えません。右ページも参考にしながら、睡眠休養感を高める工夫を心がけましょう。

●無理に眠ろうとする

体が必要とする睡眠以上に眠ろうとして布団の中で長く過ぐすと、寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めやすくなったりして、かえって睡眠の質の低下につながってしまいます。**眠れない時は、いったん布団を出てリラックスし、眠気を感じてから再び布団に入るようにしましょう。**

睡眠のNG行動

やっちゃっていませんか？

今の睡眠に満足していますか？

ぐっすり！ たっぷり！ 快眠術

睡眠の主な役割

体と脳を休ませ、疲労を回復する

自律神経やホルモンバランスを整える

記憶を整理し、定着させる

免疫機能を回復させ、病気への抵抗力を高める

脳内の老廃物を除去し、脳をメンテナンスする

生活

毎日の「良い睡眠」のために

質も量も適切な「良い睡眠」のために生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう。

- 毎日、できるだけ同じ時間に起きましょう。
- 朝の光を浴びて体内時計をリセット。
- ぬるめのお湯にゆったり浸かることで、深部体温が上がり、寝つきが良くなります。
- 寝酒は睡眠の質を低下させるため、控えましょう。



食事

- 朝食をとることで体内時計がリセットされ、良い睡眠につながります。
- 夕食は、遅くとも就寝2時間前までに済ませ、腹6～7分目を意識しましょう。
- 夕食後のコーヒーや紅茶など、カフェインを含む飲み物は控えましょう。



運動

- 日中に適度な運動を取り入れることで、寝つきが良くなり、睡眠の質も高まります。
- 就寝前には軽くストレッチをして、体をリラックスモードに切り替えましょう。



睡眠環境

- カーテンなどを使って光や音を遮り、できるだけ暗く静かな環境を整えましょう。
- エアコンなどを活用して、室温や湿度を適切に管理。



- 寝がえりのしやすさや肌ざわりなどに配慮して、寝具やパジャマを選びを。
- 自分に合ったリラックスできる香りや音楽を取り入れてみましょう。



- 就寝前にはスマホの画面など、明るい光を見ないようにしましょう。
- ベッドや布団では読書をしたりスマホを使ったりせず、寝ただけにして「寝る場所」と意識づけを。



医療法人社団康梓会
SAWAKO CLINIC x YS統括院長
日比野 佐和子先生

ひびの・さわこ 大阪大学未来医療学特任准教授。医学博士。内科医、皮膚科医、眼科医、日本抗加齢医学会専門医。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、(財)ルイ・バストゥール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長などを歴任。アンチエイジングの第一人者として活躍。

“明日の私”のために おやすみ前の新習慣



眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感

睡眠の質の改善に役立つ

ラフマ由来のヒペロシドとイソクエルシトリンが
睡眠の質の改善に役立つと報告されています。

機能性関与成分

ラフマ由来
ヒペロシド

ラフマ由来
イソクエルシトリン

水に溶かしても
召し上がれます



就寝前に
1日1本を目安に、
水またはぬるま湯などと
一緒にお召し上がり
ください。



機能性表示食品

届出番号:1750
機能性関与成分:ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン
届出表示:本品にはラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンが含まれます。ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンは睡眠の質(眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感)の改善に役立つことが報告されています。
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。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

日本堂製薬
ヨイネムリα II
3.5g×30本
3.5g×5本

少量サイズが登場！
まずは5日間、
お試しください。

ラフマとは？

中国原産のキョウチクトウ科の植物で、生育地では古くから葉をお茶にして飲用していました。中国薬典には、ラフマ葉の効能として「肝臓を鎮め、心を安定させる」と記載されています。

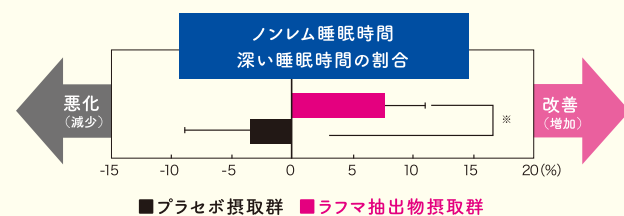


こんな方に

- さわやかな朝を迎えたい
- 眠りが浅く、すっきりしない
- 夜中に何度も目が覚める



眠りの深さの改善に役立つ



プラセボ対照試験

●対象者:睡眠に軽度の悩みを持つ健康な成人男女●被験者数:ラフマ抽出物摂取群:n=8、プラセボ摂取群:n=7●摂取方法:1日1回就寝30分前にラフマ抽出物含有カプセルまたはプラセボカプセルを摂取●摂取量:ラフマ抽出物50mg/日(機能性関与成分としてラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン各1mgを含む)●摂取期間:1週間●評価項目:EEGテスト(睡眠の深さを測定)●参考資料:J.Nutr.Sci.Vitaminol. 61(2).182-187(2015)「ラフマ由来ヒペロシド及びラフマ由来イソクエルシトリンの研究レビュー対象論文のうち、眠りの深さを評価した報告」



ラフマ由来ヒペロシドと
ラフマ由来イソクエルシトリンの摂取は、
眠りの深さを改善させた

3本のバーで鼻腔をしっかりと広げて 鼻づまり・いびきを軽減

- 貼るだけで鼻腔を広げ、鼻呼吸をラクにします。
- 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。

こんな方に

- 鼻がつまって寝苦しい
- 睡眠時の呼吸をラクにしたい
- いびきが気になる



大容量
30枚入

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。



阿蘇製薬
鼻腔拡張テープ
ストロングタイプ

のどの乾燥・いびき対策に！ 鼻呼吸を助ける口閉じテープ

- 寝る前に口に貼るだけで、鼻呼吸をサポートします。
- 医療用テープを使用しているので、
肌にやさしく、朝までしっかり貼りつきます。
- 肌がムレにくく、かぶれにくいテープです。

こんな方に

- 口を開けて寝てしまう
- 朝起きるとのどが乾燥している
- いびきが気になる



口に貼って
乾燥を軽減

鼻呼吸

いびきの音を軽減

ニチバン
すやすやテープ
36枚

日本製

寝る前のお風呂で、 ゆったりリラックスタイムを。

- きめ細かい炭酸泡が、全身をやさしく包みます。
- 整肌成分と保湿成分配合。
お肌うるおい、うっとりすべすべ肌に導きます。



やすらぎパープルのお湯(透明タイプ)

「YORUNI」がおすすめする おやすみ準備の3ポイント

- 1 ゆっくり湧き上がる炭酸泡のお風呂でカラダをしっかりと温める。
- 2 米ぬか油で全身しっとり素肌作り。
- 3 39～40℃のお湯に入り10～15分。



浴用化粧料

バスクリン
YORUNI
ナイトフォレストの香り
1包
5包

持ち越したくない疲れ・冷え症に おやすみ前のリセット習慣！※1

- 温泉科学と生薬を組み合わせた「プレミアムEX処方」。
- 超発泡！※2 ツブが勢いよく発泡し、
高濃度*炭酸ガスがすばやくお湯に溶け込みます。

※1 温浴効果を高めて疲労回復
※2 当社従来品比

温泉ミネラル(高配合*食塩)



医薬部外品

バスクリン
きき湯ファインヒート リセットナイト
ボトル400g
詰替用500g
販売名:きき湯FヒートリセットナイトA-a



※パッケージが異なる場合がございます。

心地よい 寝具&香りでおやすみ環境を整える

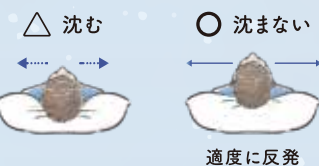
寝がえりは寝ている間のストレッチです。

正常な人は、一晩で20～30回の寝がえりをうつといわれています。
その動きによって筋肉の硬直を防ぐ、まさに「ストレッチ」の役割があるといえます。
そこで「寝がえりのしやすい枕」を使ってみませんか？

枕選びのポイント

硬さ (反発力)

やわらかすぎる枕は、沈み込むため、
体の自由な動きを妨げることも。
適度に反発する枕を選びましょう。



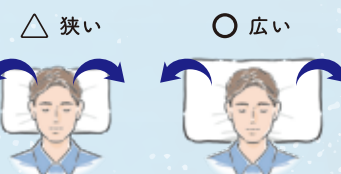
高さ

高すぎる枕は、ストレートネックや
肩こりの原因に。
寝がえりのうちやすい
低めの枕がおすすめです。



広さ

寝がえりをしても頭が落ちない
十分な広さのある枕を選ぶと
快適に眠りやすくなります。



旭化成アドバンス
提供素材
「f-touch®」使用

f-touch®の特徴

- ・優れたクッション性
- ・高い通気性
- ・洗濯が簡単
- ・軽くて持ち運びしやすい

旭化成アドバンス
寝がえりしやすい枕DX

Point 1 寝がえりしやすい

適度な硬さとクッション性で
自然な寝がえりができます。

Point 2 高さ調整可能

立体シート3枚使用。
お好みの高さに調整できます。

シート3枚がおすすめ
物足りない方、ご不満な方は
追加のシート※で調整可能 ※別売り

Point 3 優れた通気性

空間を保てる立体構造で
通気性に優れています。

Point 4 丸洗いで清潔

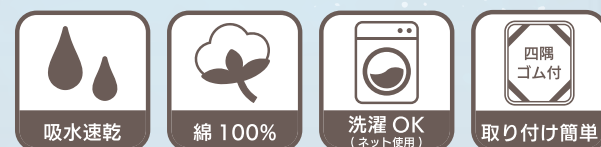
簡単に洗え、すぐに乾くので、
清潔な状態で使えます。

Point 5 持ち運びしやすい

軽いので持ち運ぶことができます。

綿100%のやさしい肌ざわり♪ 1年中使える敷きパッド

- 表地は吸水速乾に優れた生地を使用しています。
- 洗濯機で丸洗いできるので、いつも快適に使用できます。



吸水速乾 綿100%やわらかパイル
敷きパッド
シングル
ダブル

疲れた心と身体を癒すリラックスタイム

気分に合わせてお好みのフレグランスで
1日の終わりにもっといい夢を。

ノクターナルブルーの香り

やさしいサンダルウッドと
神秘的なアルモワーズの
ほんのり甘い香り



トワイライトマジックの香り

クリアなアンバーと
やさしいシトラスの
透明感あふれる心やすらぐ香り



ファブリックミスト

- ベッドルームもお洋服も心地よく。
空間の香りを楽しみたい時や、
布製品のニオイが気になる時に。
- 寝具・カーペットや布製の上着・
靴、リラックス空間、
ベット周りのニオイなどに。
- W除菌※・消臭。

※すべての菌に効果があるわけではありません。



ネイチャーラボ
ラボントゥザムーン
ベッドルーム&
ファブリックミスト
各300mL

ノクターナルブルーの香り トワイライトマジックの香り

やさしい香りで安眠空間をつくる。
眠りを考えた香料(SMART SLEEP®)配合。

「消臭フィルター」が悪臭をキャッチ。
気になる寝室のニオイを消臭します。



※SMART SLEEP®は
高砂香料工業株式会社の登録商標です。



小林製薬
消臭元@Sleep
ゆめごこちフルール
400mL

ディフューザー

- 深呼吸アロマで心やすらぐ
ベッドルームに。心地よい
香り立ちを楽しめるディフューザー。
- 香りは通常約2ヶ月持続します
(スティック6本の場合)。

※持続時間は使用状況・環境によって
異なります。



ノクターナルブルーの香り

トワイライトマジックの香り

ネイチャーラボ
ラボントゥザムーン
ベッドルーム
ディフューザー
各110mL

ペーパーフレグランス

- お好きなところに吊り下げて使う
お手軽フレグランス。寝室、
クローゼット、玄関、トイレ、
車内などに。
- 香りは2～4週間程度持続します。

※持続時間は使用状況・環境によって
異なります。



ノクターナルブルーの香り

トワイライトマジックの香り

ネイチャーラボ
ラボントゥザムーン
ベッドルーム
ペーパーフレグランス
各1枚

香りが導く、わたしの夢時間。
おやすみ環境を整える特別な香りを採用。

香りが寝ている間もずっと続いて、
心地よい夢時間をやさしくサポートします。



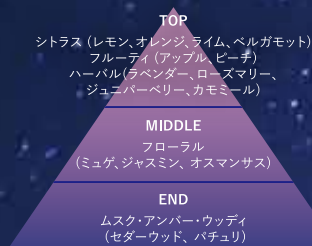
エステー
消臭力 プレミアムアロマ For Sleep
ヒーリングカモミール
400mL





おやすみ中に キレイを育てる

寝る前に心地よい
リラクシング
フローラルの香り



寝ている間にシワ改善&美白ケア 翌朝ふっくらとした手肌へ

1日中酷使した手肌を集中ケア。
濃厚なクリームが夜の肌をうるおいバリアで守り、
なめらかな透明感のある手肌へ導きます。

シワ改善・シミ対策※1
有効成分
ナイアシンアミド

※1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ
※2 D-パントテニルアルコール・塩酸ピリドキシン

ふっくらハリ・ツヤUP
Wビタミン※2
アスタキサンチンW (保湿)

医薬部外品

コーセーコスメポート
コエンリッチ ザ プレミアム
薬用リンクルナイトハンドクリーム
60g



皮むけ・乾燥による唇の荒れを防ぐ 夜の集中保湿パック

- うるおいを与えて、ふっくらやわらかい唇を叶えます。
- 唇の凹凸を埋める縦ジワ密封処方※1です。

ロート製薬
メンソレータム リペアワン
ナイトケアリップ
8g
販売名:メンソレータムRリップチューブMDT

※1 唇の凹凸を埋める製剤特徴のこと
※2 水添レチノール
※3 塗布後、唇の水分で影響するオイルに分散
されたヒアルロン酸Na



使いやすい
チューブタイプ



翌朝ふっくら！ 一晩中うるおい続けるナイトクリーム

有効成分ナイアシンアミド、ピュアレチノール※1を配合した
薬用しわ改善&シミ対策※2クリーム。おやすみパック処方で
濃厚なクリームが一晩中肌に密着します。

※1 保湿成分
※2 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

医薬部外品

サナ
なめらか本舗
薬用リンクルナイトクリーム ホワイト
50g

べたつかないから
寝がえりしても
気にならない！



INTELLIGÉ
EX

24時間にプラスを。

日中の肌を守り、睡眠中の乾燥を防ぐ

3品使うことで

たっぷりと睡眠を とった後のような肌に



化粧水

うるおいを育み
うるおいで満たす

ぐんぐん浸透し、
すみずみまでうるおいを届ける
※ 角層まで
濃密なとろみのあるテクスチャー

24時間の
肌リズムに
着目

コーセー
アンテリージェ EX
24+ トリートメント
ローション
150mL
【使用回数】
手使用：約 120 回
コットン使用：約 60 回



朝用乳液

日中の紫外線や
乾燥ダメージから守る

キレイが夕方まで続く
朝のメイクが簡単に
黄ぐすみを自然にトーンアップ＋
毛穴の凹凸による影ぐすみをケア

※メイクアップ効果による

SPF
25
PA+++

日中の肌を
守る

コーセー
アンテリージェ EX
24+ デイ エマルジョン
90mL
【使用回数】
手使用：約 120 回
コットン使用：約 60 回



夜用乳液

寝ている間に
美肌をつくる

水分が逃げないように
うるおいヴェールで包み込む
濃厚な使用感で、
朝まで乾燥が気にならない保湿感

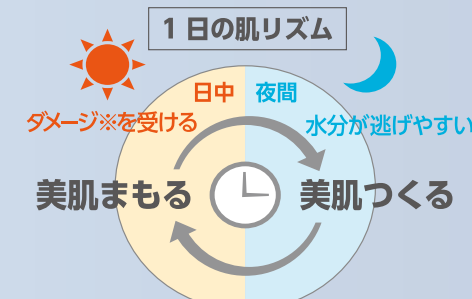
夜間の
集中ケア

コーセー
アンテリージェ EX
24+ ナイト エマルジョン
90mL
【使用回数】
手使用：約 120 回
コットン使用：約 60 回



若々しい印象の肌へ。 未来に向けて先回り。

- ✓ 長時間うるおいがつづく
- ✓ 化粧ノリの良さがつづく
- ✓ なめらかなつや肌がつづく
- ✓ ハリ感のある弾むような肌へ



※ 太陽光に含まれる紫外線のこと

美肌育む“新習慣” うるおい集中ケアで、

New
9月15日

たっぷりのビタミン(保湿)を
チャージ&バック!



毎日使える
大容量
30枚入

コーセー
アンテリージェ EX
ブライテッセンスマスク CE

美肌を育むうるおい成分を
1枚にギュッと凝縮!



うるおい集中ケア成分

透明感のある
明るい肌に

ビタミン & EPC

- ・天然ビタミンE
- ・ビタミンB3
- ・ビタミンA誘導体
- ・EPC

ぷるんと弾力のある肌に

モイスチュア
コラーゲンCPX

- ・コラーゲン
- ・コラーゲンクロスポリマー
- ・プロリン
- ・ヒドロキシプロリン
- ・セイタカミロバラン 果実エキス
- ・オスマンサスエキス
- ・イブキトラノオ根エキス
- ・グリセリン
- ・スクワラン

毛穴が目立たない
つるとなめらかな肌に

4種の
自然由来成分

- ・CICA
- ・泥抽出エキス
- ・カリンエキス
- ・グリチルリチン酸誘導体

天然ビタミンEはトコフェロール、ビタミンB3はナイアシンアミド、ビタミンA誘導体はパルミチン酸レチノール、EPCは(アスコルビルトコフェリル)リン酸K、オスマンサスエキスはモクセイ花エキス、CICAはツボクサ葉エキス、泥抽出エキスは腐植土抽出物、グリチルリチン酸誘導体はグリチルリチン酸2Kです。

ふっくらツヤ肌に

使い方いろいろ!
朝も夜も、あなたの生活にフィット

※朝・夜、洗顔後の清潔な肌にお使いください。



メイク前の新習慣! 最短5分でうるおいチャージ



- ・化粧ノリ・もちがアップ! 毛穴カバー効果が続く
- ・キメが整ってメイク映え◎
- ・肌がなめらかに整うから、ファンデーションの量が少なくてもキレイにカバー



1日の終わりに、肌を労わるごほうびケア



- ・夜は10分ゆっくりお手入れで、集中ケア
- ・お悩みや肌状態に合わせて、普段のスキンケアにプラス使用
- ・乾燥によるくすみや毛穴が目立ちが気になる肌にしっかりアプローチ
- ・保湿効果が持続するから、翌朝までしっとり

普段のスキンケアにプラス

うるおい効果さらにアップ!
他のスキンケアの効果を高め、
より本格的なエイジングケアが可能に。

※エイジングケアとは、年齢に応じたお手入れです。

1枚で時短ケア

忙しい日や疲れた日は
洗顔後1枚でスキンケア完了!

こだわりのポイント

①マスクにはめずらしい、
乳化処方

肌をやわらかくする

うるおいをとじこめる

みずみずしいツヤ肌に

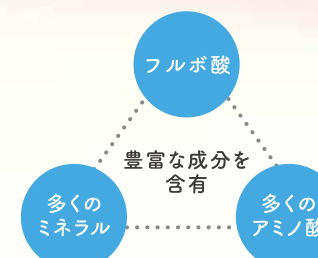
②コラーゲン(保湿)などの
成分を組み合わせた処方で、
うるおいとハリ感をサポート。



※イメージ図

③泥抽出エキス配合(保湿)

- ・肌をうるおわせ、ふっくらキメを整える
- ・つるんと毛穴が目立たない肌へ



お気に入りの1本で毎日を彩る♪

ぱるぱる リップの

唇がぷるん！と盛れる！「リッププランパー」が話題！

リッププランパーとは、唇にうるおいを与えてふっくらした唇に導く美容液のこと。「lip(唇)」と「plump(ふっくらした)」が語源です。保湿成分や美容成分を含んでいるものが多く、唇そのものを美しく見せる効果が期待できます。就寝前のナイトバックとしても使いやすい色なし(クリア)のものや、1本でリップメイクが完了する色つきのものなど、様々なアイテムが発売されています。普段のリップメイクに取り入れて、ワンランク上の仕上がりを目指してみませんか？

塗った瞬間、ツヤ膜誕生！

やわらかくとろけだす、フォンデュのような
ボリュームUPプランパー※1

Point1

ボリュームアップ
リップへ導く
プランプ効果※1

ペプチド※2に加えて、温感※3、
清涼感※4成分配合。じんわり
スーッと心地よい使用感。

Point2

うるおう、
ぷっくり粘膜カラー

保湿しながら唇になじむ

Point3

美容液成分
(うるおい成分) 配合

ホホバ種子オイル※5
オリーブオイル※6
ローヤルゼリーエキス
ハチミツ

Point4

ダイヤルロック®
容器採用

美容液オイルのようなデリ
ケートな中身を守ります。必要
な量だけ出して、使いやすい！
※この容器は、一度出した中身を元に戻
すことはできません。

※1 メーキャップ効果または塗布された製品の厚みによるふっくら感のこと ※2 うるおい成分(パルミトイルトリペプチド-38) ※3 バニリルプチル ※4 メントール、メントキシプロパンジオール
※5 ホホバ種子油 ※6 オリーブ果実油

2024年大バズり

待望の新色が登場！



ロート製薬
メンソレータム
リップフォンデュ 全5色
各3.2g



多色ラメがきらめく立体的な唇に。
ブルー＆パープル＆シルバーラメ配合



うるおう、透明感のあるクリアカラー。
1本で使っても、カラーリップとの
重ね塗りを楽しんでも◎



顔の印象はリップの色ひとつで変わります。最近では美容液成分を含んだものや、保湿効果の高いものなど、メイクだけでなく唇のケアをしてくれる商品も多く出てきました。リップメイクを楽しみたい時はもちろん、「ちょっとした外出時にリップだけでも…!」というシーンにもおすすめの商品をご紹介します。

作り方



サッと塗れて、しっかり発色。

美発色&落ちにくいを
1本で叶える



ロート製薬
メンソレータム
フラッシュティントリップ
全5色
各2g

SPF 26
PA+++



ウォーターティント処方

唇の水分に反応して発色
はみ出しても発色しにくいので手間いらずで塗れる



ティントなのにうるおう

6種のオイル成分※(保湿成分) 配合
たっぷりのうるおいで
乾燥による荒れを防ぐ

※シユガースクワラン(スクワラン)、シア脂、アボカド油、
オリーブ果実油、ホホバ種子油、アルガンオイル
(アルガニアスピノサ核油)

新色

コーラルピンク
販売名:ロートRリップカラー-FCP

自然な血色感※1と、ふっくら弾力のある
もちぷるん唇へ

リッチなうるおいと、
透明感のある艶やかな発色を。



JPSLAB
アンレーベルラボ R
プランプ UVリップクリーム
4g

ほんのり色づく
シアーピンク



SPF 24
PA+++
UV耐水性★

ハリ弾力にアプローチする

超高圧※2浸透型※3レチノール誘導体※4

ボリューム成分

ナイアシナミド※5
トウガラシ果実エキス※5
パニリルプチル※5
パルミトイルトリペプチド-38※5

プランプ効果

じんわりと広がる使い心地で
ふっくらハリのある唇に

※1 メイクアップ効果による
※2 超高圧加工処理装置を用いた原料 ※3 角質層まで
※4 超高温処理した水添レチノール(エモリエント成分)
※5 保湿成分

とろける塗り心地

荒れがちな唇にもやさしく広が
りなめらかな仕上がりに

美容オイル※(保湿成分) 配合

リッチなうるおいがとろけて
唇をしっかり包み込む



花王
ニベア リッチケア&カラーリップ 全5色
各2g

SPF 20
PA++



※マカデミアナッツオイル、アボカドオイル、
ホホバオイル

コツコツ強い骨づくり 今すぐ始める骨活のコツ



体を支え、大切な臓器を守る「骨」は、健康的な生活に欠かせない存在です。そんな骨を強く保つための「骨活」は、一日にしてならず。コツコツ続けられる「骨活のコツ」をご紹介します。

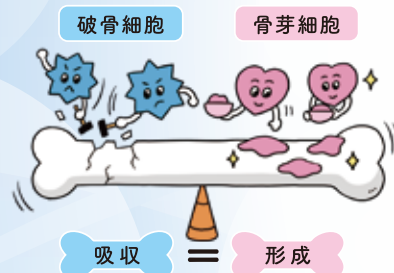
骨の 主な役割

- ・体を支える
- ・運動の支点となる
- ・内臓を守る
- ・血液（血球）をつくる
- ・カルシウムを蓄える

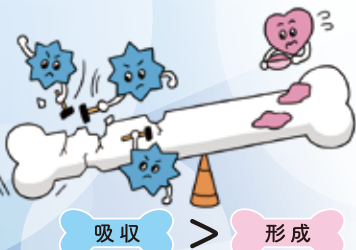
骨も新陳代謝をしている!?

骨は「一度出来上がったら終わり」ではありません。実は、新陳代謝を繰り返しながら、常に新しく生まれ変わっています。そのため、古い骨を壊す「骨吸収」と、骨をつくる「骨形成」のバランスが保たれていることが丈夫な骨の維持につながります。しかし、このバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ると、骨の強度が低下し、骨粗鬆症のリスクが高まってしまう。

健康な骨



骨粗鬆症の骨



美容だけじゃない!

コラーゲンの働き

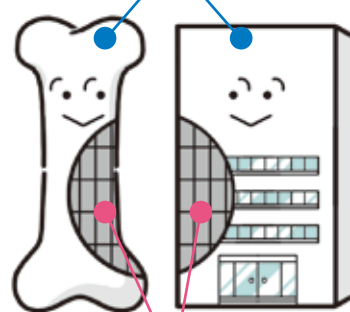
コラーゲンはタンパク質の一種で、皮膚や骨など、様々な組織や臓器に存在し、体内のタンパク質の約30%を占めています。美容成分として知られていますが、実は以下のような働きがあります。

- 肌にうるおいや弾力を与える
- 丈夫な骨をつくる
- 関節の動きを良くする
- 丈夫な腱や筋肉をつくる

強い骨にはコラーゲンも大切

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、コラーゲンもしっかり摂る必要があります。骨はよく鉄筋コンクリートの建物にたとえられます。カルシウムはコンクリート（壁）、コラーゲンは鉄筋（柱）にあたります。コンクリートがいくら強固でも、鉄筋がもろければビルはすぐに壊れてしまいます。同じように、カルシウムなどのミネラルが十分でも、コラーゲンの量や質が不十分だと強い骨はつくられません。

カルシウム＝コンクリート



コラーゲン＝鉄筋

$$\text{骨強度} = \text{骨密度 (カルシウムなど)} + \text{骨質 (コラーゲン)}$$

コラーゲンを多く含む主な食品

コラーゲンは次の食品などに多く含まれます。手軽に摂るには、ドリンクやサプリメントなどの活用もおすすめです。



骨を強くする生活習慣

骨を強くするための行動に「遅すぎる」ということはありません。これから先も、自分の足で元気に歩いていくために、毎日の生活習慣を見直してみましょう。

栄養バランスのとれた食事

様々な食品をバランスよく摂ることで、強い骨づくりに必要な栄養素を自然に取り入れやすくなります。

カルシウム

不足すると骨から血液中に流出するため積極的に摂るようにしましょう。



牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など

ビタミンD

小腸からのカルシウム吸収を促します。



魚、きのこ類など

ビタミンK

カルシウムが骨に沈着するのを助け、血液中への流出を抑えます。



納豆、緑黄色野菜、卵など

タンパク質

コラーゲンはタンパク質が分解されたアミノ酸からつくられます。卵、肉類、豆類など

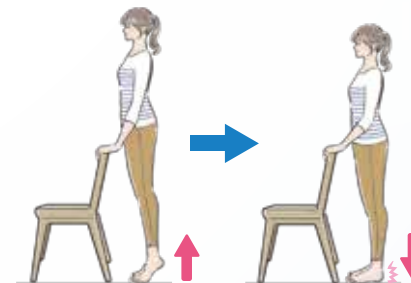
マグネシウム

骨をつくる細胞を活性化させます。種実類、海藻類、豆類など

適度な運動（骨トレ）

骨に負荷がかかる運動を行うと、骨をつくる細胞の働きが活発になり、骨が強くなります。また、筋力やバランス力が鍛えられることで、転倒しにくくなり、骨折予防にもつながります。

かかと落とし



かかとをゆっくり上げて、一気にストンと落とします。膝や腰に不安がある方は、イスに座って行うか、立ったまま「かかとの上げ下げ」だけでもOKです。

スクワット

片足立ち

ウォーキング

日光浴

紫外線を浴びることで、皮膚で食物から吸収されたビタミンDが活性化されます。運動やレジャーなどと組み合わせながら、少しの時間でも日光を浴びる習慣をつけましょう。

十分な睡眠

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨の成長と修復に役立ちます。成長ホルモンがしっかり分泌されるように、良い睡眠を心がけましょう（⇒P.1～2をチェック!）。



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。

骨を作る力 を高める



機能性表示食品(届出番号E529)

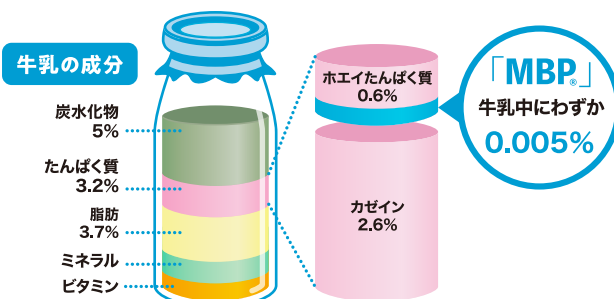
届出表示:本品にはMBP(乳塩基性タンパク質)が含まれます。MBP(乳塩基性タンパク質)には骨密度を高める機能があることが報告されています。
機能性関与成分:MBP(乳塩基性タンパク質)
本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

雪印メグミルク
MBPドリンク
100g

Q MBP®ってなに?

A 牛乳にごく微量に含まれる
希少なたんぱく質です。

MBP®はMilk Basic Protein(ミルク ベーシック プロテイン)の頭文字をとって、雪印メグミルクが名付けました。



雪印メグミルク株式会社調べ
※MBP含有量:牛乳1本(約200mL相当)当たり約10mg
(季節・地域などで牛乳中のMBP含有量は変化します。)

Q どうやってカルシウムを
骨に定着させるの?

A 骨の新陳代謝を担う2つの細胞に働きかけます。



① 骨をこわす「破骨細胞」の働きを抑制して、骨からカルシウムが過剰に溶け出すのを防ぎます。

② 骨をつくる「骨芽細胞」を活性化して、カルシウムの定着を助けます。

Q どんな役割があるの?

A 食事で摂ったカルシウムを骨に定着させます。

カルシウムは骨の健康にとっても大切ですが、実は食事で摂ったカルシウムの約7割は、体外に排出されてしまいます。そのため、カルシウムが骨になるには「摂取」だけでなく「定着」させることが大切で、それをサポートするのがMBP®です。

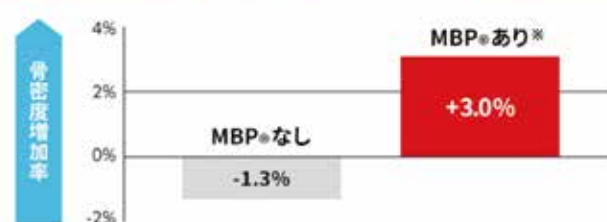
カルシウムが骨になる3ステップ



MBP®の機能は科学的に確認されています

MBP®40mgを6ヶ月の継続摂取で 平均3.0%の骨密度が増加したことが科学的に確認されています。

「骨密度を高めるMBP®」の機能



出典: Biosci. Biotechnol. Biochem. 66巻702-704頁 2002年データより20代~50代の女性33人を2群に分け、MBP®摂取群においては、MBP®を1日40mg、6ヶ月間摂取。
結果には個人差があります。
研究レビュー-採用論文のうち、代表的な一報を事例として提示しています。
MBP®なしと比較して有意差あり ※p<0.05

本試験は本商品をもちいた試験ではありません

骨や歯が気になる方に

強い自分でいたいから
続ける新習慣

約30日分
(1日4粒)

小粒の錠剤で
飲みやすい!



牛乳に
ほんの少ししか
含まれない希少成分



4粒(1日目安)に
牛乳4杯分(約800mL)の
MBP®を配合



※MBP®は雪印メグミルク(株)の登録商標です。

骨や歯の
形成に必要な
カルシウム
マグネシウム

カルシウムは
マグネシウムと一緒に
摂るのがポイント!
カルシウムとマグネシウムを
2:1の比率で
バランスよく配合

腸管での
カルシウムの吸収を
促進し、
骨の形成を助ける
ビタミンD

しなやかな
毎日を支える
II型コラーゲン

グルコサミン

栄養機能食品

(ビタミンD、カルシウム、マグネシウム)

伊藤商事
ストロンホーネ
120粒

サッと溶けてスッキリ飲みやすい!

手軽に続ける
コラーゲン習慣

独自製法で
コラーゲン特有の
においを抑制

低分子コラーゲン
5000mg

分子量の小さい低分子の
コラーゲンペプチドを使用

3種の成分

ビタミンC
プラセンタエキス
ハトムギエキス



ロッテ
うるアップコラーゲンパウダー
約28日分

いつもの飲み物に混ぜるだけ

コーヒーや牛乳、ヨーグルト、あたたかいスープなどに溶かして飲むのもおすすめです。

STEP1

大きめの容器に、
溶かしたい
飲み物を用意。
※あたたかい飲み物、
冷たい飲み物、
どちらでもOK。

STEP2

コラーゲンパウダーを
容器に入れる。
※軽く大さじ1杯
(標準6.6g)。
コラーゲン5000mg
の目安です。

STEP3

よく混ぜて、
出来上がり!



こちよいフィット感 脱げないココピタ!

Point

脱げない 独自開発 特許第 6449036 号

コの字型ストッパー™

足の動きと生地伸縮を研究した独自開発の「コの字型ストッパー™」。かかとをしっかりホールドします。

“脱げ”の不快感を軽減!

浅め

深め

ココピタ スニーカー用
各3足組

靴から靴下が見えないので、足もとをスッキリ見せ、コーディネートがじゃまをしません。

Wのサポートでズレと脱げを解消!

スニーカー専用設計

履き口と足底アーチ部分のWのサポートが足にフィットし、脱げを解消。

ビジネスにもカジュアルにも! 洗い替えに便利で お得な5足組

婦人/紳士
5足組

スニーカー

クォーター

クルー

※紳士のみ取扱い

シンプルなのに上品。 人気ブランドa.v.v.の靴下



a.v.v.ソックス

やさしく包み込む履き心地で おうち時間をもっと快適に



グレー

アイボリー

ルームシューズ



しっかりと包み込む
ホールド感

二重構造で衝撃を
やわらかく吸収

インド綿100% やさしい肌ざわりのインナー

抗菌
防臭

乾燥機
対応

ゆったり
設計



インド綿100%天竺 半袖
2枚組



丸首



V首

インナーとしてはもちろん、 1枚でも安心して着られる!



天竺編み

カップ付きタンクトップ
天竺編み

- なめらかな肌ざわり
- やわらかくて軽い
- 体にほどよくフィット



リブ編み

カップ付きタンクトップ
リブ編み

- 凹凸感がある
- しっかりした生地感
- 体にしっかりフィット



肌側メッシュカップで
ムレにくい



コスモスで買える!

一年中活躍する衣料品

コスモスでは、医薬品や日用品、食品だけでなく、実は衣料品も販売していることをご存じですか? 高機能で使い勝手の良いアイテムや、お買い得な商品を種類豊富に取り揃えています。日常使いにぴったりの衣料品を、ぜひ売場でチェックしてみてください!