

ディスカウント ドラッグ
コスモス

公式アプリ!



お得なクーポン配信!

イチオシ商品情報!

お気に入り店舗のチラシ

スキャンして
ダウンロード ▶



▼「ドラッグコスモス」で検索



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。

※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

ディスカウント ドラッグ
コスモス

暮らしが
豊かになる情報誌

2021
10

ご自由
にお取り
ください

特集

免疫力を保つカギ

腸内 フローラを 整える!

- P.1 免疫細胞の7割が腸に
- 腸内フローラの状態は人それぞれ
- 毎日の習慣で理想の腸内フローラへ

P.7 季節の変わり目は要注意!
乾燥肌対策

P.15 暖か肌着も登場
FIVE FREE

P.5
肩こり・腰痛
秋の注意報!



解決!

免疫力を保つカギ

腸内フローラを整える!

免疫力を保つために大切なのが腸内環境です。
気温低下や大気乾燥などにより、感染症の流行が気になる季節。
健やかな体づくりを心がけましょう。

免疫細胞の7割が集まる腸内環境をよい状態に

私たちの体には、ウイルスや細菌などの病原体から体を守る防御システム「免疫」が備わっています。その免疫を担う免疫細胞の約7割が集まるのが腸。そのため、腸内細菌(腸内フローラ*)のバランスを理想的に保ち、腸内環境をよい状態に整えておくことが大切です。

また、腸粘膜では病原体が体内に入り込むのをブロックしていますが、腸内細菌の種類が少なくなると腸粘膜のバリア機能が衰え、感染症などを発症しやすくなります。そのため、腸内細菌は多様性が大事です。さっそく、腸内環境を整えるセルフケア「腸活」を行いましょう。

*腸内細菌は腸壁の粘膜に生息し、お花畑(フローラ)のように見えることから「腸内フローラ」とも呼ばれている。

こんな食習慣に要注意!

1つでも当てはまれば腸内環境が乱れている可能性があります。「腸活」で腸内環境を整えましょう。

- 炭水化物を控えている
- 食事は肉が中心。野菜はあまり食べない
- 朝食を食べない
- 同じメニューを繰り返し食べるが多い
- あまり噛まず、食べるのが早い
- 食事の時間は日によってまちまち
- お腹が空かないよう頻りに食べる



腸内フローラの理想的なバランス



腸内細菌には、体にプラスの働きをするビフィズス菌や乳酸菌などの「善玉菌」、体に悪影響を及ぼす「悪玉菌」、そのどちらでもない「日和見菌」に分けられます。その理想的なバランスは、

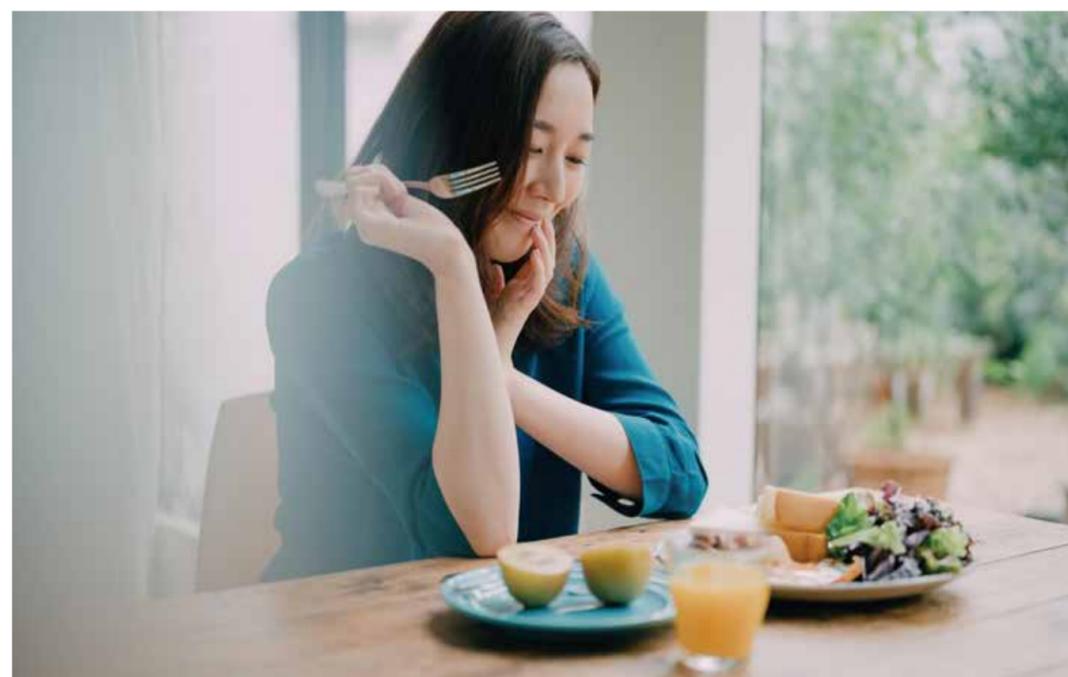
善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7。日和見菌は善玉菌、悪玉菌のうち優勢な方に味方をするため、常に善玉菌優位の環境に保つことが大切です。

食生活の改善と「傾腸」で理想の腸内フローラに!

腸内細菌は食べた物をエサにしているため、毎日の食事がカギとなります。ただし腸内フローラの状態は人それぞれ。「腸活にはこの食品」と決め込まず、自分の腸に合う食品を見つけることが大切です。腸によいとされる食品を1~2週間毎日食べ、便の状態を観察する「傾腸」を行ってみましょう。表面が滑らかなバナナ状で、やや黄色に近い茶色の便が出るようになることが理想です。食事で補いきれない場合はサプリメントを活用してもよいでしょう。

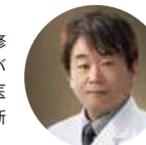
その他のポイント

- ・食事時間を規則的にする
- ・色々な食品をバランスよく食べる
- ・よく噛んで食べ、胃腸の負担を抑える
- ・食事と食事の間を4時間以上空けて腸をリセットする



江田クリニック院長
江田 証先生

えだ・あかし 自治医科大学大学院医学研究科修了。日本消化器病学会認定専門医、日本ヘリコバクター学会ピロリ菌感染症認定医、日本抗加齢医学会専門医、米国消化器病学会国際会員。『新しい腸の教科書』(池田書店)他著書多数。



「傾腸」にトライ!

Step 1 A~Dの中から毎日食べる食品を各1品ずつ選ぶ。

A 発酵食品	腸内細菌を活性化させ、善玉菌を増やす。			
ヨーグルト	納豆	みそ	ぬか漬け	
B 水溶性食物繊維	善玉菌のエサになり、悪玉菌の増殖を抑える。			
海藻	ごぼう	ブロッコリー	もち麦	
C オリゴ糖	善玉菌のエサになり、腸内の善玉菌を増やす。			
バナナ	玉ねぎ	はちみつ	大豆	
D EPA&DHA	腸粘膜の炎症を抑えて腸のバリア機能を高める。			
青魚	サケ	アマニ油		

Step 2 1~2週間毎日食べて便の状態を観察する。

Step 3 理想的な便が出ればそれがあなたに合っている食品。そうでない場合はStep1に戻り他の食品を試す。

体内の消化や代謝を助ける

Column 酵素の浪費を抑えることも大切

消化を助け、代謝をよくする役割がある酵素は、腸内環境を整えるために不可欠です。酵素を豊富に含む発酵食品や生野菜、果物などを積極的に摂りましょう。睡眠不足など不規則な生活は体内酵素を浪費するため、改めることも大切です。



毎日続けて腸内環境を整える

日々の健康をサポートしてくれる良質なサプリメントでこの秋を元気に過ごしましょう。



コスモス薬品 薬剤師

Q 腸内環境を整えるために必要なものは?

A ビフィズス菌、酪酸菌、オリゴ糖、食物繊維、酵素などです

善玉菌であるビフィズス菌やそのエサとなるオリゴ糖、善玉菌の増殖を促す酪酸菌、腸内細菌のバランスを整え、便を柔らかくするなどの効果がある食物繊維、腸内環境を整える手助けをする酵素などを意識して摂りましょう。

酵素

麹由来の活きた酵素*が健康をサポート

食事では摂取することが難しい寿穀麹®、野草発酵エキス、米麹などを配合した、飲みやすい粉末タイプの総合酵素サプリメントです。

こんなこと気になりませんか?

- ✓ 生野菜・果物をあまり食べない
- ✓ お肉中心の食生活
- ✓ 冷凍食品・レトルトが多い
- ✓ 家事や仕事が忙しい
- ✓ 毎日スッキリしない

酵素が不足しがちな方へ「活きた酵素®」始めませんか?

*活性状態にある酵素のこと。「古代酵素」は発酵の活性状態を保ったまま製品化。

粉末タイプで飲みやすい

日本堂製薬 古代酵素 2.3g×30包



古代酵素ならではの3つのこだわり

1 3種の活きた麹「寿穀麹®」を贅沢に使用

9種の穀物をブレンドし、3種の活きた麹菌で熟成発酵。



2 121種もの「野草発酵エキス」をギュッと凝縮

野草由来の成分が豊富。ビタミン・ミネラルが豊富。

野草 57種、野菜類 35種、果物類 24種、海藻類 5種

3 「甘酒」の製造にも使われる「米麹」を使用

米麹由来の活きた酵素を含む。

食物繊維 オリゴ糖

食物繊維とオリゴ糖でからだの中からキレイにキュッ!

植物性食物繊維と、ビフィズス菌の栄養源となるオリゴ糖を配合した水に溶かして飲むタイプのゼリージュース。お腹の中で広がるので満腹感があります。



グレープフルーツ味で飲みやすい!



資生堂薬品 インナースリムEX 30袋

●1日1~2袋を目安に、1袋を約150mLの水に加えて、よくかき混ぜてお召し上がりください。

1袋あたり 食物繊維4.1g

- 水溶性食物繊維 水に溶けてゼリー状に変化し、腸内環境の改善をサポート。
- 不溶性食物繊維 水分を吸収してふくらみ、腸内の老廃物を排泄。

酪酸菌

生きて腸まで届く酪酸菌が腸の状態を改善

胃酸に負けない天然のカプセルによる作用で、酪酸菌が生きたまま大腸まで届き、増殖。ビフィズス菌などの腸内善玉菌の働きを高め、腸内フローラのバランスを整えます。

こんなこと気になりませんか?

- ✓ お腹の調子が悪い
- ✓ 便秘が気になる
- ✓ 便が軟らかい
- ✓ お腹のハリ・膨満感がある

整腸・軟便に。生きて届く整腸薬



指定医薬部外品 ミヤリサン製薬

強ミヤリサン(錠) 330錠

●15歳以上(5歳から服用可)1日3錠、1日3回、食後に服用してください。

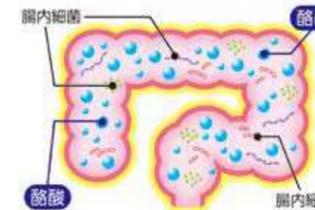
Column

今注目を浴びている酪酸菌とは?

腸内の健康のベースとなる有用菌(善玉菌)の1つ。大腸のバリア機能に必要な粘液の分泌を促すとされている酪酸をつくり出す。限られた食品にしか含まれないため、普段の食事から摂取するのが難しい菌です。

たくさんある酪酸の働き

- ・大腸のエネルギー源となり、腸の正常な働きを促す。
- ・腸のぜんどう運動(腸の内容物を移動させる運動)を促し、スムーズなお通じをサポート。
- ・有害菌(悪玉菌)の発育・増殖を抑える。
- ・ビフィズス菌や他の有用菌(善玉菌)がすみやすい環境を整える。
- ・大腸が水分やミネラルを吸収する働きを促す。



※一部取扱のない店舗がございます。

慢性化していませんか？

肩こり・腰痛 秋の注意報！



秋になり朝晩涼しくなると、肩や腰にこりや痛みを感じることはありませんか？その痛みの原因と対処法についてご紹介します。

肩こり・腰痛は 気圧や気温の変化でも悪化する！？

肩こり・腰痛は、日本人の体に現れる症状として、男女共に第1位と第2位。多くの人の悩みのたねです。その原因は、首や腰の骨、椎間板といった脊椎の異常、そこを通る神経への圧迫、そして周囲の筋肉の疲労や硬結など様々です。重い頭を支えている首や肩、上半身を支

えている腰には、普段から大きな負荷がかかっています。その上、毎日の生活や仕事などによる脊椎や筋肉への負担、運動不足による筋力低下や柔軟性の低下などに加えて、気圧や気温の変化によっても肩こり・腰痛は悪化します。また、肩や腰の筋肉が硬直すると、筋肉の中の血流が悪く

なり、さらに症状が悪化したり、治りが遅くなったりします。従って、肩こり・腰痛の改善には身体を温めることやストレッチが有効です。また、筋肉疲労の改善、血流や神経の改善作用のあるビタミンの摂取を心がけるとよいでしょう。

こり・痛みの改善方法

入浴で血行促進

40℃前後のお湯に10～15分かけて体を温め、血行を促しましょう。こりがひどい部分に45℃前後のシャワーを数分間かけるとより効果的。



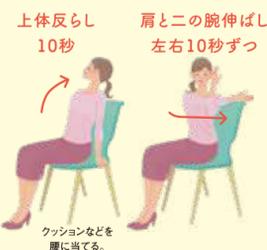
ビタミンで痛みを緩和

ビタミンB1には筋肉疲労を改善する作用が、Eには血行不良を改善する作用が、B12には末梢神経のダメージを修復する作用があるため、意識して摂取しましょう。



肩こりを改善するストレッチ

肩や首を回したり、首筋を伸ばしたりして肩周りをほぐし、血流を促しましょう。椅子に座って上体を反らしたり、肘や肩、二の腕を伸ばしたりして上半身全体の筋肉の緊張をほぐすストレッチも有効です。



腰痛ラクラクストレッチ

腰痛予防・改善の要は、下半身の筋肉ほぐし。筋肉が適度に緩むことで、歩行による腰への衝撃が軽減されます。また、腰骨を前後からサポートする腹筋と背筋を鍛えると、腰骨にかかる負担が軽減します。



伊奈病院副院長・整形外科科長
石橋 英明先生

いしばしひであき 1988年東京大学医学部卒業、96年同大学大学院医学研究科学位取得。01年東京都老人医療センター(現・東京都健康長寿医療センター)整形外科医長。04年伊奈病院整形外科科長、20年より副院長兼任。日本骨粗鬆症学会評議員、日本整形外科学会「ロコモチャレンジ」推進協議会委員、NPO法人高齢者運動器疾患研究所代表理事など。



痛みをあきらめない！ 肩こり・腰痛の薬



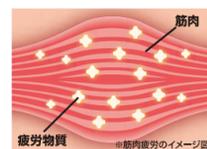
末梢神経のダメージを修復し、慢性的な目の疲れ、つらい肩こり・腰痛に効く末梢神経の修復に必要な「メコバラミン」と「葉酸」を充実配合。ビタミンB1が筋肉疲労を、ビタミンEが血行不良を改善し、繰り返すつらさを改善します。

- こんな症状に
- ✓ しつこく繰り返すこりと痛みに
 - ✓ 手足のジーンとするしびれに
 - ✓ 激しい運動の後の痛みに
 - ✓ 目からくる肩こりに



こりと痛みの3大要因にアプローチ

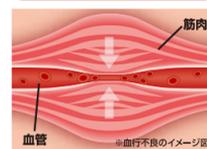
筋肉疲労



必要な成分
筋肉の疲労を改善

ビタミンB1

血行不良

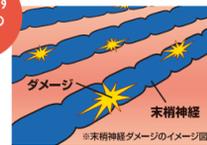


必要な成分
血液の流れをよくする

ビタミンE

末梢神経のダメージ

繰り返す症状の原因



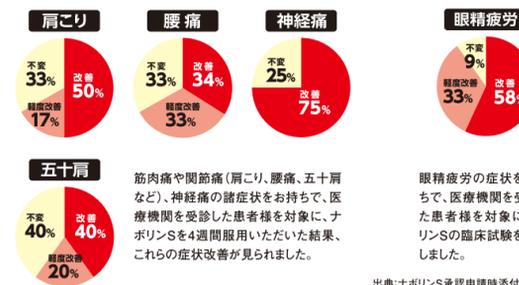
硬くなった筋肉による圧迫や加齢により、筋肉の中を通る末梢神経がダメージを受けます。

必要な成分

末梢神経のダメージを修復
メコバラミン
1,500 μg

メコバラミンの働きを強める
葉酸
5 mg

ナボリンSを4週間継続した場合の症状改善率



第3類医薬品

エーザイ
ナボリン®S
90錠

- 15歳以上、1回1錠を1日3回食後に水またはお湯で服用してください。
- 効果・効能 次の諸症状の緩和: 筋肉痛・関節痛(肩・腰・肘・膝痛、肩こり、五十肩など)、神経痛、手足のしびれ、眼精疲労(慢性的な目の疲れ及びそれに伴う目のかすみ・目の奥の痛み)



肩こり・腰痛、目の疲れに1日1回で効く

吸収のよい「フルスルチアミン塩酸塩(ビタミンB1誘導体)」が神経・筋肉に素早く移行。末梢の血行を改善するビタミンE誘導体とγ-オリザノールも配合し、つらい肩こり・腰痛などに効果を表します。

ビタミンB1 + ビタミンB6 + ビタミンB12

1日1回

第3類医薬品
佐藤製薬
ユニケル1・6・12EX
50錠
150錠

●15歳以上、1回1～2錠を1日1回服用してください。

薬えて薬剤師さん!

Q 肩こり・腰痛の薬はどのように選べばよいの?

コスモス薬品 薬剤師

A 改善したい症状に合わせて選びましょう

肩こりや腰痛は、一時的に痛みを緩和するような対処療法が中心です。痛みを早く止めたい場合は消炎鎮痛剤などの湿布や塗り薬、飲み薬を選びましょう。ただし慢性的な肩こりは末梢神経のダメージが原因である可能性があります。末梢神経のダメージを修復する栄養素が含まれた飲み薬を活用するとよいでしょう。

季節の変わり目は要注意! 乾燥肌対策

10月頃の肌は、外気温の変化などにより、敏感になりやすく、肌荒れを起こしやすい状態です。スキンケアアイテムの見直しをはじめ、念入りな乾燥対策で肌をいたわりましょう。



秋の肌トラブルの原因



夏の紫外線ダメージ

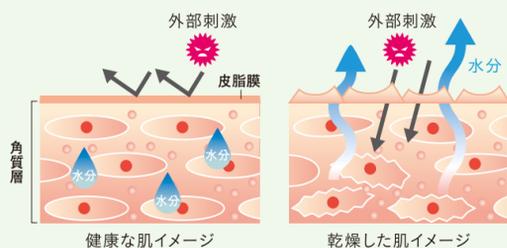
紫外線を長時間浴びると、肌の外側にある「角質層」が炎症を起こしてしまいます。すると、肌内部の水分を保持する機能が低下するため、秋は肌が乾燥しやすくなるのです。

外気の乾燥・気温の低下

秋の乾燥した外気は肌のうるおいを奪います。また、気温の低下は血行不良や皮脂の分泌の低下を招き、肌の乾燥を促します。

乾燥肌に保湿ケアが重要なワケ

健康な肌の皮脂膜は、肌の水分が蒸発するのを防ぐと共に、外部刺激から肌を守る「バリア機能」の役割を果たしていますが、紫外線や乾燥などが原因で肌がゆらぐと、肌のうるおいも逃げてしまいます。そこで、水分保持機能を改善し、バリア機能を高める「保湿」が特に重要と考えられているのです。



乾燥対策

①朝晩2回、水分を逃さないケアを

肌には水分を与えるだけでなく「保持」させることが大切。化粧水で水分を与えた後、乳液や、さらにクリーム、ワセリンなどの油分が多いアイテムで肌に「フタ」をして、補給した水分を逃がさないケアを。特に乾燥が進む部分には、保水性の高いヘパリン類似物質などの成分が入った保湿剤をこまめに塗ると◎。



②入浴後はすぐに保湿

大切な皮脂膜を取り過ぎないように、入浴は38~40℃のぬるめの湯で。入浴後は、急激に肌が乾燥するため「5分以内の保湿ケア」が鉄則です。肌に負担をかけないように、ゴシゴシ洗わず手や綿で優しく洗きましょう。



check こんな使い方も!



乾燥肌へWアプローチ!
より有効にケアできます。

うるおいと肌を守るおすすめアイテム

乾燥肌を治療し、本来の素肌へ

モイスチャライジンググリペアー効果
肌内部に水分を保ち乾燥肌を治療する



第2類医薬品
健栄製薬
ヘパベール
クリーム/ローション
各60g

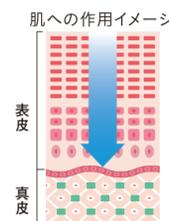
ステロイド無配合
着色料不使用



●角質層まで浸透して乾燥肌を治す!
保湿 血行促進 抗炎症
作用により、肌の内側から治療します。

こんなところに使えます!

- 水仕事で乾燥が気になる手に
 - かかとケアに
 - 気温や乾燥、マスク着用など環境の変化によるゆらぎ肌のケアに
- 洗顔後、入浴後の清潔な肌にご使用ください。



水分の蒸発を防ぎ肌を守る ワセリン100%の製剤

- ワセリンが皮膚表面に膜を作ることで、水分の蒸発を防ぎ、刺激から肌を守ります。
- やわらかく塗り広げやすい
高精製ワセリン使用。

プロテクト効果
バリア膜がうるおいと肌を守る

こんなところに使えます!

- 皮膚、唇の保護、乾燥に
- ・保湿ケアに
- ・ハンドクリームに
- ・リップクリームに



化粧用油
健栄製薬
純ワセリン
110g

無添加(無香料、無着色、パラベンフリー)



コスモス薬品
薬剤師

Q ヘパリン類似物質ってどんな成分ですか?

A 乾燥肌の治療薬として長年使用されている保湿成分です。高い親水性と保水性が特徴。「保湿」「血行促進」「抗炎症」の作用があり、子どもから高齢者まで、全身に使用できます*。肌内部の角質層まで浸透し、保湿効果が長く続くため、乾燥肌、荒れ肌の根本的な解決につながります。マスクによる肌トラブルの軽減にもおすすめです。

*目や目の周辺、粘膜(口腔、鼻腔、膣等)には使用しないでください。



夏のダメージ補修

冬の乾燥予防

秋の徹底保湿ケア

紫外線ダメージを受けた顔や体の肌は、バリア機能が低下してターンオーバーも乱れがち。「秋の徹底保湿ケア」で夏のダメージを補修、冬の乾燥にも備えましょう。



コスモス薬品
ビューティアドバイザー

顔のスキンケアに！

スーツなじむ 海生まれのサラサラ美容オイル

オレンジラフィー ピュアモイストオイル

角層深くまで浸透*し、しっかり保湿
※角質層まで



オレンジラフィーから抽出された天然由来保湿成分

日本水産
オレンジラフィーピュアモイストオイル
30mL

オイルだけどベタベタせずサラッとしてしっとり

フェイスマッサージやリップケアにもおすすめ！



ヒトの肌に近い性質をもつオレンジラフィーオイルは肌になじみやすく、サラッとした使用感！男女問わず、デリケートな肌や、お子様でも使えます。

使い方 お使いのラインに **プラス1**

シンプルタイプ



しっかりケア



オレンジラフィーオイルとは、ニュージーランド近海に生息する深海魚オレンジラフィーから抽出され、ヒトの肌の組成に近い性質をもつワックスエステルを主成分としたピュアオイル。肌がやわらかくなり、うるおいを実現します。



全身のケアに！

顔・髪・体 いろいろなシーンにこれ1本

オリーブバージン^{※1}オイル

サラッとした使い心地

スペイン産ピカル種オリーブ使用



オリーブバージンオイル
200mL

赤ちゃん^{※3}から大人まで家族みんなで使える^{※4}

全身のお手入れに使える無添加^{※2}オリーブオイル。乾燥の気になる肌をハリとツヤのある、なめらかな肌に整えます。

※1 100%バージンオリーブオイルを精製しました
※2 無香料・無着色・防腐剤不使用

フェイスクア 洗顔後のオイルパック



3~4プッシュ
洗顔後、全体に手でなじませて、しっとりツヤやかな肌に。

メイク落とし
2~3プッシュ

ボディケア 全身のお手入れに



お好みの量かさつきが気になる部分の保湿ケアやボディマッサージに。しっとりとした肌に整えます。

ヘアケア 頭皮のクレンジング



3~4プッシュ
シャンプー前に頭皮になじませ、指の腹でやさしくマッサージ。約10分後にシャンプーをしてください。健やかな地肌とツヤのある髪に。
※週に1度を目安に。

ヘアオイルとして

軽く1プッシュ
パサつきが気になる毛先に。

贅沢に使える天然由来の高品質オイル

オレイン酸やポリフェノールを含むピカル種のオリーブ果実のみを一番搾りした無添加の精製オリーブオイルです。べたつかず、サラッとした感触で肌になじみ、なめらかでしっとりとした肌に整えます。

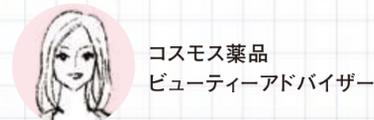


※3 生後6ヵ月以降からのご使用をおすすめします。
※4 全ての人に肌あれが起きないというわけではありません。初めて使用する場合、腕や太ももの内側に少量を塗り、異常が現れないかパッチテストを行うことをおすすめします。

年齢・乾燥に負けない！ 唇ケアで ふっくらうるおいリップ



乾燥や日焼け、マスクの刺激などで唇もダメージを受けています。本格的な乾燥シーズンに入る前にしっかりケアをして、唇を健やかに整えましょう。



「うるツヤリップ美容液」で、うるおいのあるピンク色³⁾の唇に。

- 5つの発酵成分¹⁾配合
- 14種の美容成分²⁾配合

唇のダメージ気になりませんか？

- 唇のふくらみが減った気がする
- 唇の色、輪郭のぼやけが気になる
- 縦ジワが増えたような...

☞ 1つでも該当する方は...
年齢による変化かも?!

- 5つの発酵成分¹⁾で厚みのある **ピンク色³⁾の唇へ**。発酵の力で美容効果⁴⁾をアップ!
- 唇に密着するオイルバック効果で **くすみオフ⁵⁾**。塗るほどに、**うるおいのある健康的な唇へ**。

1) サッカロミセス/(黒砂糖/ブラスエンキス)発酵液、サッカロミセス/(バイナブル果汁/コラーゲン)発酵液、コメ発酵液、シソサッカロミセス/イチジク果実発酵液、グルコノバクター/ハチミツ発酵液(いずれも保湿成分)
2) テトラヘキシルデカン酸アスコルビル、ブラスエンキス、ヒアルロン酸Na、コメカスフィンゴ糖脂質、セラミドEOP、セラミドNG、セラミドNP、セラミドAG、セラミドAP、ヒトオリゴペプチド-1、ヒトオリゴペプチド-5、ヒトオリゴペプチド-13、水溶性プロテオグリカン、イノシトール(いずれも保湿成分) 3) 健康的な唇のこと 4) 保湿効果のこと 5) 保湿による



ななめカットで唇にフィット。唇にやさしく塗りやすいスポンジチップ仕様。

マスク生活でも唇がうるうる♪

銀座化粧品
ファーマント リップセラム(唇用美容液)
6mL

HOW TO

唇ケアからメイクアップまでマルチに使える1本

唇パック リップケア

普段のリップケアはもちろん唇パックにも。血行のよくなったお風呂上りがおすすめです。
➡唇全体にファーマント リップセラムを塗り、唇をラップで覆い10分ほどパック。



口紅の下地 リップグロス

色がついていないので使う口紅の色を選ばず、下地やリップグロスとしても使えます。



1回塗るだけでツヤ感が唇の縦ジワを目立たなくさせます。



ロート製薬
メンソレータム プレミアム
メルティクリームリップ
各 2.4g

なめらかに体温でとろけだし、塗りたてのうるおい、ずーっと続く。

- スーパーソフトワセリン(うるおい成分)^{※1}配合
- マルチセラミド(うるおい成分)^{※2}配合
- SPF 26 PA+++

- 唇や空気中の水分と反応してうるおいを抱え込む「モイストバンク技術」採用。ひと塗りすれば、**体温でとろけて**やわらかく唇へなじみ**最上級^{※3}のうるおい感**で守ります。
- 「リッチワセリン処方^{※4}」採用。**マスクをしていても高密着で落ちにくい^{※5}**。

※1 ワセリン(うるおい成分)の一部に使用
※2 セラミド2,セラミド3,セラミド6II
※3 メンソレータムリップクリームシリーズ内
※4 メルティクリームリップシリーズ内でワセリン(うるおい成分)配合量が多いこと
※5 メルティクリームリップシリーズ内



皮膚修復機能を高めた、保湿リップバーム。
乾燥した唇に、
メントールと植物油のうるおい。

- 外部からの刺激を受けて敏感になった唇をツボクサエキスが**落ち着かせます**。
- メントール成分と植物性オイル成分を配合し乾燥しやすい唇を**うるおい感のあるツヤやかな唇**に仕上げます。
- マスク着用による唇への**ダメージを緩和**します。



CICA リップバーム
10g





日々のケアが若さを保つカギ！ 肌のエイジングケア*

*年齢に応じたお手入れ

シワやシミは突然できるのではなく、日々の紫外線や刺激、乾燥などが積み重なり、時の経過と共に肌表面に現れてきます。肌ダメージが気になる秋に、エイジングケア*を意識してみませんか。

なぜ、年を重ねるとシワができる??

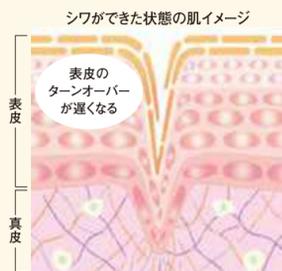
01 肌の新陳代謝の低下

健康な肌は、約4週間の周期で肌の新陳代謝（ターンオーバー）が行われますが、加齢に伴いこの速度は遅くなり、40歳を過ぎると約6週間かかることも。すると、古い角質が残ったままになり、バリア機能が低下して肌の水分が奪われ乾燥しがちに。乾燥するとキメが乱れ、小ジワができやすくなります。

肌のターンオーバーの遅れや皮膚組織の変化、積み重なった紫外線によるダメージや生活習慣などが主な原因です。



コスモス薬品
ビューティーアドバイザー



シワができた状態の肌イメージ
エラスチンやコラーゲンが加齢により減少したり、紫外線によるダメージを受けたりすると、肌の弾力が低下し、真皮にまで及ぶ深いシワが刻まれていく。

02 皮膚組織の弾力低下

肌のハリや弾力を保つ、「エラスチン」や「コラーゲン」というタンパク質でできた繊維は、年齢と共に減少し、さらにもろくなります。弾力が低下すると表情ジワが戻らなくなり、深いシワになります。

03 紫外線がダメージに拍車をかける

紫外線はコラーゲンの量を減らす働きをし、真皮にまでダメージを与えるため、さらにシワができやすい状態になってしまうのです。

シワの種類

①小ジワ（ちりめんジワ）
目もとなどにできる細かいシワ。主に乾燥が原因で、肌に十分なうるおいを与えれば回復、進行を遅らせることも可能。

②表情ジワ
笑った時などに現れるシワで表情が戻れば見えなくなりますが、年を重ねるうちに深くなり、③に移行する。

③真皮のシワ
コラーゲンが減り真皮が弾力を失うと、表情ジワが元に戻らなくなりより深く刻まれる。顔をしかめたり、目を細めたりするクセにも注意。

シワのセルフケア

■紫外線対策
1年を通して日焼け止めを活用するなど、紫外線を浴び続けたくない心がけましょう。

■抗酸化物質を摂る
紫外線が生み出す活性酸素を除去する「抗酸化物質」も年齢と共に体内から減っていくため、食べ物などから補うことも心がけましょう。ビタミンA、C、E、ポリフェノールなど。



シワを助長する表情クセやストレス、喫煙や寝不足などの生活習慣を見直すことも大切。

■乾燥予防
保湿を徹底し、肌の水分を補うことが大切です。

■気になる箇所に集中ケア
保湿と共に美白やシワ改善に期待できるアイテムを選ぶとよいでしょう。



薬用シワ改善美容液

ONE BY KOSÉ

目もと、口もとのシワに深く効く 未来を変えるシワ改善ケア



10/15
新発売

目もと、口もと、あらゆるシワの悩みに効果を発揮

- ☑ シワ改善&美白有効成分配合
- ☑ ハリ感をキープ
- ☑ 心地よく使えるテクスチャー

効能認可
シワ改善
&
美白

真皮と表皮、両方に効く

なめらかにのびてすっとなじむから、朝晩心地よくケアでき、毎日続けられます。



New

シワ改善・美白有効成分

リンクルホワイトN(ナイアシナミド)配合
シワを改善し、メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぎます。

New

保湿成分

W-アスタキサンチンS(保湿)高濃度^{※1}アスタキサンチンニーム葉エキス ゲットウ葉エキス濃グリセリン

※1 従来品比

医薬部外品

ヨーヨー

ONE BY KOSÉ
ザ リンクレス S

レギュラー 20g

ラージ 30g

無着色

※中身のオレンジ色は、アスタキサンチンの自然の色です。

使い続けることで、シワのできにくい肌にととのえます。

How to use

効果的な使用方法

朝晩のお手入れの最後にお使いください。
※クリームをお使いの方は、その後に本品をお使いください。

- Step1 指先に適量を取ります。*使用量の目安は、片方の目もとで米粒1個分。
- Step2 反対側の人差し指と中指で、気になるシワの溝を広げピンと張ります。
- Step3 気になるシワにそって、小さならせんを描くように塗りこみます。

Point シワ改善ケアはリラックスして行いましょう。表情筋がほぐれることで肌も柔軟になり、すみずみまで美容液がいきわたりやすい状態になります。

目じりのシワ



ほうれい線



眉間の縦ジワ



おでこの横ジワ



※一部取扱のない店舗がございます。

新発売 心地よい暖かさ続くインナー

旭化成アドバンス開発

ファイブフリー

FIVE FREE

5つの機能であったかインナー

- ほどよい着丈
- 締めつけにくい
- 縮みにくい
- 縫い目の凹凸軽減
- 肌離れがよい

吸湿発熱素材
Topthermo®
トップサーモ
by Asahi Kasei

特殊繊維が湿気を吸って発熱し中空ポリエステルと作り出すスキ間に暖まった空気を蓄え、心地よい暖かさを感じます。

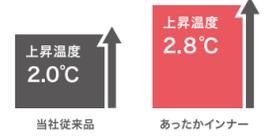
- 暖かい**
湿気を吸って発熱。糸に含ませた空気が暖かさを逃さずキープ。
- ムレにくい**
湿気を吸い取りコントロールする素材を開発。ムレにくく快適な肌触り。
- お肌にやさしい**
肌への刺激が少なくデリケート肌にもやさしいタッチの着心地。

薄くて、サラサラ。なのに暖かい。

素早く湿気を吸って発熱。
ムレやベタつきを抑えさわやかな着心地に。



吸湿発熱性
測定機関：(財)カケンテストセンター
試験方法：吸湿発熱性カケンB法



吸湿発熱素材Topthermo®を使用



FIVE FREE あったかインナー color: ●ブラック ○ホワイト ●モカ M~LL



※写真はクルーネック8分袖 (色:ブラック)

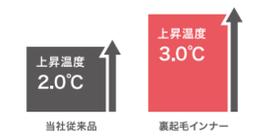
柔らか裏起毛ですっと暖かさ続く。

「ダンボールニット構造」の
三層裏起毛が暖かさをキープ。
シワになりにくく、ソフトな肌触り。



「ダンボールニット構造」とは?
多層構造の中糸の層の間に空気を貯め込み中空糸のように暖かさをキープする素材です。

吸湿発熱性
測定機関：(財)カケンテストセンター
試験方法：吸湿発熱性カケンB法



吸湿発熱素材Topthermo®を使用



※写真はクルーネック長T (色:ブラック)



FIVE FREE あったか裏起毛インナー color: ●ブラック ○ホワイト M~LL

来年も心地よく 着るために 失敗知らずの 衣替え



夏物を出した時、脇の下や襟が黄ばんでしまっていた……。そんな残念な経験をしたことがある人も少なくないのでは？衣替えをする際の洗濯や収納のポイントを押さえて、黄ばみや虫食いを予防しましょう。

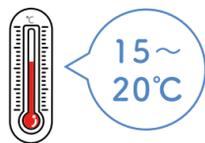
しまう前の洗濯



黄ばみの原因の1つは、普段の洗濯で落としきれなかった皮脂汚れです。また食べこぼしなどの汚れは虫食いの原因にもなるため、収納する前にしっかり「しま洗い」を。洗濯シワを防ぐ働きがある柔軟剤を使うのもおすすめです。

Column

秋の衣替えは最低気温が15～20℃くらいが目安です。9～10月は暑くなる日もあるため、20℃を下回る日が増えてきたタイミングで衣替えをすると「衣替え早過ぎた!」という失敗もなくなるかもしれません。



黄ばみ・ニオイの予防

- ワイドハイター史上最強レベルの抗菌力*!
- 漂白・消臭効果で気になる汚れ・ニオイに対応します。

*すべての菌の増殖を抑えるわけではありません。

花王
ワイドハイター
クリアヒーロー
抗菌リキッド
600mL



スチーマー級の仕上がり

- カタチコントロール洗浄で、伸び・ヨレを整え、シワも防ぎます。
- コスモス薬品オリジナルで消臭効果をプラス!

花王
エマール消臭プラス
本体500mL
(税込)298円
詰替特大900mL



ヨレ戻し・シワ防止を実現する柔軟剤

- ファイバーケア成分配合で、洗濯後のシワを防ぎます。
- 着用時の繊維のこすれダメージを軽減し、ヨレにくく毛玉もつきにくくします。

綿のTシャツなら襟のヨレ戻しもバッチリ!



*イメージ 洗濯後のダメージを受けた衣類に対して複数回レノアリセットにて洗濯後

P&G
レノアリセット 本体570mL



収納 を工夫する



衣装ケースに洋服をしまう際は、縦に並べると、シワがつきにくくなります。また、圧縮袋などを使うと整理しやすく便利です。

かさばる衣類をスッキリ収納



●衣類の厚みを約1/2にスピード圧縮。
●自動ロック式バルブで空気戻りがありません。
●海外製掃除機にも対応しています。

東和産業
押すだけ
衣類圧縮パックLL
2枚入

収納スペースに合わせてしっかり防虫

大日本除虫菊 タンスにゴゴン
使用の目安

ウォークイン
クローゼット



約0.5畳に1個



3個入

洋服ダンス



スーツ2着に1個



4個入

クローゼット



幅60cmごとに1個



3個入

引き出し・衣装ケース



引き出し：ワイシャツ4枚に1個
衣装ケース：セーター2枚に1個



24個入

虫食い 対策を



衣類を詰め込み過ぎると防虫成分が行き渡りにくくなります。収納スペースに少し余裕をもたせてしまうのがおすすめです。

収納空間にプッシュするだけで衣類の防虫、消臭、ダニよげができる

- 1プッシュでベタつかないタイプのスプレー。効果はスプレー後約6カ月間持続します。
- 衣類以外の害虫にも効果を発揮します。

アース製薬
消臭ビレバラアース Magic Push
無臭/柔軟剤の香り
各13.6mL



今夜も 食卓で大活躍!



4倍濃縮
ジョーキュー
あごだしつゆ 500ml

長崎県産の飛魚(あご)の中でも、だし取りに適した幼魚の焼きあごを100%使用。そこにさば、煮干し、かつお、昆布のだしをブレンドすることで、バランスの良い上品な味に仕上げました。



いつものごはんにも、もう一味。



柑橘の香りと利尻昆布の旨み。



北海道産利尻昆布のダシと味を引き締める徳島県産の三種の柑橘の香り。関西で長年愛されてきたポンズです。

旭食品
旭ポンズ 360ml



だしの旨みとお酢の酸味が好相性。



和・洋・中あらゆるお料理に! 国産の花かつおと昆布、柚子の入ったまろやかなお酢です。

創味食品
だしのさいたまろやかなお酢 500ml

※料理写真はイメージです。

毎日、 バラエティ鍋で あったか。



だしのヤマキが作っただし屋の鍋。鹿児島のかつお節の「だし」と「粉末」を使った、大人も子どもも大好きな甘辛つゆです。豚肉とねぎでずき焼き味を楽しめます。



ヤマキ
豚しゃぶ野菜鍋つゆ
ずき焼き仕立て 750g

みんなで囲む、おうち鍋!



熟成・発酵した原材料を使用し、濃厚で深い味わいに仕上げました。あとひく辛さがクセになるおいしさです。

モランボン
熟成濃厚
キムチチゲ用スープ 750g



すりごまとねりごま、豆乳のまろやかでコクのある味わいが、ズまでおいしく続きます。

Mizkan
ズまで美味しいごま
豆乳鍋つゆストレート 750g



※一部取扱いのない店舗がございます。



**噛むほど広がる
醤油たれの甘みと
牛すじ肉の旨み。**

**増量
しました!** 約2人前

牛すじ肉をじっくり煮込んでぶるる食感に仕上げました。黒糖を使用した甘みのある醤油たれがすじ肉の旨みを引き立てます。

エスフーズ
おいしい惣菜
牛すじ煮込み 250g
約2人前

おいしい惣菜 今日のお卓にもう一品。しっかり味付けで大満足。

**増量
しました!** 約2人前

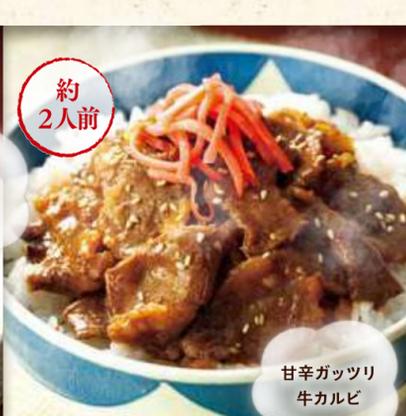
ぶるぶる豚もつとみそのコク



エスフーズ
おいしい惣菜 豚もつ煮込み 330g
約2人前

約2人前

甘辛ガッツリ牛カルビ

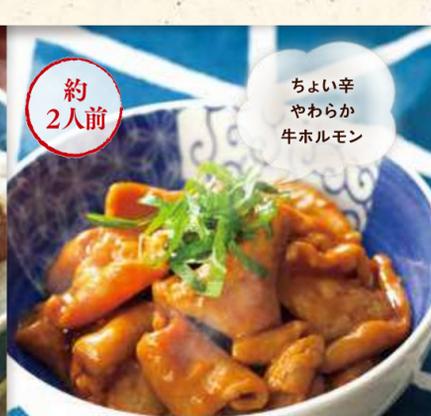


ご飯によく合う甘辛醤油たれで味付けしました。ボリューム感がアップしたやわらか牛カルビです。

エスフーズ
おいしい惣菜 牛カルビ 165g
約2人前

約2人前

ちょい辛やわらか牛ホルモン



信州系の味噌と、隠し味にコチジャンを加えたホルモン専用タレで味付けしました。お子さんでも食べられる味です。

エスフーズ
おいしい惣菜 味付牛ホルモン 190g
約2人前

※料理写真はイメージです。

※一部取扱いのない店舗がございます。

アサヒ生ビール 通称 マルエフ

発売からずっと飲食店で飲み続けられてきたクラシックビール。うまみがあるのに、まろやかな味わい。飲食店で愛され続けたお店の味! 復活の生!

大反響につきメーカー欠品の場合がございます。お客様にはご迷惑をおかけいたしました大変申し訳ございません。

新垣結衣さんのCMでおなじみ♪

おつかれ生です。



アサヒ アサヒ生ビール “マルエフ” 350ml

ノンアルコールビールで乾杯!

最もビールに近い味。目指したのは、

アサヒ ドライゼロ 350ml

アサヒ ヘルシースタイル 350ml

カロリーゼロ、糖質ゼロのノンアルコールビール テイスト。

売上No.1のノンアルコールビールテイスト。“ドライなノドごし”と“クリーミーな泡”。すっきりした味わい。

食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする 特定保健用食品。ビールらしく食事にもピッタリなコクのある味わい。

※インテージSRI ノンアルコールビールテイスト飲料市場 2016年1月~2020年12月 累計販売金額7業態計 (SM・CVS・酒DS・一般酒店・業務用酒店・DRUG・ホームセンター 計)

※食品表示基準に基づき、エネルギー5kcal(100ml当たり) 未滿をカロリーゼロ、糖質0.5g(100ml当たり) 未滿を糖質ゼロとしています。

※写真はイメージです。

※一部取扱いのない店舗がございます。