

# いいいな 日和

5 2021  
May

わたしたちの「いいな」と、  
あなたの「いいな」が、  
いっしょなら「いいな」。

サプリの泉

「そろそろ

旅に出たいなあ」

毎日がケセラセラ♪

溜め込まない  
ということ。

定期購入サービス  
らくらく定期便

## あいうえるの「定期購入サービス」。

毎月決まった日にお届けする便利でお得なサービスです。

毎回15%OFF

毎回15%割引でご購入。

※《せせらせら》《こころね》  
《からだきれい》《からだきれい小粒》は  
10%割引。

お届け日の変更自由

毎月のお届け日を  
いつでも簡単に変更可能。

お休み期間自由

飲み忘れなどで余って  
しまった場合は、お届けを  
お休み可能。(期間自由)

継続期間のお約束なし

「必ず〇か月継続しなければ  
ならない」などのお約束なし、  
いつでも好きなときに解約可能。

◎上記をご希望される方は ●お電話 ●専用紙をFAX ●専用紙を同梱の封書で郵送 のいずれかでご連絡ください。

はじめて飲まれた方へ

**安心のお約束** 3箱までは、すべて飲まれてからでも、商品代金を全額ご返金させていただきます。  
**返金保証** (購入後92日以内/返送料はお客様負担) ※弊社以外でのご購入の返金は不可。

ご注文方法

TEL  **0800-1239-117**  
10:00~18:00(平日のみ) [お問い合わせ番号 IN2105]

FAX  **0800-1239-556**  
同梱のご注文用紙をご記入のうえ、送信してください。

WEB **www.iwell.jp**

郵送 同梱のご注文用紙をご記入のうえ、  
同梱の封書で郵送してください。



お届け方法

ご注文から通常5日以内に、  
メール便でご自宅の郵便受けにお届けいたします。

※お届け日に多少のずれ(地域によって異なります)が  
生じますので、予めご了承ください。

※《プリール》《こころね》《からだきれい》《からだきれい小粒》以外を  
3個以上ご注文の場合は、宅配便でのお届けとなります。

送料  
無料

お支払方法

クレジットカード払い

 NP後払いwiz

コンビニ、銀行業、郵便局、LINE Pay

※クレジットカードでのお支払いをご希望の方は、  
お電話またはWEBからご注文ください。

※ご希望により代金引換払いもご利用いただけます。

[ NP後払いwizに関して]

利用限度額の超過や過去の未払いなどで、  
ご利用できない場合があります。

お問い合わせ/0570-077-015(9:00~18:00(土日祝日除く))  
ネットプロテクションズ(請求代行会社)サポートデスク



※ご利用者が未成年の場合、法定代理人の利用同意を得てご利用ください。

返品・交換

商品のお届けから92日以内に、  
下記までご返送ください。

※未開封・開封・使用後に問わず返品・交換可能です。  
(弊社以外でご購入の返品・交換は不可)

株式会社あいうえる

〒530-0047 大阪市北区西天満1-2-5 大阪JAビル14F

風のとほり道

雲と遊んでた風が吹いています  
遠い国の知らない言葉をのせて

風のとほり道

空の青に染まった風が吹いています  
聞いたことのない歌のように

風のとほり道

わたしのほほに風が吹いています  
太陽の匂いをさせながら

風のとほり道

わたしはそよそよそよいでいます  
道草を楽しむように

風にさそわれて

さて、わたしはどこまで  
をよげるのでしょうか

13 朝飯前、のコラム。  
わかなお話

05 ぶらぶら散歩。  
あいつえるの田口是好日

07 「そろそろ旅に出たいなあ」  
サプリの泉

09 溜め込まないということ。  
毎日がケセラセラ!

12 コンドロイチンって、  
どんな成分？  
みんなのQ&A

13 あいつえるのとき  
あいつえるの4年目で、  
改めて思うこと。

15 カラダ・イロ・カタチ  
わたしにあった、家事と運動、  
そして心の健康法。

17 こころ日和・からだ日和  
眠らなくても大丈夫。

19 商品一覧

22 編集後記

# 朝飯前、のコラム。

日野 わかな

おはようございます。

さて、みなさんは今朝、なにを食べましたか。わたしの朝ごはんは、トーストとチーズと玉子、そしてトマトジュースとコーヒーを

基本に、プロッコリーやハム、バナナッブルなども食べる時もあります。またご飯の場合は、納豆とお味噌汁、そして梅干しや海苔が定番です。毎日おいしくいただいています。以前にもお話ししたかと思うのですが、旅行へ行った時の朝ごはんって、すごく美味しいと思いませんか？温泉にゆつくり

浸かってお腹が空くからなのでしょう。旅の朝ごはんは格別です。

旅館の場合は、御膳にいろんな副菜があつてつついご飯をおかわりしてしまいます。またホテルのビュッフェ形式の朝も、あれも食べたい、これも食べたいとなつてつつい食べ過ぎてしまうんです。でも美味しいからしょうがないですよ。

ところで、世界各地の人々は、食習慣や生活環境、気候風土の違いで、その地域ごとに特有の体質を身につけてきました。日本では昔から味噌や納豆、漬物などの発酵食品をはじめ、魚介類を食べてきたこともあり、それが長寿大国と言われたり、和食がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたりした理由のひとつかもしれません。

日本人は世界でも類を見ないほど、生海苔を分解する腸内細菌をもっている人が多いと言われているそうです。それは8世紀ごろからすでに海苔を生で食べていたため、分解する酵素をつくる力を長年かけて身につけていったからだとか。日本の食文化が日本人の体質をつくってきたと言えるのでしようね。そう考えると、私たちが元気でいられるのも、親や祖父母、そしてそのずつ

と前の前の世代の食生活のおかげ。感謝しなければと思います。

人は食べたものでできていると言われるですが、そんな食生活の積み重ねが、自分だけでなく、私たちの子供や孫、そして後の世代へと受け継がれていくのでしょうか。でもまあそんな難しく考えるより、とにかく美味しいのがいちばん。お腹がべこべこの時の最初の一口を頬張るあの幸せ。お腹は正直ですよ。

さて、朝ごはんを美味しくいただける幸せを噛みしめて。明日もまた、いただきます。



# ぶらぶら散歩。

はじめまして、あいうえるWEB担当のバケちゃんです。

実は最近、散歩を日課にしています。

健康診断でお医者さんから、適度な運動をするように言われたのがきっかけで、まだ始めて3カ月ぐらいですが、会社と大阪駅の往復でほぼ毎日40分しています。

初めころは、同じ道をただ目的もなく歩いていましたが、3日で飽きてしまいました(笑) 3日坊主にはなりたくない(笑) 散歩を楽しむには、いろんな目的を立てることが必要だと感じて試してみることに。



例えば、

- ・ただひたすら、妄想しながらぼーっと歩く。
- ・今日することを振り返り、明日することの整理をする。
- ・いろんなルートを歩いて、「あ、この道に出るんだ」と新しい発見をする。
- ・飲食店の店先の看板のビールの値段を比較してみる。
- ・平坦な道だけでなく、階段をのぼり少し汗をかいてみる。
- ・今日の晩御飯の献立を考える。
- ・スタッフと一緒に帰り、たくさん話す機会を設ける。
- ・美味しそうな飲食店を見つけてメモをする。

などなど。



40分があっという間に経ってしまいます。

健康のために始めた散歩ですが、今は健康よりも新しい発見が楽しくなりました。

「美味しそうな店を発見したから今度いこう」  
「この道は信号待ちが少なくてスムーズ」だとか、  
目的意識を持つと、散歩はちょっとした旅になりました。

あと、スマートフォンに入っている、万歩計アプリを見るのも楽しみになったんです。散歩を始めて11日、平均7500~10000程度歩いて、週末も朝早起きして近所を歩くことも習慣に。

続けることで定期診断で体重も下がり、少しずつ体質が改善したのもうれしいです(笑) 朝の目覚めもよく、今日も僕は新しい発見を求めて歩きます。

毎日を、健康に、幸せに、過ごしていきたいものですね。



こんにちは、商品開発のこじです。

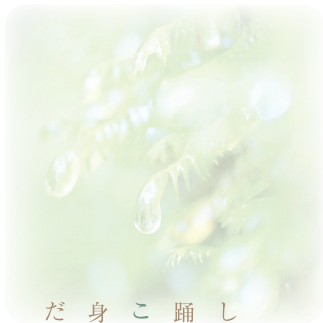
## 「そろそろ旅に出たいなあ」

最近みんなと話をしてて、ふとそんな話題になりました。今までは年に数回、仲間たちというんな場所に旅に出では、思ったことを言い合ったり、感じたことを言葉にしたり、森に入って木々たちとお話したり、大地から湧き出る水で心と体を潤したり。その二つの旅で、出会った全部から受け取った素直で穏やかな気持ち、きつと僕の商品づくりの原点だと思っくんですよ。もつとと言うと、僕自身の原点、なのかも(笑)

熊本県の南阿蘇村に、白川水源という水源があります。ここは名水百選にも選ばれているので、お水が好きな方ならご存知かもしれませんね。聞くところによると1分間に60トンもの湧水があるとか！お風呂に換算するとー。いや、ここではやめておきましょう(笑)

初めてその白川水源にいった時の気持ちは、いまでも鮮明に覚えています。「水つて本来透明なのに、なんでこんなにも存在感があるんだろう。不思議だなあ」。そんな思いに浸りながら、悠々と水が湧き出るその池の底をしばらくぼーっと眺めていました。

白い雲が流れる青い空。周りで静かに佇む草木。そして水面のその奥で湧き出る水とともに、ゆらゆらと踊る砂つぶたち。周りがあるいっばいものを映し出すことで、透明な自分自身の存在を気づかせる。お水自身は透明なのに。よく考えると、これってほんと不思議だと思いませんか？



## 「目に見えることだけが全てじゃないんだよぉ」

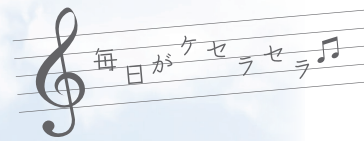
ゆったりと微笑んだお水たちに、そんなことを言われていたような気がして、ですね(笑) やっぱり、自然つてすじいゃ。

## 「ほんつとみんなで旅に出たいよなあ」

いづれくるその日を楽しみにしながら、精いっぱい、らしく、ぼく、生きていこう。いまは、きつとそれだけでいいんだろうな。この水に溶け込んでいる大地の養分たちも、きつとこの流れに乗って、田んぼとか畑に行くんだろなあー。そして、僕の体に美味しく届くんだらうなあー。



そんなつながりを想像しながら、  
今日も小西は元気です!(^^)



# 溜め込まないということ。

こんにちは、そよかぜWEB担当のたむらです。

実は最近、引っ越しを決めました。

小さなワンルームですが、お気に入りのお部屋に出会えたんです。

長く親しんだ土地を離れるので、なんだかちょっぴり寂しい気持ちもありますが、

新しい場所での私生活はワクワクしますね。



さて、そういうわけで最近いろんなものを整理していました。服を妹に譲ったり、読まなくなった本をリサイクルショップへ持って行ったり、テーブルを友人に譲ったり、溜め込んでしまった書類を整えたり。思い出に触れるたび、いろんな物や人と出会ったなあと感じます。身の回りを整えるというのは、時間も労力もかかりますが、貴重な時間ですね。片付けと一緒についていって写真や手紙を見返したりして、自分の考えの変化や成長にも気付くことができ、自分を見つめるいいきっかけになったような気がします。

みなさんは、いろんな感情や考えを溜め込んでしまっって、日常生活の中でわけもなく心が不安定になってしまったり、感情が爆発してしまったりしてしまうことがありますか？なぜ、そういうことが起きるのでしょうか。実は、私たちは「右脳でキャッチした情報を正確に把握することが難しい」からだそうです。

普段、私たちは左脳の声聞いて生活

引越しがきっかけで、大掃除をして気づきましたが、私は物も感情も溜め込みがちなタイプなのかもしれません。私は、昔から割と感受性や共感性が少し強く、思い出の品に触れたり、感動を促すCMなんかを見るとすぐに涙が湧いてきます(笑)なので逆を言えばストレスの発散も得意です！面白い映画を見たり、誰かと楽しい時間を過ごしたり、幸せな話題を聴かせてもらえると、自分も一緒に幸せな気持ちになれるので。

しています。いわゆる「心の中に浮かぶ言葉」「頭の中での自分の声」は、言語を管理している左脳が発しているんです。だから、右脳が考えていることが左脳は何となく感じ取れることはできても、はっきりと意識的に言葉として捉えることは難しいのです。例えば、自分が大好きな音楽やデザインに触れた時、人に「どこがどう好きなの？」と聞かれても、「よくわからないけど、何となく大好きなんだよなあ」



# コンドロイチンって、どんな成分？

今回は、ちょっとだけ難しいお話になるかもしれませんが、ご興味がある方は、最後まで読んでみてください。

コンドロイチンって、実は、コラーゲンたんぱくやヒアルロン酸などとつながった形（ムコ多糖たんぱくと言います）で、お肌や軟骨や骨や目など体のいたるところにあって、特に細胞と細胞の間をクッションみたいに覆ってる水分に多く含まれている成分なんです。

## 体の中のコンドロイチンたちは、 とっても働きものさんです。

ちょっとネバネバってした粘性があって保水力がとても強いので、乾燥から守ったり、ハリを保ったり、関節の摩擦を減らしたり、栄養を細胞に届けたり、骨にミネラルを運んだり、はたまた傷の治りを早めたり、唾液や血液の中で大活躍したりと、体を若々しく元気に保つには、なくてはならない存在なんですよ。

年齢とともに減っていくと言われてますが、ここはひとつご安心ください。

山芋、納豆、海藻、うなぎ、オクラなどに多く含まれているので、毎日のお食事から摂取できるんです。

## ヌルッと、ネバネバとしたもの！ って覚えてください(笑)

あなたと大切な人の美容と健康のために、ぜひ、明日の食卓の一品に加えてみてはいかがでしょうか？^^



個人差があるので何とも言えませんが、基本的に「右脳で感じていることをきちんと左脳で認識すること」ができる練習をしてみると、**自分の考えや思いや整理がちょっとずつ上手になっていくんだ**とか。そうすると考え方が変わって、行動にも変化が出てくるのかもしれないね。



持っているあのワンピースに合いそうとか、「今、自分が何となく悲しい気持ちだなあ」と思った時に、紙に自分が何で悲しいと感じているのか、単語だけでも書き出してみるとか。

自分の選択や感情を否定しないで、自分で認められる自分であることは、とても大切なことですよね。大変な感情を溜め込まないということは、もしかすると、とっても良いことなのかも。



と思うあの感じ。あれは右脳の間違った感覚なんです。人って、右脳で感じたものは、左脳で言語化するのがちょっと難しい仕組みになっているんです。

だから、右脳で感じた「何かしんどいな」「何だかこれは苦手だな」という、何となくの感覚は、左脳で言語化できないので、つい溜め込んでしまうんです。

私は、右脳で感じたものを右脳で処理しがちなので、よく何で悩んでいたのか忘れてしまうところがあります(笑)「何となく嫌だなあ」と思うことが起きたら、「何となくこれをする」と自分の機嫌が取れそうだなあ」といった風に。あ、私の場合はですよ！



人生44年目。

あいうえるる4年目で、  
改めて思うこと。



こんにちわ〜(。^\_^) 荷造り担当の藤原です。

早いもので入社して4年が経ちました。

毎年この時期になると、必ず思うことがあります。

今のボクがあるのは、もちろんいろいろんな方々の支えがあってなんですけど、

その中でも特に、この2人がいなかったら、

ボクはこうしてコラムとか書いてないかもしれないな〜と。

「この人がいなかったら、わたしは…」

人生の中で、すごく疲れ切っていた時、すごく悩んでいた時、

その人の言葉が、あるいはその人が取ってくれた行動が、

あるいはその人の存在そのものが、今の自分の支えになっている。

感謝してもしきれない人。

そういう人っていらっしゃいませんか？

例えばそれは、ご両親だったり、旦那さんだったり、

自分の子供だったり：人それぞれだと思います。

でも、そういう大切な人って、

決してそれに恩を着せようなんて思ってもないし、

感謝されたいと思ってやったわけでもないんですよね。

1つ共通してることかなあと思ったのですが、

それは、「**ありのままの自分を受け入れてくれる人**」かもしれません。

ボクの場合、その一人が妻です。

妻、母親、主婦：毎日いろんな立場で頑張っている姿、ホント尊敬しています。

それはもう、メチャメチャ迷惑かけたことがあって、

その時に伝えてくれた言葉、

とってくれた行動、今のボクがあるのはそれのお陰です。

それと同時期に、もう1人の恩人が現れるのですが、

また別の機会に書かせてもらうかもしれません。

私たちが、誰かのことを大切に、かけがえない人って思ってるということは、

逆に誰かも、私たちのことを大切に、かけがえないって思ってるということですよ。

これからも人生の中で、そういう人たちとどれだけ会えるか、

どれだけ気付くかって、それってすごい幸せなことだなあって思いました。



最近、  
見つけました!

# わたしにあった、 家事と運動、 そして 心の健康法。

こんにちは、先月に続きイロトカタチの畑です。  
今回は『家事と運動』というテーマの  
コラムを担当することになったのですが、  
家事というものをあまりしていないわたしが、  
この機会にネットや本で  
調べた何かを書いたとしても、  
それはなんか違うなあ〜と思ったので、  
わたしの妻に登場してもらおうことにしました^^;

いつもお世話になっております、妻です  
(笑)主婦の先輩方が多いこの場でお話し  
させていただくのは、なんだか緊張しちゃい  
ますが、主人に変わってお話しさせていた  
できます。

今回のテーマの『家事と運動』についてで  
すが、わたし自身はというと、仕事をしな  
がら家事と子育てをしていて、なかなかジ  
ムに通ったり、毎日決まった時間にしっか  
りウォーキングしたりするような時間はとれ  
ないのですが、基礎代謝も落ちてきてい  
る年齢なので、健康のためにも、何か自分の性  
格や都合にあった運動ができないかなと  
前々から思っていたんです。

家の中の家事もちょっとした運動になっ  
ていて、意外とカロリーを消費をしているっ

でも、そんなわたしにも家事をこなしま  
がらできる、最近一っだけ見つけた、自分に  
あつてる趣味と実益をかねたゆる〜い運動  
法があるんです(笑)

## それは、『買物のついでの 楽しい寄り道ウォーキング!!』

最近、ネットスーパーや宅配サービスな  
どで、外出しなくても買物できる便利な  
サービスもどんどん広がっていますし、我が  
家もお世話になっていた時期もあるけれど、  
やっぱり自分の足で買物に行くからこそ、  
経験できる楽しさやお得なことともたくさ  
んあるんですよ。

例えば、わたしはいろいろな情報を知る  
ことが好きなのですが、大きなスーパーの日  
用品コーナーから食料品コーナーまでをぐ  
るぐる隈なく見ることで、いろいろなこと  
を知ることができますし、結構な距離を移動

ていうことは、前々からある程度は知って  
いるのですが：だからと言って、よく雑誌や  
テレビで紹介しているような、『家事エクサ  
イズ』とか『ながら運動』とかいうのは、やっ  
てみたけど長続きはせず：

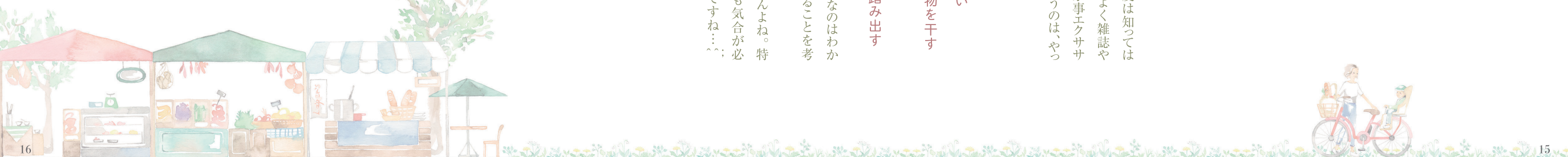
- \*つま先立ちをしながら  
調理や食器洗い
- \*スクワットしながら洗濯物を干す
- \*掃除機をかける時に  
大きく一歩前に足を踏み出す

など、どれも効果はありそうなのはわか  
るんだけど：楽しく続けてすることを考  
えたら、そう簡単にはできませんよね。特  
にわたしには、家の中で少しでも気合が必  
要な運動は向いていないみたいですね：^^;

する運動になっていたりもします。(そのせ  
いで、ちょっと余分な物まで買っちゃう時が  
あるんですけどね：^^)他にも、曜日によっ  
て行くスーパーやお店を変えることでつい  
でにそのエリアごとの自分のお気に入りス  
ポット(川沿いの公園や素敵な雑貨屋さん  
など)にも足を伸ばしてみたりすると、結果と  
して少し長く歩くことにつながり、良い運  
動や心の栄養になっていたりもします。

そんなこんなで二週間ごとに、忙しいなが  
らも楽しく過ごさせていたでいるわけ  
ですが、続けられる運動って日常かかせな  
いことの中から、自分にとって楽しいってこ  
とを見つけていることが、一番の秘訣なんじゃな  
いかなと思うんですよ。

みなさんも日々の家事の中から何か一つ、  
毎日楽しくできる自分にあった運動を見つ  
けてみるのもいいかもしれませんね。





# 眠らなくても大丈夫。

こんにちは、あいいうえるの若手社員です。  
みなさんは、「眠らなくてはっ！」と焦ったことないですか？

実は僕は不眠症でなかなか寝付けず、  
布団に入って3時間ほど眠ることはできません。  
自分で不眠症を認めることが怖く、さらに寝付けなくなっていました。

でもある時、こんな情報が目に入ってきました。  
「眠らなくても大丈夫」。

最初は半信半疑でした。  
でも何か役に立てばと見てみました。  
そこには、こうしたらいい！とかそういった方法論ではなく、  
リラックスすることの大事さ、  
無理をしないこと、極論の寝なくていい、  
といったことで僕は少し救われました。

でもこれって、睡眠以外にも当てはまるんじゃないかって思いました。  
仕事でも、遊びでも、家事でも、誰か近くにいる大切な人には、  
無理してほしくないし、我慢してほしくない。

それと一緒に、自分も楽をしたらいいし、  
無理しないでいいんじゃないかって。  
それが手を抜くとかではなく、会話一つだったり、  
行動だけでも伝えたら変わるんじゃないかなって思いました。

**僕は大切な人に、無理してほしくないし、我慢してほしくない。**  
何なら、その手前で相談してほしかったりします。  
黙って辛い想いをするのは、誰かのためになるんだらうって。

たった一言で変わることがあるなら、  
声をかけたいし、わかってあげたいなって思うのは、  
僕はいとおせっかいだと思えました。

話はズレましたが、  
睡眠に関する情報を提供してくれた顔もわからない誰かは、  
そんな心の優しい人だと思えました。

届くかわかりませんが、本当にありがとうございました。  
僕もこれから、ふと無理しそうな時は声に出します。  
そして、無理してそうな人に「声かけよう」と思いました。  
みなさんも、なるべく心に無理のないよう。

では、おやすみなさい。

せせらせら  
余分な水分排出



せせらせら  
31袋(1袋4粒/1ヵ月分)  
定期購入サービス  
らくらく定期便  
3,262円(税込)|3044|  
単品注文 3,625円(税込)|3041|  
複数注文 3,262円(税込)/個  
※2個以上のご注文

- こんな方におすすめです
- むくみを感じる方
  - 水太りだと感じる方

飲み方  
1日分1袋(4粒)をコップ1杯の水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分  
カリウム、ウラジロガシエキス、ニガウリエキス、L-シトルリン、ハトムギエキス、タンポポ根エキス、ほか



各商品のその他の成分や詳細は、こちらからご覧ください。

PLEEL  
眠り・目の疲れ



プリール  
19.5g(約210mg×93粒/1ヵ月分)  
定期購入サービス  
らくらく定期便  
4,301円(税込)|1044|  
単品注文 5,060円(税込)|1041|  
複数注文 4,301円(税込)/個  
※2個以上のご注文

- こんな方におすすめです
- 疲労を取り除きたい方
  - 目が疲れやすい方
  - 良い眠りを求めている方

飲み方  
1日1回、お風呂上がり、もしくはおやすみになる30分前に、1日分3粒を水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分  
サンソウニン、シナモン、パッションフラワーエキス、ライチ種子エキス、L-テアニン、ほか

cocosoyoca  
疲れ・老化



ここそよか  
31袋(1袋3粒/1ヵ月分)  
定期購入サービス  
らくらく定期便  
4,249円(税込)|3014|  
単品注文 4,999円(税込)|3011|  
複数注文 4,249円(税込)/個  
※2個以上のご注文

- こんな方におすすめです
- 朝、体がだるく重たい方
  - 疲れがとれにくい方
  - 更年期が気になる方

飲み方  
朝起きてすぐに、1日分1袋(3粒)をコップ1杯の水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分  
ローヤルゼリー、高山紅景天エキス、冬虫夏草エキス、ミネラルフラワーエキス、ライチ種子エキス、海岸松樹皮エキス、ほか  
★「卵」「小麦」「鮭」にアレルギーのある方は、ご使用をお控えください。

Bellmerry  
代謝促進



ベルメリー  
31袋(1袋3粒/1ヵ月分)  
定期購入サービス  
らくらく定期便  
4,301円(税込)|1094|  
単品注文 5,060円(税込)|1091|  
複数注文 4,301円(税込)/個  
※2個以上のご注文

- こんな方におすすめです
- 体が冷えやすい方
  - 汗をかきにくい方
  - 運動不足を感じている方

飲み方  
夕食後に、1日1袋(3粒)をコップ1杯の水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分  
香辛料エキス(ヒハツ、黒胡椒)、黒ショウガ、糖転移ヘスペリジン、亜鉛(酵母由来)、CoQ10、ほか  
★「大豆」「オレンジ」にアレルギーのある方は、ご使用をお控えください。

いいなプラス グルコサミン  
関節の元気と健康



いいなプラス グルコサミン  
31袋(1袋2粒/1ヵ月分)  
定期購入サービス  
らくらく定期便  
1,311円(税込)|1124|  
単品注文 1,543円(税込)|1121|  
複数注文 1,311円(税込)/個  
※2個以上のご注文

- こんな方におすすめです
- 関節の痛みが気になる方
  - 関節の衰えを感じる方

飲み方  
朝起きてすぐに、1日分1袋(2粒)をコップ1杯の水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分  
グルコサミン、金時ショウガ、ピタミンC(アセロラ由来)、ホップエキス、ほか

FRANDAIL  
内面美容



フランダー  
31袋(1袋5粒/1ヵ月分)  
定期購入サービス  
らくらく定期便  
8,996円(税込)|1104|  
単品注文 10,584円(税込)|1101|  
複数注文 8,996円(税込)/個  
※2個以上のご注文

- こんな方におすすめです
- 肌を若々しくしたい方
  - 肌にうるおいを与えたい方
  - くすみ、シワが気になる方

飲み方  
朝起きてすぐに、1日分1袋(5粒)をコップ1杯の水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分  
コンドロイチンたん白複合体、ヒアルロン酸(鶏冠由来)、コラーゲン(魚由来)、イソフラボン(大豆由来)、セラミド(タモギタケ由来)、ほか  
★「大豆」「鮭」「リンゴ」「鶏肉」にアレルギーのある方は、ご使用をお控えください。

まずは3ヵ月、じっくりおつき合いください。  
あいうえるのサプリメント  
皆さんの毎日が、健康的で、きれいに輝きますように。  
あいうえるのサプリメントは、  
ゆつくり、じっくり体質を改善することで、  
体の中から生まれてくる自然な美しさと健康づくりを目指しています。  
まずは、3ヵ月くらい続けていただけることをおすすめします。  
飲み忘れても、大丈夫です。おすすめの飲むタイミングはありますが、  
ご自分のペースで、じっくり、ゆつくり続けてみてください。

商品パッケージについて  
皆さんがもっと使いやすくと、いいな。  
廃棄物をもっと減ると、いいな。  
そんな思いから、すべての商品に関しまして、  
パッケージの形体を変更することがございますので、  
予めご了承ください。



今月は、盛りだくさんのコラムがあふれ、いつもよりページ数も多くなっていますが、みなさまに楽しんでいただけたら、いいな。

新緑の風に誘われて、一筆申し上げました。向暑の折、くれぐれもご愛ください。

新緑の候、若葉の候、薫風の候など、わたしの好きな時候の挨拶のことばがあふれる候、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

からだきれいひとしお  
細胞からきれいに



からだきれいひとしお  
31袋(1袋4粒/1ヵ月分)

定期購入サービス  
らくらく定期便  
6,206円(税込)| 3034 |

単品注文 7,302円(税込)| 3031 |  
複数注文 6,206円(税込)/個  
※2個以上のご注文

こんな方におすすめです

- 体の中の水分をきれいにしたい方
- 野菜不足の方
- 体臭や便臭を少なくしたい方

飲み方

夕食後に、1日分1袋(4粒)をコップ1杯の水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分

屋久島成分(モリンガ葉、野草・果実発酵エキス、グアバ葉、ガジュツ)、鉄葉緑素(クロロフィル)、海水ミネラル、ほか

★「大豆」にアレルギーのある方は、ご使用をお控えください。



各商品のその他の成分や詳細は、こちらからご覧ください。

からだきれい小粒  
粒が小さくなりました



からだきれい小粒  
16.12g(130mg×124粒/1ヵ月分)

定期購入サービス  
らくらく定期便  
3,487円(税込)| 1239 |

単品注文 3,875円(税込)| 1231 |  
複数注文 3,487円(税込)/個  
※2個以上のご注文

こんな方におすすめです

- におい(便臭・体臭・加齢臭・口臭)を何とかしたい方
- 体の中の水分をきれいにしたい方
- 胃腸の働きを元気にしたい方

飲み方

朝と夜のお食事の後に2粒ずつ、1日あたり4粒を目安に、水またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分

鉄葉緑素(クロロフィル)、野草・果実発酵エキス、モリンガ葉、フィトンチッド、有胞子性乳酸菌、ほか

★「乳成分」「大豆」にアレルギーのある方は、ご使用をお控えください。

からだきれい  
においと肌をきれいに



からだきれい  
13.02g(約210mg×62粒/1ヵ月分)

定期購入サービス  
らくらく定期便  
3,487円(税込)| 2054 |

単品注文 3,875円(税込)| 2051 |  
複数注文 3,487円(税込)/個  
※2個以上のご注文

こんな方におすすめです

- におい(便臭・体臭・加齢臭・口臭)を何とかしたい方
- 体の中の水分をきれいにしたい方
- 胃腸の働きを元気にしたい方

飲み方

夕食後に、1日分2粒をコップ1杯の水、またはぬるま湯で嚙まずにお飲みください。

主な成分

鉄葉緑素(クロロフィル)、野草・果実発酵エキス、モリンガ葉、フィトンチッド、シャンピニオンエキス、ほか

★「乳成分」「大豆」にアレルギーのある方は、ご使用をお控えください。

ここロね  
腸の健康習慣



ここロね  
18.6g(200mg×93粒/1ヵ月分)

定期購入サービス  
らくらく定期便  
3,088円(税込)| 2024 |

単品注文 3,432円(税込)| 2021 |  
複数注文 3,088円(税込)/個  
※2個以上のご注文

こんな方におすすめです

- おなかの調子が気になる方
- 体の中をお掃除したい方
- 疲れやすい方
- 体が重く感じる方
- 食欲がわきにくい方

飲み方

おすすめは、夕食の前後ですが、1日3粒を目安に、お好きな時間にお召しあがりください。また、お好みにもよりますが、そのまま嚙んで召しあがられても、自然の風味を感じていただけるかと思います。

主な成分

甜菜糖、乳酸菌、桑葉、野草・果実発酵エキス、モリンガ葉、ビタミンC、ビタミンB2、ビタミンB6、ほか

★「乳成分」「大豆」にアレルギーのある方は、ご使用をお控えください。