

いいいな 日和

7 2021
July

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」。

日野わかなの言葉

髪おもい

髪が、楽しみにかわる。
それをおもう気持ちが、
よろこびになる。

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
《髪おもい》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

飲み忘れや使い忘れなどで
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

「必ず〇ヵ月継続しなければ
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や使われた方へ

安心のお約束 3箱(髪おもいは1箱)までは、すべて飲まれてからでも使いきってからでも、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(髪おもいは購入後60日以内)/返送料はお客さま負担 *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 IN2107

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、
《髪おもい》をご注文の場合は、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。
(弊社以外でのご購入の返品・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

夏のハミング

03 涼をたしなむ。
夏をたのしむ。

わかなのをと

11 ひるね、うたたね、心地いいね。

わかなのをと

15 言葉の風、想いの旋律。

40代からのワタシデザイン

19 10年前の髪、
あなたは覚えていますか？

髪おもい

21 髪が、楽しみにかわる。
それをおもう気持ちが、
よろこびになる。

23 商品一覧

24 編集後記



こんにちは。

毎月みなさんにお届けしているこの「いいな日和」ですが、
つくりはじめて、もうかれこれ18年になります。

その間、いろんなことがありました。

印刷できなくて、なかなかお届けできなかった時期、

そして原稿が間に合わなかったことなどなど。

でもここまでこられたのは、みなさんからのあたたかい

言葉やまなざしがあったからだと感謝しております。

今回は、過去に掲載してきたわたしの詩のような言葉や

コラム、エッセイみたいなものをピックアップしてお届けします。

選んだのは、あいうえおの若手社員です。

これからも気持ちを新たに、いろんな想いがつまった

言葉たちをお届けしようと思っています。

【日野わかな】



涼を

たしなむ。

夏を

たのしむ。

2017年
8月号より

夏が来れば思い出す〜♪

夏まつさかり、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

夏の記憶と言えば、皆さんは何を思い出しますか？

わたしの場合ひとつあるのが、子どもの頃の朝のラジオ体操の風景です。

夏休みの早朝に公園に集まって、眠たい目をこすりながら、みんなでラジオ体操。終わったらカードにスタンプを押してもらって、スタンプが貯まると確か鉛筆がもらえました。だから夏休みと言っても、毎日けっこう早起きしてたんですね。でもあの記憶の中の真夏の公園は、早朝のせいかと思って

も涼しかったという印象があります。空気も何だか澄んでいたような…。クーラーなんてまだ家になかったし、扇風機だけで過ごした夏なのに、わたしの記憶の中でマイナス5℃くらいでしょうか。

夏の朝のラジオ体操は、今もやっているところもあると思うのですが、おもしろいのがご当地方言ラジオ体操。以前、宮古島に旅行した時、朝のカーラジオからラジオ体操第一が流れてきましたが、それが宮古島の方言だったのです。南国風で、のんびり

した何とも味のあるラジオ体操で、友人と車の中で大笑いしました。調べてみると、日本各地の方言バージョンのラジオ体操は、2010年前後からつくられはじめたそうなので、ご当地の楽器などを用い、様々なラジオ体操があるそうですよ。

でもこのラジオ体操、子どもの頃は何も考えずにやっていましたが、先日久しぶりに最初から最後までちゃんとやってみたんです。ふだん使わない筋や筋肉がけっこう刺激されましたが、その分、自分の体の固さをしみじみと実感しました(笑) 実は考えたのが、ベルリンオリンピックに出場した選手の方だそうで、ラジオ体操と言えどもなかなかあなごれません。皆さんも昔を思い出して、一度じっくりやってみられてはいかがでしょうか。



夏の音色、夏の風。

いつの頃からかクーラーが普及し、

真夏は部屋を閉めきつて過ごすことが多くなったと思いますが、

日本には、暑さを凌いで涼しく過ごす工夫がいろいろとありますよね。

そのひとつ、風鈴。あの何とも涼やかな音色は、ころにそよ風が吹くようで、とても心地良いものです。ところで風鈴の効果を調べたある実験では、あの音色を聞くと、実際に約75%の人の体温が下がったそうなんです。なぜ下がるのかはよくわかりませんが、風鈴のチリンチリンと

いう音が私たちには涼しい音、として無意識にイメージができているために、脳も涼しいと認識して体の表面温度が下がるとか。ということは、風鈴を知らない人は涼しくないのでしょうか。

風鈴を知らない外国の方に行った実験では、風鈴の音を聞いても涼しいと感じる





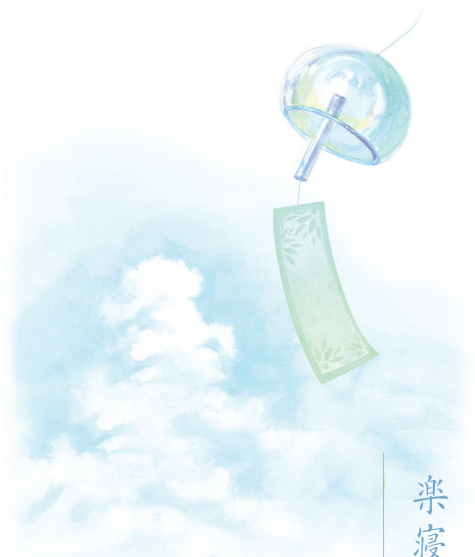
ことができず、体の表面温度は下がらな
かったと言います。さらに、風鈴の音に馴染
みがない日本の若い人も下がらなかったと
いうから、人間のイメージする力つてすご
いですよね。ていうか、なんて人間はだま
れやすいのでしょうか(笑)

また、風鈴の音色には、リラククス効果も
あるそうです。小川のせせらぎや小鳥のさ
えずり、波の音、虫の鳴き声などと同じで、

楽寝昼寝われは物草太郎なり

リラックスしている時の脳波を誘発すると
言われているのです。プールから帰った夏の
午後、風鈴の音を聞きながら畳に寝転んで
いると、知らない間に眠っている…。そんな
安らかな夏休みを思い出します。
ところで「昼寝」は、夏の季語つてご存じ
でしたか。かの夏目漱石もこんな句を詠ん
でいます。

でも昼寝は、せいぜい15〜20分程度にし
ておくのがいいそうですよ。眠りはじめの
20〜30分で深い眠りに入ってしまうので、
昼間に眠ってしまったと夜に眠れなくなっ
てしまうことも。目をつむって楽にしている
だけでもいいそうなので、疲れやすい夏の
午後にお試しください。



おいしい夏をいただきます。

夏はさっぱりとした食べものが好まれます。

冷やしうどんや冷やし中華、冷製パスタなどなど、

「冷」の文字がついたメニューに心がそられやすいですが、皆さんはいかがですか。

キュウリをはじめとした夏野菜は、体を
「冷やす」性質があるとされていますが、
夏を元気に乗りきるためには、あまり体
は冷やしたくないですよ。逆に夏こそ、体
を温める性質があるシヨウガなんかをうま
く取り入れるといいのかもしれない。

ところでシヨウガと云えば、冷やし飴。水
飴を湯で溶き、シヨウガの搾り汁を加えて
冷やした飲みものなのですが、このあいだ
東京の人と話していて驚いたのが、冷やし
飴を知らなかったこと。関西生まれのわた
しの幼少の頃は、ラムネとともにこの冷や
し飴が、夏の飲みものの定番として売られ
ていた記憶があります。アイスキャンデー
にも冷やし飴がありました。でもあのシヨ
ウガの独特の辛味が苦手で、なんで大人は、
こんなものをおいしそうに飲んでいるのだ
ろうと不思議でした。

この冷やし飴、その存在は関西と中国・
四国の一部以外ではあまり知られていない
そうで、だから東京の知り合いは知らなかつ
たんだと納得しました。でも子どもの頃、
ぜんぜんおいしくなかった冷やし飴です
が、大人になったわたしには、さわやかな香

りと味わい、そしてちよちよスパイシーな風
味が、なんか体に良さそうで、夏になると
時々飲んでいきます。

そうそう、この原稿を書いている時に知っ
たのですが、かき氷など、すごく冷たいも
のを食べた時に、頭がキーンとすることつて
ありますよね。あれを医学的な正式名称
で、「アイスクリーム頭痛」つて言うらしいの
ですよ(笑) かき氷を食べて、冷たすぎると
脳は刺激を痛みとして感じるらしいので
すが、これも夏の風物詩？と言えるのかも
かもしれません。

夏は、日差しとか気温とか蝉の声とか、
五感で強く感じるもので溢れているからで
しょうか、心に焼き付いている思い出や風
景が他の季節に比べて多いような気がし
ます。今年もそんな心に残ることやも
と出会えるといいな、なんて思いながら、と
にかく周りの人も涼しくするくらいの涼
しい顔をして、暑さを乗りきりたいわたし
でした。



2019年
5月号より



ときを忘れて遊んだ

子どもだったころ、

遊んでいることすら

忘れていくくらい、

夢中で遊んでいたころ。

遊びとは、気晴らしとか

娯楽とか趣味という

ことじゃなく、

生きていること

そのものだったころ。

遊びをせむとや生まれけむ

戯れせむとや生まれけむ

そんな歌をふとおもいだし、

空を見上げると

おでかけ遊ばせと

まだまだ遊びたりないわたしに

雲が言うのです。

いただきます。ごちそうさま。

ほかの国にはない日本だけのことば。

わたしは今まで、何回このことばを
言ってきたのでしょうか。

思えばこのことばを毎日毎日、
言えるということは、しあわせです。

ふだん忘れがちなそんなしあわせを
じっくりよく噛んで味わいたい。

と言いつつも、ついついがっかり
ほおぼってしまうわたしですが(笑)。

さあ、今日も朝から、いっただきまーす。

2018年
10月号より



あの人といっしょにいるのが、なんかいい。

ひとりで過ごす時間が、なんかいい。

おでかけの予定を考えるのが、なんかいい。

街で見つけた靴が、なんかいい。

ふと見上げた空が、なんかいい。

窓をあけた時の風の匂いが、なんかいい。

「なんかいい」を言葉にしてしまったり、
「だからいい」と考えてしまったりすると、
「なんかいい」が逃げてしまう。

そんな、なんかいいに、

これからもどれだけ出会えるのでしょうか。
心のおもむくままに、私のおもむくままに。

2020年
5月号より



2018年
4月号より

じぶんらしきを見つけたと思ったら、
それは背伸びしたじぶんだったり、
こうあるべきと思うじぶんだったり…。

無理をしないじぶん、
自然体のじぶん、
ありのままのじぶん。

それは意外とそばにいるひとのほうが
ほんとうにじぶんらしいわたしを
よく知っていたりします。

そんなじぶんを大切にすることは、
そばにいるひとを大切にすること
でもあるよなあと、
そんなことを考えているうちに
さて、いよいよ春です。

ヒアカムズザサン、ルルルル♪
木漏れ日がそよぐように
じぶんらしく、春らしく…。

わかなのをと

ひるね、うたたね、心地いいね。

皆 さん、こんにちは。よく食べて、よく眠る。これがわたしの二年を通しての健康法？(笑)ですが、食べ物が美味しい秋ももう間近、とっても楽しみです。

ところで、皆さんはよく眠れていますか？わたしはお昼を食べたあと、いつもまぶたが重たくなります。そんな時、ここがスペインだったらいいなあと思うのです。そうです、ずっとシエスタに憧れているんです。

シエスタは、スペインの長いお昼休みのこと。いわゆる昼寝という意味ではなくて、お昼の休憩のことなのだそうですね。だから必ずしもお昼寝をしなくてもシエスタっていうのだとか。お昼の13時くらいから2時間ほど休憩し、昼食を

日 本にも昼寝の習慣をあらわす言葉があります。それは「三尺寝」と言われる大工さんや職人さんのお昼休みの昼寝。いわれは二つあるそうで、一つは大工さんや職人さんがお昼休みに、三尺(だいたい90センチくらい)という狭いスペースで昼寝をしたというものと、お日さまの影が三尺移動するあいだの時間、昼寝をしたというもの。なんだかのどかで風流な言葉だと思いませんか。

「昼寝をすれば夜中に眠れないのはどういわけだ〜」という歌がありました。15〜20分くらいの短い昼寝なら、夜の睡眠にも影響ないそうです。アメリカ航空宇宙局では、昼に仮眠をとった飛行士は、午後に認知能力が34%、注意力が54%も向上したと報告されているとか。目をつむって、じっとしているだけでもいい。うなので、お昼の時間、皆さんも少しのあいだ、まどろんでみませんか。

ゆっくり楽しみ、昼寝をして仕事に戻るというスタイルに、なんて楽で余裕の生活なんだろうと、羨ましかったのですが、よくよく調べてみると実は、スペインは日照時間が長く、日の入りが10時近くになるそうで、昼寝をしたあと、みんな仕事をし、実質的にはなんと8時間以上しっかり働いているとか。

だから仕事が終わる時間が遅くなり、夕食や遊びの時間もいれると、眠りにつくのが遅くなって、結局スペインの人の平均睡眠時間は他のEUの国に比べても短いのだそうです。なので国全体の経済を考えると仕事の効率が悪く、最近シエスタという習慣も見直されているらしいのですね。やっぱり現実はそう甘くない。

ちなみにこの「まどろむ」という言葉。「微睡む」と書きます。微かに、睡る。微笑みや微風(そよかぜ)と同じようにやさしい感じがしてわたしはすごく好きなのですが、この「まどろむ」というのは、「目がとろんとなる」、「目とろむ」というのが語源らしく、とろむは、漢字で滯むと書き、「水面などが、波立たないで油を浮かせたように静まった状態になる」という意味です。

居眠りというのと違って、ちょっと品があるようなこの微睡む。日本語って、意味も音もすいいなあと思うわたしは、美味しいものを食べてずっと微睡んでいた。でもわたしの場合、夜もしっかり眠れるんですよえ。

いつもとちがう道があるいてみるのも、旅だとしたら

うたったことのない歌をうたってみるのも、旅だとしたら

きょうは何もしないでいようというのも、旅だとしたら

とおくにいるあの人をおもうことも、旅だとしたら

だれかのために料理をつくることも、旅だとしたら

どこかへでかけることだけが、旅じゃないとしたら

まいにちが旅になるのかもしれない

さて、きょうはどんな旅をたのしみますか

2020年
12月号より

そんなことに、想いめぐらせ、私の夏も風まかせ。

風が運んでくるものを毎日感じることでできたなら、それは毎日、旅に出ていることと、同じなのかもしれません。

その風は、知らない言葉で話す人々の声がします。

その風は、かなたの海の波音がします。

その風は、はるかな国の草原のにおいがします。

風が吹いています。風を感じています。

2019年
8月号より

言葉の風、 想いの旋律。

2020年
5月号より

皆さんは今日、誰かとメールとか、SNSとかでお話ししました？わたしの子どもの頃は、離れている人との連絡や会話の方法といえば、郵便での手紙か、電話くらいしかありませんでした。今は電話をはじめ、メール、SNSなど、いろんな手段がありますよね。こんなにみんなが繋がって、おしゃべりしている時代は今までなかったように思いますが、言葉が毎日あふれている時代なのかもしれませんね。

ところで私たち日本人は、漢字やひらがな、カタカナを混ぜこぜにしてコミュニケーションをとっていますが、漢字を使う人と英語を使う人では、脳の使い方が違うのだとか。

漢字は、表意文字というそうで、文字が意味を表しています。それと違ってアルファベットは表音文字、音だけを表す文字なのです。だから、英語圏の人は言葉を理解するのは左の脳らしいのですが、私たちは文字や言葉を、絵と同じで右の脳で感じているとか。まさに絵文字つていう感覚なのではないか。

最近では直筆のメッセージをいただくのも、年賀状くらいになっている方も多くと思います。でも、好きな人や、たいせつな人から手書きの手紙をもらうと、不思議なことにそこに書かれている文字から、声が聞こえてきます。筆跡や字の表情など、文字にはいのちが宿っているのでしょうか。

文章にはその人の性格や個性、人柄なんか表れると思います。ずっと不思議に思っているのですが、文章って言ってみれば、ただの文字の連なりなのに、文学作品然り、ラブレター然り、ふだんのメール然り、その人の世界が立ち現れてきます。わたしの場合、こだわりといえど、男っぽい熟語や難しいカタカナを使わず、日本語を肌で感じられるようなやさしい文章を心がけています。また、見た目というか、文字づらというかその表情も大切にしています。

気持ちや想いを感じる文章やメッセージに触れると、こころの体温があがったように感じます。それが大切に想う人や好きな人からのものだとなおさらです。それでいえば、どんな書体や活字を使おうが、手書きに感じてしまうような文章。それがわたしの理想のひとつかもしれません。

文字なのに、文章なのに声が聞こえてくる不思議。さざめいたり、あやなしたり、たゆたったりしながら、誰かの顔を思い浮かべながら、話すように、歌うように、そんな言葉を奏でていきたいと思う春のわたし。たまには手紙、書いてみようかな。皆さんもいかがですか。

2019年
12月号より



歩くということがたのしいのは、

じぶんの歩幅で歩くから。

それは言い方を変えると、

ていねいに歩くから

ということかもしれません。

話すということがたのしいのは、

じぶんの言葉で話すから。

それは言い方を変えると、

ありのままに話すから

ということかもしれません。

じぶんのペースで

まわりの景色をゆっくり眺め

今日という日をたのしみながら、味わいながら。

そんなふうに

みなさんの新しい年も

わたしの新しい年も。

風が吹いています。

空を見あげてみます。

ずっと見上げてみます。

雲が流れているのか、

私が流れているのか、

わからなくなる瞬間があります。

旅の達人は、そんな瞬間を

ずっと心に感じつづけているのでしょうか。

達人は知っています。

どこかに行くことが旅ではないことを。

2018年
7月号より



10年前の髪、

あなたは

覚えていますか？

髪をおもう

ライター／日野わかな

だし、何よりもずばらな私にとっては、お風呂上がりに塗るだけなのもうれしい。

そういえば、10年前くらいまではパーマやカラーリングを楽しんでいたなあ、なんてふと思うことありませんか。そんな私が最近試してみたのが、不思議な髪のための商品。年々元気がなくなり、うねるようになっていた私の髪が、何と言ったらいいのか、日に日に元気になっていく感じがしたのだ。また香りも私のお気に入り

さつそく詳しくメーカーのコメントを見てもみると「私たちは、髪のアプリメントが足りなかったのです。育毛剤などで髪のアをがんばっている方もたくさんいらっしゃると思いますが、思い通りの結果がなかなかでないという声に心えて、今ある髪に毎日栄養を与えて、太く元気にすること、キューティクルを強くするこの商品ができました」と商品開発者の想いを伝える言葉になるほどと思いい、それから続けてみることにしたのだ。

実は今52歳の私と同じ年だった頃の母は着物が素敵で、きれいに結われた髪にもすごく憧れていて、思えば母のその髪が大好きだったよなあ、なんて思い起こしながら、半年続けてみると…。うまく言えないけど、髪が強くなったのに、柔らかくなったのです。この感じでいけば、あと半年後には昔のように好きに染めて、明るいヘアカラーにできるなあとひそかに微笑んでいる私。

メーカーに寄せられた声としては、「うねりがましになり、思い通りの髪型に」帽子を脱いだときもベタンコにならない「髪の手触りが好きになった」「朝のセットが楽に」「ボリュームが出た」などの声も。また面白いところでは「手がきれいになった」「夫の髪も元気になった」なども。

すっかり気に入った私だが、さらに商品開発者のコメントにあるのが、「実は裏話があった：結婚して16年、妻が鏡の前で

髪と奮闘しているところをよく見るようになっていたんです。最初はそんな妻が鏡の前で少しでも微笑んでくれたらと、そんな思いから開発しはじめたのですよ」というもの。そんな想いも込められていたのかと、またうれしくなった私。

さて、あなたは10年前の髪、覚えていますか？髪質は千差万別、髪の商品に関しては、それこそ星の数ほどあふれかえっているが、こういう商品は私ははじめてだった。返金保証がついていて、1箱使いきってからでもいいそうなので、興味のある方は、一度お試しあれ。



髪おもい 60g(約1ヵ月半) 8,456円(税込)



皆さんからいただいた声

帽子を楽しんでいます。

昔はよくおしゃれな帽子を被っていたのですが、最近は脱いだ後が嫌なので被ってなかったのですが、手ぐしてポリウムが戻るんです。あとは香りがとても気に入っています。

髪の感触が、変わりました。

もともと猫っ毛で髪が細くベタンコでしたが、40歳を過ぎてからさらにペタンコに。ものは試しと使い始めて10日ほど経った頃、手ぐしを通して「あれ？ なんだか髪がしっかりしてる？」と感じました。

髪の毛一本、一本が元気に…

髪おもいを使って1カ月が経ちますが、髪の毛1本1本がしっかりとってきたようで、以前よりもボリュームアップしています。



育毛剤ではありません

こんな方におすすめです

- 髪が細くなった方
- 髪が少なくなった方
- 髪にハリとコシが欲しい方
- 髪が傷んでる方
- うねる方
- 整にくい方

[成分] 水、ジメチコン、イソノナン酸エチルヘキシル、スクワラン、ミツロウ、セタノール、(メタクリル酸グリセリルアミドエチル/メタクリル酸ステアリル)コポリマー、ジグルコシル没食子酸、白金、加水分解シルク、ダマスクバラ花油、ライム油、レモン果皮油、グリコシルトレハロース、加水分解水添デンプン、安息香酸アルキル(C12-15)、ココイルアルギニンエチルPCA、ベヘニルアルコール、(アクリル酸ヒドロキシエチル/アクリロイルジメチルタウリンNa)コポリマー、イソステアリン酸ソルビタン、ポリソルベート60、ジメチコノール、アミノプロピルジメチコン、トコフェロール、グリセリン、BG、DPG、炭酸水素Na、エチルヘキシルグリセリン、フェノキシエタノール、メチルパラベン、プロピルパラベン、香料

髪おもい
60g(約1ヵ月半)
定期購入サービス
おくらく定期便
7,610円(税込) | 6014 |

単品注文 8,456円(税込) | 6011 |
複数注文 7,610円(税込) / 個
※2個以上のご注文

髪が、楽しみにかわる。
それをおもう気持ちの方が、よろこびになる。

使い方

Step.1 お風呂上がりの髪をいつもの通りタオルで拭いてください。

Step.2 以下の量を目安に手に取り、髪の毛全体になじませてください。



★髪の量や質に合わせてお使いください。

Step.3 そのあとドライヤーで乾かしてください。

★続けてご使用になり、ある程度髪が落ち着いてきたら、使用量は少くてもかまいませんので、量を加減しながらお使いください。

●髪を洗わなかった時は…

軽く水で手を濡らし、乾いた髪を湿らせてください。あとは、上記の手順でお使いください。

●髪が特に傷んでいると感じられる方は…

髪を乾かしてから、髪の毛全体になじませてください。



髪の毛のうねりに…



今の髪の毛を

強く、やわらかく、

健康に…

髪の内部に
栄養を与え、健康にします

キューティクルを
健やかに強くします



南フランスのフレグランスのような
そんな香りがします…

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



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、ミネラル酵母(亜鉛、セレン、クロム)、フラン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とおすすすめします。
飲み忘れても使い忘れても、大丈夫です。おすすすめのタイミングは
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。



言葉になって残っている、その時の気持ちや、大切にしていた想い。振り返ってみると、いろんなことを感じていたんだなあ、我ながら思います。

私、日野わかかなの足跡のような今月号、いかがでしたでしょうか。一言一言、一行一行に、その時々々の心模様が現れていて、言葉ってやっぱり大切ななと思えました。

心をこめて、ゆるやかに、楽しみながら…これからも、まだまだいろんなことを書いていきたいと、あらためておだやかに決意した次第です。



髪おmoi
髪を強く健やかに



髪おmoi
60g(約1ヵ月半)
定期購入サービス
らくらく定期便
7,610円(税込)| 6014 |
単品注文 8,456円(税込)| 6011 |
複数注文 7,610円(税込)/個
※2個以上のご注文

こんな方におすすめです

- 髪が細くなった方
- 髪が少なくなった方
- 髪にハリとコシが欲しい方
- 髪が傷んでる方
- うねる方 ●整いにくい方

使い方

- ①お風呂上がりの髪をいつもの通りタオルで拭いてください。
- ②以下の量を目安に手に取り、髪の毛全体になじませてください。
●ショート:5プッシュ(約2ヵ月)
●ミディアム:7~8プッシュ(約1ヵ月半)
●ロング:10プッシュ(約1ヵ月)
- ③そのあとドライヤーで乾かしてください。

主な成分

スクワラン、コポリマー、ジグルコシル没食子酸、白金、加水分解シルク、グリコシルトレハロース、ほか

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なりたい方
- 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、グァバ葉、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なりたい方
- 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なりたい方
- 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、シヤンピニオンエキス、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。