

ロート製薬の通信販売

太陽笑顔 ☺

にこにこ



特集

おおよま まなぶ 大山 学先生に聞きました!

なぜ薄くなるの? 悩ましい、女性の薄毛

ロートのえがお応援隊

2020年に向けた健康への取り組み

スマイルの達人 「粧肌」をご愛用の 塚原様にお話を伺いました。



うらべ ト部吉恵先生のこだわりレシピ 彩り豊かで食卓も華やかに 夏野菜のトマト煮込み
辻川先生の元気アップ!!教室 朝一にオススメ! 身体を目覚めさせる エクササイズ

ハワイアンキルトのクッションカバー

ハワイ



プレゼント

ロート通販 富山が 旅先で見つけたお土産を 3名様にプレゼント! 詳しくは表紙裏面やP.13の 編集後記をご覧ください。

☆ のりしろ ※反対面の★マークと貼り合わせてください。☆

掲載 + された方には + 「粧肌」など、ロート製品の + 詰め合わせを + プレゼント + いたします。

商品に関するご感想や体験談、ご投稿など…たくさんのおたよりをお待ちしております。

太陽笑顔 にこにこ [Vol.14] アンケート

今後の誌面づくりの参考に、「太陽笑顔にこにこ」で取り上げて欲しいテーマや興味があること、ご希望など、お客さまのご意見をお聞かせください。

Blank area for survey responses.

アンケートのご協力ありがとうございました。

【ご注意事項】

- 弊社は、お客様の個人情報を適正に管理します。お客様の個人情報は、弊社の商品やサービスにかかるご案内のお届けに利用いたします。
- お送りいただいたおたより、商品に関するご感想などは、弊社のカatalogやWEBなど各種媒体に掲載される場合がございます。
- 弊社商品のヒアリングなど、取材等のご連絡を差し上げる場合がございます。
- お写真、イラストの返却は行っておりません。予めご了承ください。
- おたよりやお写真、イラスト等は応募数などの都合により、すべてを掲載することができません。
- ペンネーム等のご希望がない場合は、ご本名にて掲載させていただきます。
- おたよりの文中に病名などが書かれている場合、健康食品の表示に関する法律に従い、おたよりの一部を変更・割愛させていただく場合がございます。
- お客様のオリジナル作品をご投稿ください。著名人の模写等、著作権に関わるおそれのあるものは、掲載を控えさせていただきます。

→ こちらの切り取り線から切り離してください ←

✂ 切り取り線

〈山折り〉

(この用紙を組み立てると) 封筒になります。

応募用紙(封筒)の組み立て方

- 1 用紙を切り取り線で切り離します。
 - 2 裏面の記入欄に、お名前などの必要事項と、おたよりやイラストなどをご記入ください。
 - 3 お客様のお名前の記入面を内側にして谷折り線(2カ所)で折り目をつけて一旦開きます。
 - 4 開いたら、のりしろ部分にのりをつけ、①と①(ピンク色)、②と②(黄色)をそれぞれ貼り合わせます。
 - 5 最後に☆マークのグレー部分にのりをつけ、★マークのグレーの部分を折ってかぶせれば封筒の完成です。
- 写真などは、手順⑤で封筒を閉じる前に入れてください。
●切手は不要です。

5448790 001

大阪市生野区巽西 1-8-1

ロート製薬株式会社 通販事業部

「太陽笑顔 にこにこ [Vol.14]」係

料金受取人私郵便



差出有効期限 2021年9月31日 まで(切手不要)

〈山折り〉

〈山折り〉

2020年に向けた健康への取り組み

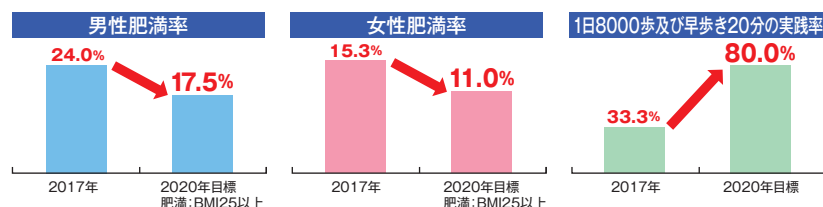
ロート製薬では、2016年より全社員へ「活動量計」を配布し、1日8,000歩と20分の早歩きの実践を目標に掲げております。さらなる社員の健康に向け、2020年までに4つの取り組みを実施していきます。

取り組み1

生活習慣病予防

社会的に「生活習慣病予備軍」は増加傾向にある中、当社でも男性の約2割以上が肥満傾向にあります。そこで、

当社では、「食事」「運動」「睡眠」における健康的な生活習慣の推進に取り組んでいきます。



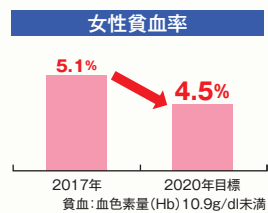
高血圧症と糖尿病の
 予防に



取り組み2

女性の健康づくり

当社では約6割が女性社員であり、女性が健康で活き活きと働くことはとても大切です。また、少子化の現在、次世代にも健康が繋がっていくように、女性の健康づくりや働きやすい会社づくりに努めていきます。

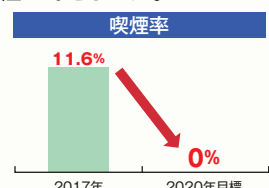


取り組み3

卒煙推進

(2020年までに喫煙ゼロを実現)

タバコは自身の健康、家族の健康、会社の健康、そして次世代の健康にも影響を与えることから、当社では、以前より社員の禁煙に取り組んできました。今後は、取り組みをさらに強化し、2020年までに社員の喫煙者が全員卒煙し、喫煙者がゼロとなるように取り組んでいきます。

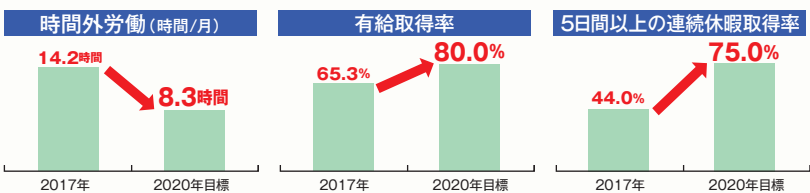


取り組み4

ライフワークバランス

当社が目指す「真の健康」を実現するには、心身のリフレッシュや自己研鑽などに活用する時間を持つことが非常に大切であり、それは結果的に、個人の成長や仕事の充実にもつながると考えております。

そこで当社では、業務効率向上による残業削減や計画的な長期有給休暇の取得を推奨し、主体的な働き方・休み方改革の実現へ取り組んでいきます。



働き方や休み方の改革で
 健康的なライフワークを
 目指して。



今年の夏も、まだまだ暑い日が
 続いておりますが、
 皆様、お変わりありませんか?
 あれよあれよという間に時間は過ぎ、ずっと先だと思っ
 いた東京オリンピックまで、もう1年を切りましたね。5月
 から始まったチケットの抽選販売は、かなり狭き門だったよう
 ですが、皆様はもう手に入れましたか?
 私は、今のところまだ入手できていませんが、日本での開催
 に非常にワクワクしております。海外での開催だと、時差の
 関係で夜中に競技が行われることも多く、見逃してしまっ
 たり、寝不足になってしまいがちです。今回はリアルタイムで
 楽しめそうなので、開催中はずっとテレビにかじりついて
 しまいたいそうです。ぜひ皆で日本を応援したいですね!
 まだまだ暑い日が続きます。食欲がない日は水分と栄養が
 補給できるスープがおすすめです。上手に乗り切りま
 しょう。

ロート製薬通販事業部 マネージャー 網野 麻紀子



太陽笑顔 にこにこ

2019年8月発行 Vol.14 CONTENTS

2 ロートのえがお応援隊 2020年に向けた健康への取り組み

3 特集 (おやまなぶ 大山 学先生に聞きました!) なぜ薄くなるの? 悩ましい、女性の薄毛



5 スマイルの達人 「粧肌」をご愛用の塚原様 にお話を伺いました。



11 辻川先生の元気アップ!!教室 身体を目覚めさせるエクササイズ

11 にこにこinformation

- 夏のダメージから回復!うるおいへケア習慣
 「粧肌しゃんぷー」「粧肌とリーとめんど」
- 男性の壮年性脱毛症の悩みに、積極的アプローチを
 「リグロEX5」「リグロシャンプー」



13 あたまのサプリ クロスワード 編集後記

14 応募用紙(封筒)

表紙のお土産を
 プレゼントいたします!

ハワイに行った時に
 ハワイアンキルトの可愛い
 クッションカバーを見つけました!
 お部屋に置いていただくと
 嬉しいです♪
 ロート通販 富山

応募締め切り
 2019年
 10月31日(木)
 到着分まで

応募はP.14の
 応募用紙(封筒)を
 ご利用ください。



ハワイ



毛筋がつく部分の中に、毛髪のもとになる毛包幹細胞や、毛髪に色をつける色素幹細胞などが存在。幹細胞が傷ついたり、なくなることで、薄毛や白髪が起ります。

「抜毛症」という自分の癖で髪を抜いてしまう病気の状態が長く続くと、治った後の髪が細くなってしまう。髪を大量に抜くことで毛周期を早め、毛包幹細胞がむだに消費されてしまう可能性がある。また、引つ張って結い上げるヘアスタイルを日常的にしていると、生え際などヘアスタイルによって無理な力がかかるところ

なぜ薄くなるの？

おおよま まなぶ 大山 学先生に聞きました！

悩ましい、女性の薄毛



今や、男性だけではなく女性にも多い、薄毛の悩み。妊娠がきっかけという人もいれば、加齢が原因という人もいます。でも効果的な改善策がはつきりしないのが現状。女性の薄毛は複雑で、とても悩ましいものなのです。

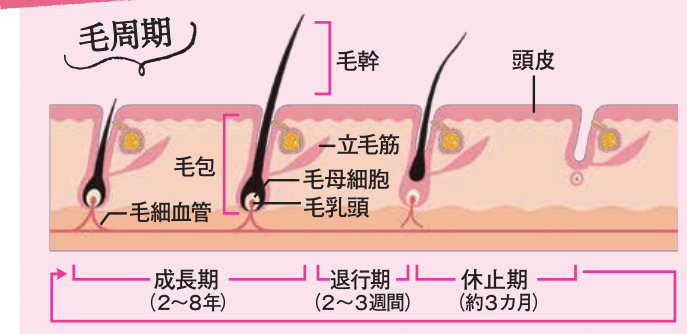


監修 大山 学 先生
おおよま まなぶ
杏林大学医学部、皮膚科学教室教授、医学博士。
2002年に渡米、国立衛生研究所、国立がん研究所の皮膚科訪問研究員に。15年より現職。専門分野は、脱毛症、自己免疫性疾患、再生医学、幹細胞生物学。毛髪科学研究 代表世話人。

女性ホルモンだけが原因ではない！

「髪は女の命」。女性にとって大切な髪の変化は気になるもの。特に薄毛は大きな悩みのようです。妊娠や出産のタイミングや、年齢を重ねて薄くなったと感じる人が多いとか。女性ホルモンとも関係があるようですが、それだけと

髪が作られ、抜けるまで



は言えないそう。

「女性型脱毛症は原因が単純ではなく、一般に行われている検査などでは原因が不明なことも多いのです」と脱毛症を研究されている大山先生。

ただ、「髪がしっかりと成長しない」ことが薄毛の原因なのは、男女とも同じだそう。「髪と呼んでいる毛幹を作る大事な部分が毛包です。毛包は生涯を通じて自己再生を繰り返し、これを【毛周期】と呼んでいます。毛母細胞が増える成長期、細胞分裂が停止して毛包の下半分がなくなる退行期、そして次の毛包を作るまでの準備期間ともいえる休止期があり、髪が抜けるのはだいたい休止期から次の成長期の間です」。

5〜6年と言われる毛周期が早まることで、硬く太い髪が作られなくなり、結果、髪が薄くなるのだとか。女性は男性に比べて、髪形や髪色が多様。女性の薄毛は実に複雑なのです。

で生えなくなる牽引性脱毛症になる人も。抜く、引つ張るなど繰り返してダメージを受けることで、薄毛になってしまいます。

幹細胞は年齢を重ねて起る薄毛にも関係。「毛包幹細胞は加齢に伴い毛包を作ろうとする力を失い皮膚になってしまうようです。」「ラーゲンの一種が減少し、毛髪を作る細胞が皮膚を作る細胞に運命を変え、フケや垢となり脱落。それにより生えてくる毛が細くなってしまうのです」。

幹細胞は、髪が生え変わることに使われ、やがては失われてしまいます。年齢による薄毛は自然なことだと言えます。

食事改善や頭皮ケアは決して無駄ではない

加齢に伴う薄毛も含め、改善方法がないわけではありません。「食事の改善やヘアケアは無駄ではないと思います。毛髪材料になるタンパク質が極端な食事

悩める男女に期待！

薄毛治療の研究

現在、幹細胞を利用する再生医療をはじめ、薄毛の治療法の研究が盛んに行われています。「私もiPS細胞を使って毛包を再生する研究を続けています。ほかにも、毛周期サイクルの成長期を長くする方法も考えられると思います」と大山先生。男性にも女性にも、研究する先生方にとっても悩ましい薄毛。だからこそ、その研究が日々行われているということなのです。

今回の特集は、『太陽笑顔fufufu』から抜粋しています。



ロート製薬では、最先端の健康・美容の情報を、正しく・わかりやすくお伝えする『太陽笑顔 fufufu』を発行しています。定期購読(購読料・送料無料)も受け付けておりますので、ご希望の方はP.14の応募用紙(封筒)の『太陽笑顔 fufufu』定期購読希望欄の「希望する」にチェックを入れ、必要事項をご記入の上お申し込みください。

により不足気味の場合には、補うことで薄毛改善の可能性も。また、湿疹やかぶれでも毛髪が抜けるので、頭皮ケアはしておきましょう。きつく髪を結い上げるのも、日常的だとやはりダメージがあります」。

まず薄毛の仕組みにきちんと向き合うことが、悩みを少し減らすことにつながるのかも知れません。

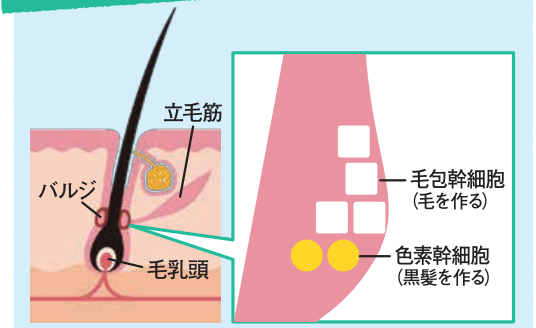
「にこにこinformation」で頭皮ケアにおすすめの商品をご紹介します。ぜひチェックしてみてください。



幹細胞とは？

幹細胞は、私たちの身体を作る37兆個もの細胞を作り出すもと。細胞にも寿命があり、細胞ごとのサイクルで生まれ変わっています。例えば肌の細胞は、1〜2か月で新しい細胞に。その生まれ変わりに大きな役割を果たす幹細胞は、あまり働かされると消耗・減少。幹細胞の使い方の差により、若さや寿命の差などが生じる可能性が注目を浴びつつあります。

幹細胞は、ここに存在！



度重なるダメージで幹細胞がなくなる!?

女性の薄毛には幹細胞も関係しています。バルジと呼ばれる立

愛用者様の
笑顔のひみつ
スマイルの
達人

ロート通販の商品をご愛用いただいている
お客様に、商品やご自身について
語っていただきました。

着付けの先生を始められ、
充実した毎日を過ごされている
塚原様に、「ご愛用中の
「糶肌」について
お話を伺いました。



糶肌けししょうすい 糶肌くりむ
3,000円(+税) 4,286円(+税)

「糶肌シリーズ」愛用者
塚原様(取材時39歳)



撮影当日は、お化粧をされていなかったのですが
とてもつやがあって、きれいなお肌でした。

お料理やお茶など
健康に気をつけています

できるだけ食べ物から栄
養を摂りたいと思っていて、
主人の健康のことも考えて
雑穀米やみそ汁など料理に
こだわっています。お茶の種
類も、健康茶・ミント・ハー
ブ・烏龍茶・ゴーヤ・ルイボ
ス・ストックがたくさん！
若いうちからしっかり健康

に気を使って、将来もおいしくご
飯を食べたいって思っています。
あと、2週間に1回くらい岩
盤浴に行つて汗をかくように習
慣づけています。テレビを見な
がらストレッチポールなどを
使つて運動もしますよ！

仕事で和食のお料理を作つて
いるので、お茶やお花も習つてい
ました。その流れで、着物も着れ
たらしいなあと思ひ、着付けを習
い始めました。すると、着付け教
室の先生から「先生に向いてる



塚原様が着付けをしたお着物。
とても素敵でした！

んじゃない？」とおっしゃって
ただけて、今回仕事も続けなが
ら着付けの先生も始めること
に！これは私が着付けをした練
習用の人形なんです。着物つて意
外とおばあちゃんの家で眠つて
て、譲ってもらったりして始めや
すいですよ。60、70歳になつても
ずっと続けていけたらと思つて
います。

肌に合うと感じたので
定期購入にしました

「糶肌」は初めて使つた時に、
ふわっと糶の香りがするのがい
いなつて思いました。最初は残り
が少なくなつたらその都度買つ
ていましたが、使い続けると肌
がもちつとやわらかくなつた気
がして、すごく肌に合うなと感
じ、定期便で購入するようにな
りました。

お届け日も、この日は仕事で



色々な種類のお茶が
常備されていて
旦那さまの健康を気遣われる
塚原様の優しさを感じました！



受け取れないなと思つたら、
さつと簡単に変更できていいで
すね。定期で商品を購入したこ
とはなかったのですが、とても
便利だと感じ、おかげで続いて
います。

「糶肌けししょうすい」と「糶肌
くりむ」を購入しているの
ですが、私なりのポイントはしっか
り首まで塗ることです。「糶肌け
ししょうすい」を首まで伸ばして

以前から「ヘリオホワイト」が
気になっていて。
これからの季節、お肌のためにも
試してみようと思います！



ロート通販 仲本と塚原様

紫外線を浴びる前に！
飲む美容習慣



ヘリオホワイト
2,400円(+税)

マッサージ。最近、ついついスマホ
ゲームをやつてしまい、下を見る
姿勢を続けてしまいがちな
で、首元のシワ対策です(笑)
いつも購入しているみそ屋さ
んで古町糶製造所とコラボして
いる化粧品を使つているつて言っ
たら「そこ、すごく有名なところ
だよ！」とおっしゃつていて、信頼
できるなあと思ひました。これ
からも続けていきたいです。

ロート通販 富山より 塚原様へひとこと♪

塚原様のおうちをお訪ねした際、「お茶はどれがいいですか？」と
出された選択肢の多さに驚きました。お話の中で健康について、
とても気にされていることが分かり、お茶の種類の高さにも納得。
すっぴんだとは思えないほどお肌がつややかで、お話もとても楽し
かったです。これからもロート通販をよろしく願ひします。

塚原様と富山

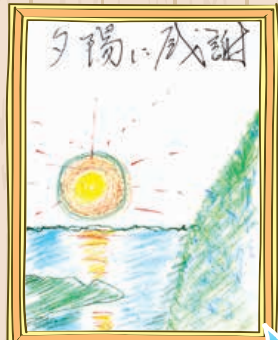
「スマイルの達人」に登場いただける方大募集!!

「スマイルの達人」に登場して下さる方を募集します!登場いただける方は、P.14の応募用紙(封筒)の質問⑤で「はい」にチェックを
入れていただき、必要事項をご記入の上ご応募ください。登場いただいた方にはお礼を贈呈いたします。

嬉しいお声
ご紹介!

おたより広場

絵のこ美術館



北海道 沼倉郁子様(74歳)

オーガニック
モリンガの恵 青汁
ご愛用中

「モリンガの恵」は私に合っていると感じました。便秘が解消されたように感じました！ありがとうございます。



千葉県 R.T様(52歳)

セノビックご愛用中

「兄弟で愛用いただきありがとうございます。昔手な牛乳も、セノビックなら飲みやすいというので、お子さまの成長に役立っていることが嬉しく感じています。セノビックを大好きになつてくれてありがとうございます！」

セノビックを18歳と14歳の子どもが飲んでます！特に18歳の息子は小学校卒業後に飲み始め、大きく成長しました。牛乳が苦手でしたが、積極的に飲んでくれて、嬉しかったです。イラストは娘より。

皆様からいただいた、素敵なイラストや絵手紙、笑顔のお写真などを紹介いたします！

いつも貴重なおたよりをありがとうございます！
「おたより広場」では、愛用者様からいただいた嬉しいおたよりやお声、ご意見・ご感想、お写真、絵手紙などをご紹介します！

もう、手ばなすことの出来ないクリームです。

肌クリーム 定期購入しています。

ランニング 気に入っています。

もう、ばなす事の出来ないクリームです。

朝、洗顔 すると ソルソルンです。

いつも、お肌 ツヤツヤ やわ～何、使った3つは 開かたり どうしら、ヤンが肌にはいい？」と 声かけてもらってます。

大阪府 M.I様(61歳)

大橋



ありがとうございます！
ロート製品への
ご感想

「靴肌クリーむ」を気に入っていただきありがとうございます。いつまでもツルツルの肌でいていただけるよう、私たちが頑張ります！ぜひお友達にもご紹介くださいな！

とても使いやすいです。

むだな香料がなく、靴そのものの香りで、とても使いやすいクリームです。首から肩、腕にまで使っています。

長野県 ゆーふん様(64歳)



靴の香りを楽しんでいただけでいい感じで嬉しいです。顔以外にも、たっぷり使えるクリームです。これからも「靴肌クリーむ」をよろしくお願いいたします！

相談室

ロート製薬 薬剤師
木村がお答えします！

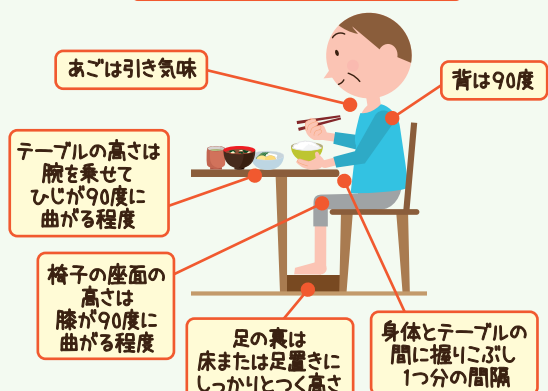
Q 食事をした時や、水分をとった時に咳込んだり、ムセたりすることがあります。これを防ぐにはどうしたらよいか、解説をお願いします。 東京都 Y.K.様(77歳)

A 「物を食べる」ことは、【食べ物を認識→口に入れる→嚙む→飲み込む】という一連の動作からなります。このうちの「飲み込む」という動作がうまくいかないと、咳込んだりムセてしまいます。

それを防ぐためには、まず食べ物に工夫を。肉なら小さく切って、汁物はトロミをつけると飲み込みやすくなります。食べる時は一気に口の中に入れず、適正な一口量を調整しましょう。食べる時の姿勢も大事で、できるだけ垂直に座って猫背にならないように、あごは引き気味にしましょう。テレビを消すなどして、「食事という行為」に集中できる環境づくりも心がけてください。食事の前に、深呼吸をしたり、首を回して筋肉の緊張をほぐすこともオススメです。

小さな工夫の積み重ねで、いつまでも食事を楽しいものになりたいですね。

誤嚥性肺炎予防のための/ 食事をする時の正しい姿勢



肺炎(誤嚥性肺炎)の予防のためにも、口の中は常に清潔にしましょう！



次号のおたよりのテーマは...

- テーマ『最近楽しかった出来事』
- 川柳 『台風』『健康』

テーマ以外の内容も大歓迎!

応募締め切り:2019年10月31日(木)到着分まで
ご投稿はP.14の応募用紙(封筒)をご利用ください。

皆様からの
おたよりを
お待ちしております！



おたより大募集!

「おたより広場」では、皆様の商品に関するご感想や体験談、日々の出来事、お写真、絵手紙、川柳などを募集しています！太陽笑顔に「おたより広場」に投稿されたら、おたより広場に「おたより広場」の質問コーナーも大歓迎です！

「ロートV5粒」の嬉しいお声

ご好評いただいている
「ロートV5粒」のお声をご紹介します！

視野がはっきりくっきりして驚きました。

ロート製薬の目元ケア(おたより購入し 服用して 目元ケア) サプリメントは、はじめでして、 飲み始めてから 3日目くらいから 視野が ぼやけ、くっきりして 驚きました。一度はメガネをかけるのを忘れて 外出したほどでした。 夫婦、娘とも (皆目が悪いので) 飲んでいますが、本当に 効果を実感できました。

大阪府 梶原孝嗣様(70歳)

ロート製薬の目薬ならびに「ロートV5粒」をご購入いただき、ありがとうございます。メガネを忘れるほど効果を実感いただけているようで嬉しい限りです。ぜひこれからもよろしくお願いいたします。

職場でもおすすめしています。

「ロートV5粒」を飲んでいますが、毎日パソコンに向かって仕事をしているにもかかわらず、目の疲れが随分と楽になり、職場でもおすすめしています。1日1粒なので飲み忘れることなく、続けられます。これからもお世話になりますが、よろしくお願いいたします。目は口ほどに物を言うということわざ通り、仕事をしていくうえで疲れ目のままだと効率もわるく印象もよくありません。「ロートV5粒」で目の疲れもV字回復!!

京都府 遠藤芳彦様(57歳)

職場の皆様にも勧めたいくらい嬉しいです！1日1粒の「ロートV5粒」で、目の疲れも仕事もV字回復！ですね。こちらこそ、これからも末長くよろしくお願いいたします。

ありがとうございます！



富山

※個人の感想であり、効果・効能ではありません。また、年齢はおたよりをご投稿いただいた当時のものです。一部、内容を変更させていただいております。 ※ご注文や商品に関するお問い合わせ、定期購入の変更などは【0120-880-610】へ。

★ピラティスインストラクター 辻川先生の★

元気アップ!!教室

今回は、1日しっかり立つために必要な背部の筋肉を鍛えるエクササイズをご紹介します。朝一に行うことで背すじがピンとなり、元気に過ごせますよ。できる人は難しいエクササイズにもチャレンジしてみてください。

今回のテーマ **朝一にオススメ!**
身体を目覚めさせるエクササイズ2種

1 あお向けになり、両腕はお尻の横に「ハ」の字に置き、膝の真下にかかとがくるように膝を曲げます。



骨盤を床と平行に保ちましょう。

2 一度息を吸い、吐きながらお尻を天井へと持ち上げます。1と2を繰り返し8回(目安)行います。



お尻と裏ももが使われているのを感じながら行ってみましょう。

膝から肩まで一直線に。

ちょっとだけ...レベルアップ!
両腕を伸ばして同じことを行ってみましょう。

1 あお向けになり、両腕をまっすぐ上に伸ばします。



2 少し難しくなりますが、肩甲骨の上の部分をしっかり床に押すかも感じてやってみましょう。1と2を繰り返し8回(目安)行います。



監修 辻川 容子先生
(ピラティスインストラクター)
インストラクターを養成する傍ら、ロート製菓の福利厚生施設『スマートキャンプ』でピラティス指導を行う。
http://smartcamp.rohto.co.jp

ピラティスとは...

胸式呼吸を意識しながら、身体の奥にある筋肉や体幹に動きかけて、バランスを整え、美しい姿勢を作るエクササイズです。元々リハビリを目的に開発されたので、身体への負担が少なく、体幹を鍛えることで、しなやかでケガもしにくい身体づくりを目指します。

テレビなど多方面で活躍中!
料理研究家 こだわり
ト部吉恵先生のレシピ



「夏野菜のトマト煮込み」

彩り豊かで食卓も華やかに

材料【4人分】

- 鶏肉 200g
- かぼちゃ 60g
- 人参 60g
- 冬瓜 100g
- トマト 2個
- オクラ 2本
- 赤・黄パプリカ 各小1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 水 300cc
- トマト水煮缶 1缶
- ケチャップ 大さじ2
- 顆粒ブイヨン 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 塩・胡椒・片栗粉・油 適量

作り方.....

- 1 かぼちゃ(皮付き)・人参・トマトは一口大に切り、玉ねぎはスライス、パプリカは乱切りにします。
- 2 冬瓜は皮表面をスプーンでこそげ取ってから、ワタやタネを取り、一口大に切って塩をまぶします。オクラは塩で板ずりしてうぶ毛を取ります。
- 3 冬瓜とオクラを湯がき、オクラはヘタを取って斜めにカットしておきます。
- 4 鶏肉は一口大にカットし、塩・胡椒をし、片栗粉をまぶします。
- 5 鍋に油をひいて鶏肉をカリッとなるまで焼き、かぼちゃ、人参、玉ねぎを入れて炒めます。
- 6 赤・黄のパプリカと、トマトも加えて炒めます。
- 7 6の鍋にAを入れ15分煮込み、3を加え、さっと煮込んだら出来上がりです。

ひとくちメモ
夏野菜はミネラルなどを豊富に含み、ほった身体を冷やしてくれる働きがあります。この時期、積極的に摂りたいですね。暑さで食欲のない時でも、酸味のある料理なら食べやすく、食が進みますよ。

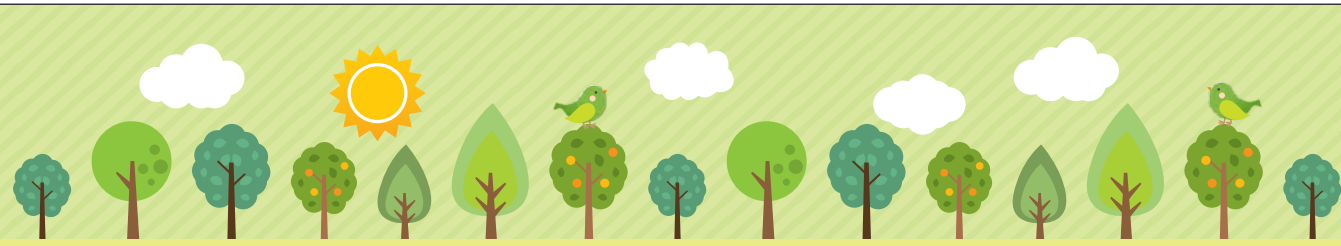
冬瓜のさわやかな「緑色」を残すには...

冬瓜の皮は、薄手のスプーンを使って、皮表面をこそげ取ります。美しい緑色が残り、彩り豊かに仕上がりますよ。



監修 ト部 吉恵先生 (料理研究家)
大阪・心斎橋創作料理教室『撫子』のオーナー。過去、人気テレビ番組「料理の鉄人」にも女性として初出演。現在もテレビや雑誌など各種メディアでも活躍中。

食欲が落ちてしまいがちなこの時期に、トマトの酸味が食欲をそそり、パンやご飯、パスタにも合う一品をご紹介します。オクラやパプリカなど、たくさんの夏野菜で栄養満点!暑い夏にぴったりのメニューです。



にこにこ information

インフォメーション

おすすめ商品の紹介や気になる話題など、皆様の笑顔のお手伝いができる情報をお届けします。

夏のダメージから回復！ うるおいヘアケア習慣

夏のダメージヘアは無防備が原因!?

1年で最も紫外線が強い夏の間、髪は無防備ではありませんか？
紫外線やエアコンの乾燥などで髪がダメージを受けると、外部の刺激から髪を守る役割を果たしているキューティクルが損傷。パサつきや切れ毛・枝毛につながります。毛染めをしている人も、紫外線で色が抜けやすいので注意が必要です。また、汗や皮脂で頭皮がベタつき地肌のバランスが崩れると、毛髪の成長を妨げ、抜け毛になる可能性も。

髪がうるおうと強い髪が育つ!

ダメージの回復には、とにかく「うる



るおい」が大切です。毎日使うヘアケア製品は、強い髪が育つ保湿効果の高いものを選びましょう。
まずシャンプーで髪と頭皮の汚れを落とし清潔に。さらにトリートメントで髪の内部に栄養とうるおいを届けます。秋になる前にしっかりとケアをして、ハリ・コシのある美髪をめざしましょう。



花肌しゃんぷー 1,800円(+税)
花肌とりとめんと 2,000円(+税)
「白糴米エキス※」をはじめ5種類の米由来の保湿成分を配合。頭皮からしっとりうるおしながらも、根元はふんわりとした立ち上がり。オリジナルの優しい「花糴」の香り。

“汚れを落とし” “うるおいを与える” 毎日のヘアケアを大切に!

髪と頭皮 毎日のお手入れポイント

- シャンプーのポイント**
- Point 1 **フラッシングと予洗いで汚れ落とし**
ブラッシングで汚れを浮かして髪のもつれをほぐし、何もつけずぬるま湯で約1分、頭皮を洗う。
 - Point 2 **指の腹で優しくもみほぐすように**
シャンプーは地肌に直接つけず、手で泡立ててから頭皮に。頭皮マッサージをするように優しく洗う。
 - Point 3 **すすぎ残しのないようしっかり流す**
洗い残しに気をつけ、髪の中までたっぷりのお湯で、しっかりすすぐ。
- トリートメントのポイント**
- Point 1 **シャンプー後の水気をとってから**
保湿効果を低減させないよう、髪の水気を切ってからトリートメントをつける。
 - Point 2 **毛先を中心にうるおいを与える**
毛先を中心に、もみ込むように、なめらかになるまでなじませる。
 - Point 3 **すすぎは必ずぬるま湯で**
洗い残しのないよう。熱い湯は頭皮の乾燥や毛先のパサつきの原因になるのでぬるま湯で。

※加水分解コメタンパク(保湿成分)

※ご注文や商品に関するお問い合わせ、定期購入の変更などは【0120-880-610】へ。

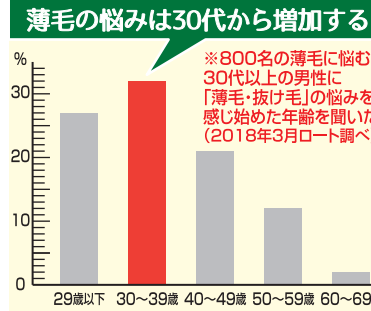
男性の壮年性脱毛症の悩みに積極的アプローチを

「洗髪時の抜け毛が増えた」「頭頂部にポリウムがなくなった」など、男性の薄毛の悩みには、早めの最適なアプローチが重要です。

気になる薄毛、壮年性脱毛症かも?

薄毛の悩みは30代から始まることが多いようです。
この薄毛の原因の1つは壮年性脱毛症は、ヘアサイクル(毛周期)の髪を作る成長期が短くなるのが特徴で、髪の毛が長く成長できなかつたり、抜けやすくなります。

この壮年性脱毛症に効果を発揮するの



がミノキシジル。頭皮に使用することで毛包に直接作用し、発毛、育毛効果を発揮。世界90カ国以上で承認され使われています。
薄毛が気になり始めたなら、生活習慣や食生活を見直し、頭皮ケアで脱毛の予防に努めるほか、早い段階で積極的に発毛剤を使用する対策を講じましょう。

全て当てはまったら…**壮年性脱毛症の可能性も!**

- 20歳未満でない
- 家族、兄弟姉妹に脱毛症の人がいる
- 脱毛の部分が左右対称(円形や楕円形でない)である
- 徐々に薄毛、脱毛が目立っている
- 下図のような症状の脱毛・薄毛である

育毛剤と発毛剤の違いとは?
育毛剤は頭皮の血行を良くし、栄養を与えて毛髪を育てます。発毛剤は新しく毛髪を生やし、強く成長させます。

育毛剤
毛髪を強く、太く育てる

発毛剤
新たな毛髪を生やす

早い段階での毛髪・頭皮のセルフケアを!

眠っている発毛の力を呼び覚ます!



リグロ®EX5
7,000円(+税) 60mL
販売名:リグロEX5【第1類医薬品】

有効成分ミノキシジルを国内最大濃度※の5%配合。成人(20歳以上)の男性で、壮年性脱毛症による脱毛・薄毛に効果がある発毛剤です。ミノキシジルがもつ、休止期毛包から初期成長期毛包への移行促進作用が、眠っている発毛の力を覚醒します。
毛髪が成長するには時間がかかりますので、効果がわかるようになるまで、少なくとも4カ月間、毎日使用してください。
※国内既承認ミノキシジル製剤中(2018年4月現在)

効能・効果 壮年性脱毛症における発毛、育毛及び脱毛(抜け毛)の進行予防。
有効成分(100mL中) ミノキシジル 5.0g、添加物としてエタノール、プロピレングリコール、1,3-ブチレングリコール、酒石酸

発毛剤の使用前には頭皮を清潔に



リグロシャンプー
1,400円(+税) 320mL
販売名:ロート薬用スカルプケアシャンプー【医薬部外品】

毛髪・頭皮の汗臭やフケ・かゆみを予防。毛髪・頭皮をすこやかに保ち、清潔にします。リグロEX5ご使用前にもお使いいただけます。

「リグロ®EX5」は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。
【注意】本剤は男性用です。

すべてご記入いただきますようお願いいたします。

お客様番号
※商品と一緒に届けた明細書、お名前の下にある番号10桁です。

ふりがな _____ 男 女 歳

お名前 _____ 様 _____ 歳

生年月日 (明・大・昭・平) 年 月 日生

〒 _____
※プレゼントが受け取り可能な住所をご記入ください。

ご住所 _____

お電話 () - _____
※日中に繋がるお電話番号をご記入ください。

- 1 掲載する際のお名前を下記よりお選びください。
ご本名 イニシャル ペンネーム()
- 2 今後、弊社商品のヒアリングなど、取材をお願いする場合、ご協力いただけますでしょうか?
はい いいえ
- 3 本誌5ページ掲載「スマイルの達人」に登場いただけますでしょうか?
はい いいえ

応募用紙(封筒)が組み立てられます。ご利用ください!(切手不要)

応募締め切り
2019年10月31日(木)
到着分まで

イラストスペース 楽しいイラストや絵手紙などもお待ちしております。

イラストスペース

おたよりスペース

募集テーマの他、商品のご感想・体験談なども、おたよりください。
 ※お写真やイラストなどの作品には、ひとことコメントを添えてお送りください。
 ※ご注文や商品に関するお問い合わせ、定期購入の変更などは【0120-880-610】へ。

写真も
募集中です!

おたよりスペース

「あたまのサプリ(P.13)」答え記入欄

クロスワード正解者には抽選で、30名様に「ロート製品詰め合わせ」をプレゼントいたします。中身は届いてからのお楽しみです!

答え

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

旅先のお土産プレゼントご応募欄

今号表紙掲載のお土産「ハワイアンキルトのクッションカバー」を各1名様に抽選でプレゼントいたします。ご希望の方は、どれか1つにを入れてください。

A ブルー B ベージュ C ブラウン

太陽笑顔 ☺
本誌「太陽笑顔にこころは」は、不定期で商品と一緒に届けています。バックナンバーについては、P.13のフリーダイヤルまでお問い合わせください。

fufufu P.4掲載「太陽笑顔 fufufu (ふふふ)」定期購読 希望する

★楽しく、脳をイキイキ★

あたまのサプリ

タテとヨコのカギを解いて、A~Dの文字を並べてできる言葉は何でしょうか? 答えがわかった方はP.14の応募用紙を使ってご応募ください。正解者の中から抽選で、30名様に「ロート製品詰め合わせ」をプレゼントいたします。中身は届いてからの楽しみです!

| | | | | | |
|----|---|----|----|---|----|
| 1 | C | 2 | | 3 | 4 |
| | | | 5 | | A |
| 6 | | 7 | | 8 | |
| | 9 | | 10 | | |
| 11 | | | D | | 12 |
| | B | 13 | | | |

答え

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

● vol.12「あたまのサプリ」の答え

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| ゼ | ン | マ | イ |

タテのカギ

- 「○○○○の神様」へ、よいご縁がありますように...
- イノシシのお父さんとブタのお母さんから生まれました
- お祭りの際、神様が神社を出るときに乗ります
- ファンデーションを塗って、アイシャドーとチークを塗って、最後にリップを塗りましょう
- その物が持っている価値「○○のある本」
- 「○○問の神様」がまつられていた北野天満宮に合格祈願!
- 伊能忠敬が日本各地を歩いて、日本の○○を作りました

ヨコのカギ

- 力を貸して助けること「○○物資」
- 不明なことを言わないでください
- 昔は浴室の床に置いていました。今は布団の下に敷くだけでなく、壁に掛けたり、棚を作ったりDIYでも活躍します
- お化け屋敷でゾーっと鳥肌が...
- 侍のこと。「○○は食わねど高楊枝」
- いくらとサーモンが好きです
- 絵などを壁や板に留めるピン
- 暑い季節になると見かける光景。これをすると涼しくなります

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。プレゼントは2019年11月に発送予定です。

ご応募はP.14の応募用紙(封筒)をご利用ください。(切手不要) 応募締め切り: 2019年10月31日(木) 到着分まで

野生の動物に遭遇! 見た目も華やかなアサイーボウル

木村: ハワイアンキルトの柄はそれぞれに意味があるらしいです。よかったです。ウミガメは「守り神」だそうです! 皆様のマインド算お待ちしています!

仲本: ハワイでの食事はいかがでしたか? 食事でもおいしくて、その中でもアサイーボウルはフルーツたっぷりひんやりしていて、暑い時にぴったりでしたよ。あと、思っていた以上に自然が多くて、野生動物と共存している感じがしました。お土産屋さんでもエコバックの持参が必須で、環境への意識の高さに驚きました。お土産屋さんで見つけたハワイアンキルトのクッションカバーは、柄がとってもかわいくてお部屋が明るくなりそうです。なと思ってお土産を選びました!

富山: アウラニという地域に滞在したのですが、夕日がとてもきれい聞いていて、楽しみにしていたんです。本当にうっとりするくらいきれいで、来てよかったなと思いました。

初めましてのハワイ旅行に行ってきました!

編集後記

木村 富山 仲本

お問い合わせ やっぱり ロート
☎0120-880-610
【受付時間】午前9:00~午後9:00(年末年始を除く)

ロート製薬株式会社 通販事業部
〒530-0011 大阪市北区大深町3-1 B-29階
https://www.shop.rohto.co.jp

