ロート製薬の通信販売

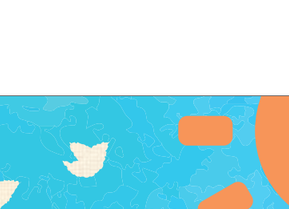
太陽笑顔 にこにこ

Vol.4
2017年12月発行

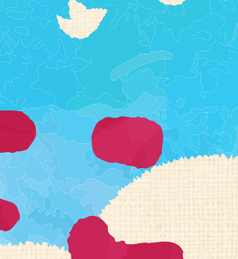
特集 梶田雅義（かじたまさよし）先生に聞きました！

見え過ぎはキケン!?
疲れ目の本当の理由とは？

ロートのえがお応援隊
「健康経営銘柄」に選ばれた ロート製薬が考える“社員の健康”



スマイルの達人
「コンドロワン」と「ロートV5粒」を ご愛用の高橋様にお話を伺いました。



卜部吉恵（うらべ）先生のこだわりレシピ
切干大根とヨーグルトを使ってヘルシーに！
和風ヨーグルトグラタン

辻川先生の元気アップ!!教室
冷たい足指をぽかぽかに!

プレゼント
ロート通販 スタッフ 湯浅が ベトナム旅行で見つけた 刺繍小物2点をプレゼント！
詳しくは表紙裏面を ご覧ください。

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

☆ 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 ロート製品の詰め合わせを プレゼントいたします。
何が届くかお楽しみに！

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.4 】アンケート

今後の誌面づくりの参考に、お客様のご意見をお聞かせください。
あてはまる項目に☑をつけてください。

1 「太陽笑顔にこにこ【Vol.4】」について、面白かったものは何ですか？
□ロートのえがお応援隊　□にこにこ健康講座
□スマイルの達人　□おたより広場
□卜部吉恵先生のこだわりレシピ　□元気アップ!!教室
□にこにこinformation　□あたまのサプリ

2 「あたまのサプリ」で挑戦したいクイズは何ですか？
□クロスワード　□漢字クイズ　□間違い探し
□パズルクイズ　□謎解き・暗号クイズ

3 今後、取り上げて欲しいテーマや興味があることは何ですか？

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、弊社のカタログや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ことがございます。
- 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。

〈山折り〉〈山折り〉

〒544-8790
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.4】」係

料金受取人払郵便
生野郵便局承認
1484
差出有効期限
平成31年5月22日
まで（切手不要）

（この用紙は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ヵ所）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、❶と❶（ピンク色）、❷と❷（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❺で封筒を閉じる前に入れてください。
●切手は不要です。

〈山折り〉〈山折り〉

年末年始は何かと忙しい時季でございますが、お元気に過ごされていますか。

こんにちは。寒さの厳しい季節となりましたね。皆様がお住まいの地域では、雪は積もるのでしょうか？雪が日常だというお客様もいらっしゃることでしょう。

私が住んでいる関西では、今も昔も雪が降るのは〝たまに〟です。子供の頃は雪が降る度に目をキラキラさせ、積もるとなれば大騒ぎ。慌てて外に出て、友達や家族と雪合戦をしたり雪だるまを作ったりして、すべって転んでも気にせず元気よく遊んだものでした。

近頃は、雪が降ると眺めていることが多くなりましたが、いくつ歳を重ねても心が動くものですね。今冬は平年並みの積雪量と言われています。何回雪を見られるか楽しみです。

ロート製薬通販事業部　マネージャー　網野麻紀子

太陽笑顔のにこにこ

2017年12月発行 Vol.4 CONTENTS

2 ロートのえがお応援隊
「健康経営銘柄」に選ばれたロート製薬が考える“社員の健康”

3 特集 梶田雅義（かしたまさよし）先生に聞きました！
見え過ぎはキケン!?疲れ目の本当の理由とは？

5 スマイルの達人
「コンドロワン」と「ロートV5粒」をご愛用の高橋様にお話を伺いました。

7 おたより広場

9 卜部吉恵先生のこだわりレシピ
和風ヨーグルトグラタン

10 辻川先生の元気アップ!!教室
冷たい足指をぽかぽかに！

11 にこにこinformation
「糀肌スキンケア３点」
「ロートV5粒」

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）

ご応募はP.14の応募用紙（封筒）をご利用ください。

ロート製薬の社会貢献活動
ロートのえがお応援隊

※健康経営銘柄とは
経済産業省と東京取引所が共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定しています。平成27年はロート製薬を含めて22社が選ばれました。

「健康経営銘柄」に選ばれたロート製薬が考える〝社員の健康〟

禁煙運動や朝の体操、運動会などさまざまな健康増進活動への取り組みが評価され、ロート製薬は平成27年に「健康経営銘柄」に選ばれました。

ロートの社員が美と健康に無関心であってはならない！

健康であるときには、健康の素晴らしさに気づかないものです。かつてはロートの社員もそうでした。若いうちは元気でも、食事が偏ったり、運動不足、ストレスなど、歳を重ねるほどに少しずつ不調を感じることも多かったようです。しかしお客様に美と健康に役立つ製品をお届けしている私たち自身がそれに無関心ではいけません。

❶ランニング中
❷ロート製薬の一日は、体操から始まります。

歴史がある朝の体操と運動会

そこではじめた健康増進活動の第一歩は、1990年代前半の禁煙運動でした。何年もかかりましたが、社内での完全禁煙を実現しました。

さらに、早くより取り組み継続しているのが朝の体操。その日のコンディションなど、自分との対話の時間でもあり、そのチェックをしてから1日が始まります。

また、1000人あまりの社員が集結する運動会では、いい大人が血眼になって、本気で走り、泳ぎます（本社にはプールがあります！）。運動会は全員が「仕事」として取り組みます。仲間を盛り上げ、作戦を練り、協力して何かを成し遂げるというプロセスは仕事にも通じ、組織や役割を越えて、仲間の別の面を発見する貴重な機会でもあるんですね。

❸運動会には水泳種目も。こちらは水上に浮かべたボードの上を走り抜ける競技、水走り。❹運動会の花形種目・リレー。参加者全員が1位を目指して本気の疾走を見せます！

ロート製薬株式会社
代表取締役会長兼CEO
山田邦雄

健康への取り組みと事業遂行。それがすべてにつながっていく

健康への取り組みがすべてにつながっているように思います。

健康に生きるというのは本当に大変なこと。自分だけの力では実現できないことです。自分の身体を生物として支えてくれる環境、精神を支え交流する家族や仲間、社会の一員としての経済的な循環の中で生かされ、かつ意志を持って向き合っていくことが「健康を考える」こと。それらはすべてにつながっていると思います。

見え過ぎはキケン!? 疲れ目の本当の理由とは?

梶田 雅義先生に聞きました!

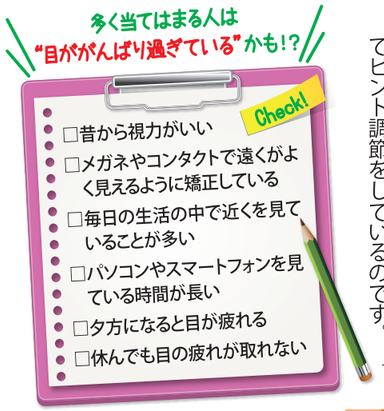
毎日感じる、目の疲れをそのままにしていませんか?
昔と現代の生活では、"何を見るか"が大きく変化しています。
一度立ち止まって、目の健康について考えてみましょう。

監修 梶田 雅義 先生
日本眼光学学会理事、日本コンタクトレンズ学会理事、日本眼鏡学会評議員。梶田眼科院長。

視力がいい人ほど疲れやすい?

「最近では、視力がいい人ほど、目の疲れを訴えてくることが多いんですよ」。梶田先生によると、視力がいい、つまり遠くがよく見える人は、目ががんばり過ぎているのだそうです。

普段、意識しなくても、カメラのピントを合わせるのと同じように、私たちの目も"見る距離"に応じてピントを自動的に合わせています。その際に目は、力を使ってピント調節をしているのです。



「現代の私たちの生活を考えてみてください。パソコンにスマートフォンなど、遠くではなく近くを見ることが中心になってきていると思いませんか?遠くを見るために矯正している目だからこそ、近くを見るときは、とてもがんばらないといけないのです」。

どうやら遠くが見えることがいいという思い込みと、デジタル機器に囲まれた現代の生活、そのギャップが疲れ目を引き起こしているようです。

目の疲れの正体は、筋肉のがんばり過ぎ

目にはレンズの役割を果たす水晶体があり、この水晶体の厚みを変化させ、ピント調節の役割をもつ毛様体筋の緊張が、目の疲れの正体なのです。では、どのくらいの距離から近くを見るときに、目は"がんばっている"状態になるのでしょう?

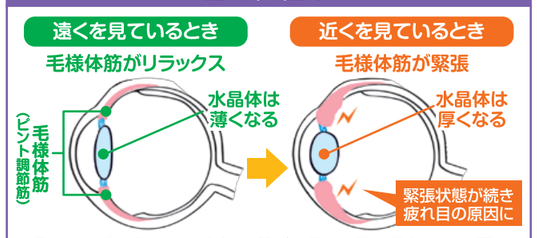
「境界線は、調節安静位です。これはどこを見るともなくボーッとリラックスしている目の状態のこと。このとき、裸眼でよく見える人でおよそ1m先にピントが合っており、近視の人ならその距離は近い所にあります。この調節安静位よりも手前を見れば見るほど、ピントを合わせるために目は力を使い、がんばらなければなりません」。

パソコンやスマートフォンなど近くを見る場合、視力がいい人は調節安静位が遠くにあるので、ピントを合わせるためにより毛様体筋に力を入れなければなりません。その状態が長く続けば続くほど、目が疲れてしまうのです。これは近視の人も、メガネやコンタクトレンズで遠くまで見えるように矯正(過矯正)していれば、"視力がいい"と言われる人と同じです。

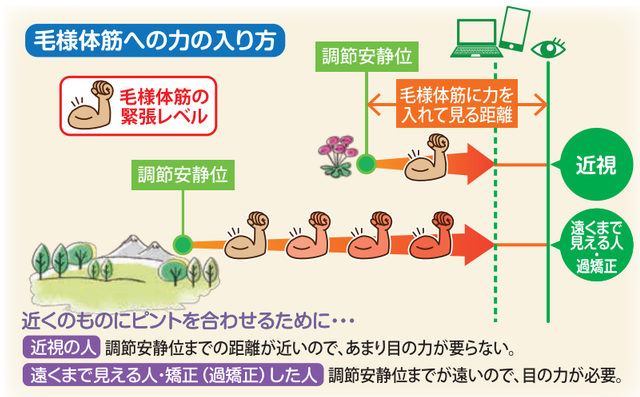
「"目は脳の出張所"とも言われていて、脳が直接支配する12の神経のうち、実に6つもの神経が目の働きに使われています。そのため、目の疲れをそのままにしておくと、やがて身体にまで影響し肩こりや冷え症などの不調にもつながっていきます」と梶田先生。

そこで先生に、目の簡単ケアを教えていただきました。ぜひ参考にしてご自身でも目を守っていきましょう。

目の仕組み



遠くを見ているときは毛様体筋がリラックスして水晶体は薄くなり、近くを見るときは緊張して厚くなります。この緊張状態が続くことが疲れ目の原因になります。



目の疲れを取る&予防する6つの習慣

目をできるだけ疲れさせない正しい方法をマスターして、
がんばり過ぎずに、上手に目を使いましょう。

疲れたときには、この3習慣

❶指を立てて目で追い、目の筋肉を動かす。

1日3回、顔の前で人差し指を立て、指を上下左右、右・左回しに動かしながら、その指を目で追いましょう。目の筋肉の緊張がほぐれます。

❷目薬をさして5分だけ目を閉じる。

疲れ目用の目薬をさし、5分ほど目を閉じて休めます。目薬は目のピント調節機能を改善する成分、ネオスチグミンメチル硫酸塩入りがオススメです。

❸就寝前にじっくり温める。

就寝前に目を温めることも有効。血流に乗って酸素や栄養が運ばれてくるので、目の疲れが和らぎます。

予防するには、この3習慣

❶遠くや近くを繰り返し見る。

時々遠く(2〜3m先)を見るようにし、毛様体筋をゆるめましょう。毎日10回ほどを目安に、近くの景色と交互に繰り返し見ましょう。

❷メガネを上手に活用する。

近視の方は、手元に近い作業をするときはメガネを外したり、度数の少し弱いメガネを着用するなど、毛様体筋に負担をかけないように心がけましょう。

❸抗酸化作用のある食材を摂る。

抗酸化作用のある食べ物は、体内の活性酸素を取り除いて疲れにくくしてくれます。鮭やイクラ、赤ピーマン、キャベツ、アーモンドなどが効果的です。

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。

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。

「コンドロワン」と「ロートV5粒」をご愛用いただいている高橋様をご紹介します。

「コンドロワン」「ロートV5粒」愛用者 高橋様（取材時66歳）

「コンドロワンやロートV5粒で元気に過ごしています」とにこやかに 笑顔で話してくださいました。

コンドロワン　ロートV5粒

「コンドロワン」ずっと頼りにしています

数年前に膝が痛くなって、正座をするのがつらい時期がありました。お医者さんで治療を始めましたが、行くには車がないと不便なこともあって、『いいサプリメントがあったらな～』と思っていました。そんなときにラジオで「コンドロワン」のことを知って、『痛みがなんとかなれば…』と思い購入しました。

「コンドロワン」を飲みはじめて1年経たないぐらいで楽になり、通院しなくてもよくなりました。その後も頼りにしていて、もう何年も続けています。4～5カ月前からは、「ロートV5粒」もいただいています。

今は、お医者さんの薬も含めて計6種類も飲んでいます。中には1回に何粒も飲むサプリメントがありますが、「コンドロワン」と「ロートV5粒」は1日1粒なので助かります。サプリメントは、毎朝ご飯の後に飲むのが習慣になっていますね。

いろいろチャレンジするのが好きですね♪

今は主人と二人暮らしです。主人はロートの「パンシロン」や「メンソレータム」を愛用しています。娘が一人いて、転勤族なのですが、実は私も主人の仕事の関係で転勤族でした。短いときはたった1年で引っ越しということもありましたが、それはそれでいろいろなところに住めるのが楽しかったです。

転勤が多い関係でなかなか定着した友達が少なかったので、ラジオを聞いたり、ドライブしたり、ランチをしたり…ひとりで何かをすることを楽しめるようになりました。

ラジオは好きで、今でも一日中聞いているので、ラジオで紹介された商品を買うこともよくあります。

いろいろ試すことが好きで、エレクトーンや洋裁を習って、できるようになったら他のものを習いに行って、どんどん多趣味になりました。ただ、英会話は難しくて、なかなか続かなかったんですが…。

食べることも好きですね。事前に図書館で貼り紙やタウン誌を見て情報収集をして、気になったお店に近所の奥さんと一緒に食べに行ったりします。

ロートの情報誌も必ず読んでいて、前身の「にこにこ610（ロート）」も何回か応募しました。プレゼントでもらったタオルは、主人と娘が使っています。「太陽笑顔にこにこVol.2」に載っていた「夏野菜のカレースープ」も作りましたよ。

今後も「太陽笑顔にこにこ」のファンとして、「コンドロワン」や「ロートV5粒」と一緒に届くのを楽しみにしています。

「コンドロワン」がお役に立てて嬉しいです。　ロート通販 力馬

※個人の感想であり、効果・効能ではありません。また、年齢は取材にご協力いただいた当時のものです。

コスモスがたくさん咲いたお庭も案内いただきました!

コスモスは自然と種が落ちて、秋になると美しく咲き、春にはマーガレットがお庭を彩るそう。

この色のコスモスが高橋様のお気に入り。

コスモスの種をいただきました。咲くといいな♪

この季節にお庭で咲く花では、一番お好きなオクラの花。

ロート通販 山本より　高橋様へひとこと♪

ロート通販 山本

「コンドロワン」で楽になられたとお聞きし、何より嬉しかったです。「ロートV5粒」も「コンドロワン」と一緒にこつこつ続けてくださいね。最初は『恥ずかしいです…』と謙遜されていましたが、ドライブやお食事に出かけられたりと、楽しみ上手な高橋様を知ることが出来ました。『また来てくださいね』とお見送りくださり、ほっこりした気持ちになりました。コスモスの種のおすそ分けも、ありがとうございました!

「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」に登場してくだ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❸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

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いたします！

にこにこ美術館

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ご紹介します！

大阪府 ヒロコちゃん様（72歳）
糀肌ご愛用中

手鏡でお肌を見てニッコリされている素敵なイラストを描いてくださいました。乾燥しがちなこの冬も、ぜひ「糀肌シリーズ」でケアを続けてくださいね。

北海道 ちか様（57歳）
オーガニックモリンガの恵 青汁ご愛用中

とても可愛いイラストをありがとうございます。フラダンスは1つ1つの動きに意味があって面白いですよね。いつまでも若々しいおばあちゃんでいてくださいね。

埼玉県 岸本まさ子様（68歳）
糀肌ご愛用中

グラデーションが美しい大きな虹を描いてくださいました。人生で一度だけ、ドライブ中にこのような180度の虹を見たことがありまして、岸本様の絵でその時の情景がよみがえりました！

埼玉県 K.T.様（63歳）
糀肌ご愛用中

可憐なお花の絵をいただきました！素敵ですね。お花がお好きなのでしょうか？

北海道 田中静子様（82歳）
糀肌ご愛用中

北海道清里町のゆるキャラ「きよっぴ」を描いていただきました。「じゃがいも」の頭などの特長がおさえられていて、とても可愛いですね！

お褒めのお言葉ありがとうございます！直接ご感想などをいただけると、とっても励みになります。これからも参考になるような情報をお届けしますのでご期待くださいね。

“太陽笑顔にこにこ”へ

新入生です。これからよろしくお願い致します。14ページの冊子の中にどれも見のがせない情報がいっぱい。“さすが製菓会社さんだなって思っています。お味噌、ぬか漬、乳酸きゃべつにと発酵食品をとる様にしがけている私にはうれしいページは大変勉強になりました。

島根県 H.M.様（71歳）

今号も楽しいイラストをいただきました！

ロート通販 木村

次号のおたよりのテーマは…

- お悩み『風邪対策』
- テーマ『チャレンジしたいこと』
- 川柳　『年末年始』『ペット』

もちろん

テーマ以外の内容も大歓迎！

応募締め切り：2018年2月28日（水）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。

おたよりは1通1通、大切に読ませていただいております！

ロート通販 力馬

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！『太陽笑顔にこにこ』に対するご意見も大歓迎です！皆様のおたより、お待ちしております！
「おたより広場」に掲載させていただいた方には「ロート製品詰め合わせ」をプレゼント！

※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。

ありがとうございます！ロート製品へのご感想

今年の夏はトラブルなく乗り切れました！

糀肌シリーズの保湿力、素晴らしいです。今年の夏はトラブルなく乗り切れました。そこで提案!! 糀肌の保湿力がハンドクリームやボディソープになったらなあ。冬の乾燥で手がガサガサ、体のかゆみにも毎年悩んでいます。入浴後のボディクリームがいらなくなったら楽だろうな～、と一人で想像をふくらませています。 愛知県 ぱるる様（53歳）

石村

「糀肌のハンドクリームを作ってほしい」というお声は他にも沢山いただき、10月から「糀肌はんどくりーむ」を新発売いたしました！ぜひお試しくださいね。

風邪をひかなくなりました。

「１兆個のチカラ」を継続して食べるようになり、風邪をひかなくなりました。腸内環境を整える大切さを痛感しています。 兵庫県 M.H.様（56歳）

嬉しいご感想ありがとうございます！「1兆個のチカラ」は1粒に5,000億個の乳酸菌（EC-12）を凝縮しています。これからもぜひ健康習慣の一つにしてくださいね。

山本

畑仕事が楽に続けられます。

白菜、大根など冬野菜の種まき、植付で忙しい時期になりました。腰や膝が痛くなった2年前にくらべてコンドロワンを飲んでおりますと痛みを感じることなく畑で作業を続けられます。良いものに出合ったと喜んでいます。

鳥取県 H.M.様（64歳）

「良いものに出合った」と言っていただけてとても嬉しいです。立派な野菜が育つといいですね。ぜひ収穫されたお野菜も見てみたいです！

山本

小ジワが薄くなり、しっとり感も増しました。

新聞で見たのがきっかけで「糀肌クリーム」を使い始め2年がたとうとしています。小じわがだんだん薄くなり潤っているのが実感できます。半年程前より化粧水も使い始めよりいっそうしっとり感が増してきました。これからもずっと愛用していきたいなと思っています。 新潟県 S.K.様（56歳）

石村

小ジワが薄くなると顔の印象が変わりますよね。天然の保湿成分がたっぷり入った糀肌シリーズで、引き続きお肌のお手入れをお楽しみくださいね。

オーガニックが気に入っています。

モリンガ、はじめてなので大いに期待しています。2日前に届いたばかりですが、朝ヨーグルトに混ぜていただいてます。オーガニック栽培という点も気に入っています。 宮城県 S.S.様（62歳）

山本

農薬や化学肥料を一切使わず、自然の恵みを活かして育てられたモリンガ葉を使用しています。ヨーグルトの他、牛乳や豆乳、パンケーキの生地に混ぜてもおいしくお召し上がりいただけるので、ぜひお試しくださいね。

ショボショボが楽になりました。

編み物が趣味で、DVDも寝る前に視聴するのが習慣になっています。そのせいか、昨年ごろから目がショボショボ。老眼も進んだ様で、新聞で「ロートV5粒」の広告を見て早速注文しました。飲みだして5カ月目、目のショボショボが楽になり、これからも続けていきたいです。

愛媛県 河野せつ子様（67歳）

喜びのお言葉ありがとうございます。テレビなど近くのものを見る機会が多い時代ですよね。見る力の維持をサポートする「ロートV5粒」をこれからもご活用ください！

山本

口元、首のシワまでうるおって、嬉しいです！

いつもありがとう!! 敏感肌の娘と共、母子でお世話になっております。私の口元、首のしわまでしっかり潤いを。嬉しいです。感謝です。電話で注文すると優しいお姉様方に対応して頂き、ホッコリします。届くのも早いのでとっても助かってます。ありがとうございます。これからもよろしくお願い致しまーす

東京都 K.T.様（60歳）

電話でのご案内についても褒めていただき励みになります。お顔や首はもちろん、全身にお使いいただけるクリームですので、乾燥が気になる部分にご使用くださいね。

石村

テレビなど多方面で活躍中！
料理研究家 こだわり
卜部吉恵先生のレシピ

「和風ヨーグルトグラタン」

切干大根とヨーグルトを使ってヘルシーに！

寒い季節に食べたくなる熱々のグラタン。今回は具材に切干大根を使い、シャキシャキした食感が楽しめる和風テイストのグラタンです。ヨーグルトに漬け込んだ鶏肉はとても爽やかでジューシー。パーティーでも活躍する一品です。

鶏肉をヨーグルトに漬け込むと…

ヨーグルトには乳酸という成分が含まれています。その成分が、肉の繊維をほぐし、肉質を柔らかくジューシーにしてくれます。

材料【4人分】

- 鶏もも肉……300g
- ヨーグルト……100g
- 小松菜……1/2束
- 玉ねぎ……1/2個
- 切干大根……50g（乾燥）
- 人参……30g
- 長芋……400g
- 牛乳……400cc
- 生クリーム……100cc
- 味噌……大さじ4
- 塩・胡椒……適量
- 顆粒ブイヨン……小さじ2
- とろけるチーズ……100g
- バター……20g
- イタリアンパセリ（お好みで）……適量

ひとくち メモ　食物繊維がたっぷりの切干大根や、味噌・長芋が入った和風ホワイトソースで、いつもとはひと味違うグラタンをどうぞ。

下準備

鶏もも肉は一口大に切り、ヨーグルトに約1時間余り、漬けておきます。玉ねぎはくし型、人参は千切り、小松菜は3cmにカットします。切干大根は10分程度水に戻し、さっと湯がいて軽く水分を切り、食べやすい長さに切っておきます。

作り方

1. フライパンにバターをひき、ヨーグルトがついたままの鶏肉をこんがり焼いて、グラタン皿に並べます。
2. 切っておいた玉ねぎ・人参・切干大根を炒め、火が通ったら小松菜も入れて炒め、牛乳、生クリーム、味噌、顆粒ブイヨン、塩・胡椒で味を調えます。
3. ❷にすりおろした長芋を入れて混ぜ合わせ、とろみをつけます。
4. ❶の鶏肉の上に❸を入れ、とろけるチーズをのせて余熱をしたオーブン（220℃ 8～10分）で焼きます。
5. 焼けたら最後にお好みでイタリアンパセリなどを飾ります。

監修 卜部 吉恵（うらべ）先生（料理研究家）
大阪・心斎橋創作料理割烹『撫子（なでしこ）』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。

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

監修 辻川 容子（つじかわ ようこ）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、ロート製薬の福利厚生施設『スマートキャンプ』でピラティス指導を行う。
http://smartcamp.rohto.co.jp

冬になると、気になるのが「冷え」。特に冷たく感じる足先ですが、足指を広げたり足首周りをほぐすことで、血流を促し温かくなります。簡単ですから家事の合間など、さっそく行ってみてください。

✻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働きかけて、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。

今回のテーマ　**冷たい足指をぽかぽかに!**

1 脚を伸ばして座り、左足を曲げ、足首を右太ももの上にのせ、左手で左足首のくるぶしあたりを持ちます。

※足首の位置は、ひざより上の太ももの範囲ならOK!

2 左足の指と右手の指をしっかりと絡ませます。

3 指を絡めたまま左足の土踏まず（★）を支点にして、足先をグルグルと回します。（逆回しも）

足の指を広げることで、血流もアップ!

4 反対の脚も同様に行いましょう。

Healthy Column

冷えと筋肉の関係

力や動作などを生み出し、骨格を支えて姿勢を維持するなど、様々な役割をもつ筋肉ですが、実は血液循環にもたいへん関わりが深く、万病の元とも言われる「冷え」も、筋肉と密接な関係にあります。

また、冷えやむくみの原因となる老廃物などは関節に溜まりやすいと言われています。

普段から、足首の筋肉や関節を柔軟に保つことで、血流がスムーズになり、冷え対策にも役立ちます。

冬本番！「糀肌シリーズ」で乾燥に負けない肌を目指しましょう。

気温と湿度が下がるこの時季は、肌の水分量は低くなり、乾燥しがちです。乾燥したままにしておくとシワやたるみ、くすみの原因に…。そこで、冬の肌のお手入れポイントをご紹介します。

うるおい不足の季節！「糀肌」でお手入れを

乾燥する冬の肌に、ぜひおすすめなのが、糀の恵みたっぷりの「糀肌シリーズ」です。「糀肌」は、糀の保湿成分に着目してつくられた、ロート製薬の独自成分「白糀コメエキス※」を配合。すうっとなじむ、やさしい使い心地で、豊かなうるおいが肌の水分を守ってくれます。

今年の冬は、「糀肌けしょうすい」、「糀肌くりーむ」、「糀肌濃厚くりーむ」の3点使いでこれまでにないうるおいを。

※加水分解コメタンパク（保湿成分）

美肌を叶えるお手入れポイント

冬に負けない！　今すぐ徹底！

冬こそ丁寧なスキンケアで、肌を乾燥から守りましょう。「糀肌」3アイテムを使った、お手入れのコツをご紹介します。

ステップ1 うるおいを与えて肌をやわらかく

うるおいを与えて肌をやわらかく整えましょう。「糀肌くりーむ」のなじみもよくなります。

お手入れのコツ
2〜3プッシュを手に取り、肌にやさしくなじませます。この時季はいつもより多めに重ねづけしましょう。

ステップ2 うるおいと油分をバランスよく補給

肌の奥※まで浸透して、うるおいを与え、「糀肌けしょうすい」で補った水分を閉じ込めます。また、乾燥による小ジワを目立たなくします（効能評価試験済み）。

お手入れのコツ
さくらんぼ大を手に取り、顔全体にのばします。手のひらで顔全体を包み込み、美容成分を肌の奥※までしっかり届けます。

ステップ3 うるおいを閉じ込めてハリ肌に導く

こっくりとした濃厚なクリームがうるおいとハリのある肌に導きます。「糀肌くりーむ」の後に使うことで、年齢肌の気になる悩みにアプローチ。

お手入れのコツ
パール粒大を手に取り、下から上へ肌を持ち上げながらなじませます。そのまま数秒キープするとより効果的です。

3点使いで肌の奥※までしっとり！贅沢なうるおいをご実感ください。

※角質層まで

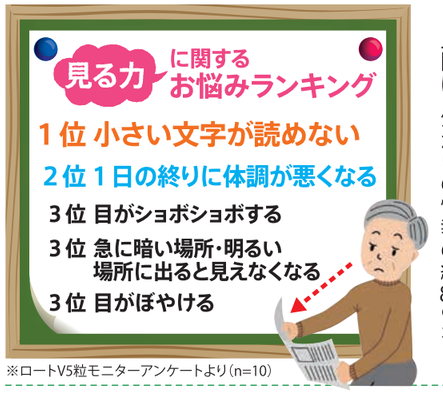
1日1粒の「ロートV5粒」で、"見る力"※と目の健康をサポート！

みなさん、最近、なんだか目がぼやける、物が見づらくなったなど、目のお悩みはありませんか？今回は、目の"見る力"について考えましょう。

目でお悩みの方が増えています

年齢を重ねると、目の疲れ方や見え方が変わってきたと感じる方も多いのではないでしょうか？

人間は、外からの情報の約80％を目から得ているといわれ、目は休むことなく常に働いています。テレビやパソコン、さらにはスマートフォンの普及などで目は酷使され、様々な影響を受けてしまいます。少しでも目を休めしっかり睡眠をとるなど、目の健康に気を配りたいものですが、見る力の低下の原因のひとつに、ルテインの減少があると考えられます。



※ロートV5粒モニターアンケートより（n=10）

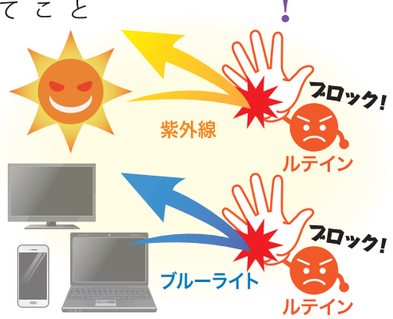
健康な目と"見る力"をいつまでも保つために

目の健康維持に必要とされる栄養素を意識したことがありますか？普段、身体のためにとビタミンやカルシウムなどを積極的に摂っているという方も多いと思いますが、目に良い栄養素はどうでしょうか。たとえばルテインは目の健康には欠かせない成分で"天然のサングラス"とも呼ばれ、紫外線や有害な光から目を守る働きがあります。

ルテインは緑黄色野菜に含まれ、ホウレン草やパセリ、セロリなどに多く含まれています。しかし毎日摂り続けるのは、むずかしいもの…。

機能性表示食品「ロートV5粒」は、年齢とともに低下する"見る力"の維持をサポートするルテインやゼアキサンチンなど厳選素材を含有。目の健康を内側からサポートするサプリメントです。しかも、目安は1日1粒。手軽に続けられると好評です。

※「見る力」とは、目で、くっきりとものを識別する力です。



1日1粒が目安

機能性表示食品
ロートV5粒
消費者庁届出番号A20

■届出表示：本品にはルテイン、ゼアキサンチンが含まれます。ルテイン、ゼアキサンチンには見る力※の維持をサポートすることが報告されています。■本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。■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。■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

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
2018年 2月28日（水）到着分まで

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	
※商品と一緒にお届けした明細書の、お名前の下にある番号10桁です。	
ふりがな	男・女
お名前	歳
生年月日	（明・大・昭・平）　年　月　日生
ペンネーム	（ご希望の方のみ）
ご住所	〒
お電話	（　　）　－

❶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

❷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

❸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

イラストスペース
楽しいイラストや絵手紙などお待ちしております。

〈谷折り〉

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。

写真も募集中です！

「あたまのサプリ（P.13）」答え 記入欄
クロスワード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お楽しみです！

答え

A	B	C	D

刺繍小物プレゼントご応募欄
今号表紙掲載の刺繍小物をご希望の方、各1名様に抽選でプレゼントいたします。
どちらか1つに☑を入れてください。

□ジッパー付ポーチ　□巾着

太陽笑顔の にこにこ
本誌「太陽笑顔にこにこ」は、不定期で商品と一緒にお届けします。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

〈谷折り〉

❶のりしろ　❷のりしろ　✂切り取り線

14

★ 貼付け部分 ※反対面の☆マークと貼り合わせてください。★

★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お楽しみです！

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

答え

A	B	C	D

タテのカギ
1. 滋賀県の琵琶湖の東岸にある市。市のキャラクターのひこにゃんが有名
2. 人の好みはさまざまであるということ。「たで○○虫も好き好き」
3. 機械を使わずに、ノミや小刀などの道具を使用して彫ること
4. 商売をする人。物の売り買いを職業とする人の昔の呼び名
5. 一定の期限に達すること。「保険が○○○になる」
8. 手軽な酒のさかな。「ビールの○○○」
9. 年の始め。年頭のこと
10. 願ってもないこと。ますます好都合であることのたとえ。「○○がネギを背負ってくる」
11. 馬に乗りステッキ状のもので球を打ちあい、相手のゴールへ球を入れる競技

ヨコのカギ
1. 誘いをかける人がたくさんいること。引っ張り凧
6. 味噌、醤油、納豆などの発酵食品は、○○○○の働きにより製造されています
7. その時々の場面や状況の変化に応じて、適切な処置を施すこと。「○○○応変」
10. 相手に知りたいことを話させるために、言葉巧みに問いかける。「○○を掛けて、本心を聞き出す」
11. 移動販売などで、米に圧力をかけて作る昔懐かしい駄菓子。出来上がる時に「○○」という大きな音がでるのが名前の由来、「○○菓子」
12. 大根と唐辛子を一緒におろしたもの

● vol.2「あたまのサプリ」の答え　A ザ　B ン　C シ　D ョ

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

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：2018年 2月28日（水）到着分まで

編集後記

役立つ健康情報があれば、是非教えてくださいね。

木村　今回の「ロートの笑顔応援隊」のテーマは、ロートの社員の健康管理についてでしたが、特長的な取り組みが多いですよね。

湯浅　特に運動会は珍しいと思います。大人が全力でやりますから！

力馬　毎年の健康診断とは別に、"ロート独自の健康診断"があるのもユニークですよね。

木村　健康診断は自分自身の健康を見直すきっかけになるので、定期的に受けることは大切ですね。今回は骨密度の項目もありましたね。

湯浅　骨密度は最近、地域の保健センター等でも測ってもらえるようです。無料で受ける事ができる所も多いらしく、うまく活用したいですね。

力馬　お客様からも役立つ健康情報があれば、是非教えていただきたいです。お待ちしています！

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

13