

Frais

フレ

2015
8月号
Vol.166

ナチュラープラスの職場訪問
北海道サロンの巻

若さの秘訣
大屋雅路さん

季節の小さなおもてなし
夏のスタミナ丼



特集

美しさとすこやかさは、頭皮から。

美容と健康に効果抜群の
“ヘッドマッサージ”のすすめ

Give yourself a head massage.



health care club

Health Care Club is a community
that was born to lead health to the entire globe.



無理なく、続けられる

ナチュラープラス®

The Global Healthcare Company

美しさとしこやかさは、頭皮から。

美容と健康に効果抜群の“ヘッドマッサージ”のすすめ

年齢を重ねるにつれて、髪のパリュームダウンに悩む人が増えてきます。また、パソコンや携帯電話があらゆる世代の必需品になってきたことで、肩や首の凝りを感じている人も増えています。なんと、このどちらにも効果があるといわれているのがヘッドマッサージです。あなたの悩みに合わせてぜひ実践してみてください。

How To 2

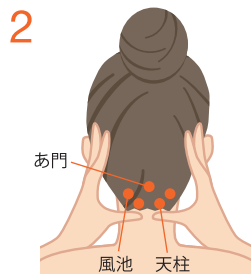
肩や首の凝りに悩んでいる方に

慢性的な肩や首の凝りの原因が、実は目の疲れにあるという方が多いそうです。眼球の動きと首の筋肉は連動しているの、目を使うほど、首の根元が凝って硬くなり、肩まで凝ってきます。こんなとき、ヘッドマッサージは、緊張をほぐして目の疲れも癒やしてくれます。



こめかみやおでこの生え際を中心に、両手の4本の指を使い、頭皮を回すようにしながらもみほぐします。

イタ気持ちいい強さで



天柱(てんちゅう)、あ門、風池(ふうち)のツボを親指で押します。蒸しタオルを後頭部に当てるだけでも効果的です。

ゆっくりとリラックスしながら

当社の社員が試しました!



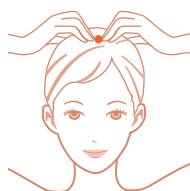
コツやツボを知ると効果がアップ!

ビジネス推進部 中西

一日中、パソコンの前でデスクワークをしているので、肩凝りがひどくて、頭痛がするほどでした。今まで肩をもみほぐすことばかり考えていましたが、ヘッドマッサージでこんなにスッキリするなんて。オフィスでも疲れを感じたらやってみようと思います。

どんな悩みにも効く万能のツボを覚えておくと便利。

育毛・肩凝り・美肌に効く万能のツボといわれているのが「百会(ひゃくえ)」。左右の耳の延長線上にあり、血行を促進する効果があります。



Give yourself a head massage.

はじめに

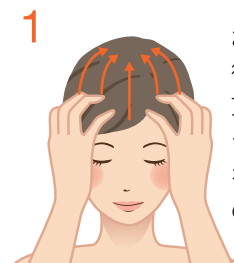
上手な
ヘッドマッサージ
のポイント

- マッサージは爪を立てず、指の腹を使いましょう。
- 大切なのは硬くなった頭皮を柔らかくして、頭皮の血行を促進させること。そのためにしっかりとみほぐしましょう。
- マッサージのタイミングは、シャンプーのときはもちろん、頭皮が柔らかくなっていない風呂上がりもお勧めです。仕事の合間などに、乾いた髪でも行えます。

How To 1

髪のパリュームが気になる方に

男性・女性に限らず、年齢とともに新陳代謝が衰えてくることが、髪が細くなったり、髪のパリュームが減ってきたりする原因だといわれています。ヘッドマッサージで頭皮の血行を良くすると、新陳代謝を促すことにつながり、髪のパリュームアップに効果があります。



おでこの生え際、側頭部、後頭部のそれぞれから頭頂部に向かってマッサージ。育毛には指の腹で頭皮をグッと押しながらかもむのが効果的です。

ゴシゴシこすらず、押し上げる感じ



両手のすべての指を使って、頭皮をグッとつかむように押し、離す、という動作を繰り返します。1日1分でもいいので毎日続けるのが効果的。

“頭皮をゆるませる”ことを意識して

当社の社員が試しました!



これからも続けていきたい!

Frais編集部 藤本

髪のパリュームが気になっていたのですが、チャレンジして半年くらいでふんわりしてきました。朝、ヘアスプレーで立ち上げる手間がなくなったし、何より、若々しく見えるのがうれしい。同僚にも教えました!

フェイスラインの悩みにまで“良いことアリ”のヘッドマッサージ。

頭皮と顔の肌は同じ一枚の皮膚。だから頭皮を押し上げるようにヘッドマッサージをすることは、顔の皮膚の血行促進やたるみ防止にもつながります。マッサージが終わった後は、顔がすっきり引き締まって見えるはずです。

〈ルーテ〉4製品すべてに配合！年齢を重ねた髪と肌を、美しく導く主成分

髪と地肌の潤いを守る「ルテイン」※2

〈ルーテ〉には、「スーパー・ルテイン」と同じケミン・インダストリー社の「Flora GLO® ルテイン」が髪や頭皮、肌の保護成分として配合されています。

Flora GLO® LUTEIN ※Flora GLOはケミン・インダストリー社の登録商標です。



瑞々しく整える「AC-11」※3

南米の熱帯雨林に生息する植物キャツクロー樹皮から抽出したエキス。〈ルーテ〉には、整肌・整髪成分として、「AC-11」※3が配合されています。



髪と肌のすこやかさを守り、やさしくいたわる〈ルーテ〉5つのこだわり

品質の良い製品をお届けするため、原料選びはもちろん、処方にもこだわり、さまざまなテストを繰り返して完成しました。

シリコンフリー

鉱物油フリー

合成着色料フリー

パラベンフリー

低刺激性

※7

ボディケア

豊潤な泡が全身を包み、なめらかな肌へと導く。

主成分の他「オタネニンジン根エキス」※8「アルガンオイル」※9などを含んだ豊かな泡が、やわらかでなめらかな肌に洗い上げます。



さっぱりタイプ

ルーテ ボディバー

(化粧石けん) [標準重量90g]

ナチュラループラス

会員価格 ¥2,970(税込)

ヘルスケア倶楽部

定期お得価格 ¥2,970(税込)

その都度価格 ¥3,240(税込)

ラグジュアリーな香りとともに瑞々しく洗い上げる。

美容成分が年齢肌をすこやかに整えながら、やさしく洗い上げます。フルーティローズの香りで気分もリラックス。



しっとりタイプ

ルーテ ボディソープ

(ボディソープ) [200mL]

ナチュラループラス

会員価格 ¥2,970(税込)

ヘルスケア倶楽部

定期お得価格 ¥2,970(税込)

その都度価格 ¥3,240(税込)

ヘアケア

髪にハリとコシを与え翌日の髪がふんわりまとまる。

主成分の他、髪補修成分「ペリセア」※6、保湿成分「リピジュア」※5などを配合。キューティクルと頭皮をすこやかに整え、若々しい印象のツヤ髪に仕上げます。



ノンシリコン

ルーテ ヘアマスク

(トリートメント) [160g]

ナチュラループラス

会員価格 ¥2,970(税込)

ヘルスケア倶楽部

定期お得価格 ¥2,970(税込)

その都度価格 ¥3,240(税込)

エイジングケア※1しながら髪と地肌をしっかりと洗い上げる。

主成分の「ルテイン」※2「AC-11」※3の他、汚れを吸着する「モロッコ溶岩クレイ」※4、髪を潤いのベールで包む「リピジュア」※5を配合。年齢を重ねた髪と地肌をケアし、すこやかな状態に導きます。



ノンシリコン

ルーテ ヘアピュリファイア

(シャンプー) [180mL]

ナチュラループラス

会員価格 ¥2,970(税込)

ヘルスケア倶楽部

定期お得価格 ¥2,970(税込)

その都度価格 ¥3,240(税込)

※1 年齢に応じたケアを指します ※2 キサントフィル(毛髪・頭皮/肌保護成分) ※3 ウンカリアトメントサエキス(整肌・整髪成分)
※4 汚れ吸着成分 ※5 ポリクオタニウム-61(保湿成分) ※6 ジラウロイルグルタミン酸リシンNa(毛髪補修成分)
※7 すべての方に皮膚刺激が起こらないということではありません ※8 整肌成分 ※9 アルガニアスピノサ核油(保護・コンディショニング成分)



会員の皆さまとナチュラリープラスの懸け橋

毎日、たくさんの人が集う ナチュラリープラスのサロン

遊びに
きてね!

ナチュラリープラスのサロンは、仲間と一緒に楽しめるスペース、新しいことを学べるセミナー、製品のご購入など、とても便利でアットホームなサービスを提供しています。今月号は、北海道サロンをご案内いたします。

ご利用時間 11時～19時
木・祝日 休み



フロアも広く、ゆったりとくつろげ癒やされます。

サロンの窓からも時計台が見えます。



朝礼の様子。挨拶の発声や1日のスケジュール、目標などを確認します。



北海道サロンは、ご来店されるすべての方に「また来たい!」と思っていただけるように、価値あるサービスを提供していきます。会員の皆さまにコミュニケーションツールとしてご利用いただくことはもちろん、スポンサー活動において成功するための拠点となることを目指しています!



スタッフ 飛田・市村・大橋

「北海道サロンに来て良かった!」
と思っていただけのサロンを目指して日々頑張っています!



書類受付カウンター

穏やかで明るいスタッフは、会員さんとも仲良し! 親身になって相談にのります。



相談カウンター



バックヤードでは、在庫の確認や、お渡しする製品の準備をしています。



Facebook連動企画実施中!

Frais (フレ) ではお伝えしきれなかった北海道サロンの魅力や最新の情報を発信中! 今すぐナチュラリープラス公式 Facebookへアクセス!



あなたはきちんと洗えていますか?

Check!

髪と地肌を美しく保つ

“正しいシャンプーの方法”をおさらい!

5	4	3	2	1
髪は自然乾燥が良い	タオルドライは 轻めにする	シャンプーは 少なめに使う	爪を立てて ゴシゴシ洗う	シャンプー前は ブラッシングする
☐ ○ ☐ ×	☐ ○ ☐ ×	☐ ○ ☐ ×	☐ ○ ☐ ×	☐ ○ ☐ ×
↓正解 ×	↓正解 ○	↓正解 ×	↓正解 ×	↓正解 ○

濡れた髪はキューティクルが開いたままになるので髪が擦れたときに傷みやすくなります。また、頭皮に雑菌が増えてニオイの原因にも。ドライヤーですっきりと乾かしましょう。

ゴシゴシ拭くとキューティクルが傷付いてしまいます。タオルで髪をくるんで、とんとんと軽くたたく程度にしましょう。

汚れをしつかり落とすためには、ボトルなどに記載の適量を使つてたっぷり泡立て、髪全体に行き渡らせて洗うことが大切です。

爪を立てて洗うと地肌に傷が付いてしまいます。汚れは指の腹でも十分落ちるので、シャンプーのときは指の腹を使いましょう。

髪は濡れると絡みやすくなり、そのままシャンプーをするとダメージの原因に。シャンプー前に軽くブラッシングしておく、と、絡みにくくなります。また、頭皮の汚れなどを浮かし出しておく効果も。

「髪は女の命」といわれるほど、美しさの大事な要素。
正しいヘアケア方法に、ヘッドマッサージなどを取り入れて、
美しくすこやかな髪と頭皮を保ってください。

広島県

大屋雅路さん(50歳)

幼いころから「美」に対する関心が高かったという大屋さん。すてきな女性との出会いを通じ、外見はもちろん内面も含めた本当の「美しさ」とは何かを学んでからは、常に「理想の自分」をイメージし、見えないところで努力されてきたそうです。大屋さんの若さの秘訣はそんな高い美意識にありました。

私の健康法&美容法

若いころは化粧品も装飾品もたくさん身につけていましたが、20歳のときにシンプルな装いのすてきな女性に会い、「大人の女性の美しさは引き算なのだ」と知りました。でもシンプルでいながら美しくあるためには、その分、内面も外見も自分自身を磨くことが大切で、陰の努力が必要です。

運動は特にしていませんが、膝を伸ばしたまま物を拾う、ドライヤーをかけながらつま先立ちでかかとのアップダウンをするなど、日常の中でストレッチや運動をしています。また、からだや顔は思考によって変えることができると思うので、毎日自分のからだや顔に話しかけ、顔のお手入れをするときは、年齢サインのないキラキラ輝いている自分をイメージしながら時間をかけて優しく丁寧に。そうするとお肌が喜んで、きれいに、元気になってくれるんです。

挑戦してみたいこと

昔は笑うのが苦手でしたが、笑顔の素晴らしい女性と知り合い、「笑顔ってこんな

心の持ち方

「生きる姿勢が凛としている」「きれいである」、そんなセルフイメージを大切にしています。例えば、自分に自信がないと呼吸が浅くなるし、声も小さくなります。自分の心やからだに注意を払い、こうしたこと一つひとつに意識を傾けながら、一歩でも自分の目指す人間になっていきたい。「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ。」というガンジーの言葉の

私のイチオシ！

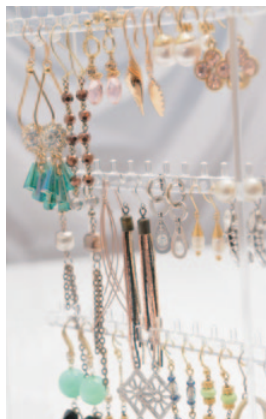
自分の肌が喜ぶ化粧品は肌にのせた瞬間に分かります。「リフトアントファージセラム」は、1プッシュつけただけでワクワクしました。「みずみずしさを実感したい」、そんなお姉さま世代にとって「リフトアントファージセラム」はうれしい化粧品ですね。



基礎化粧品をつけるときは、ぶるんぶるんで、きゅっと上がったお肌をイメージしながらゆったりと15分くらい時間をかけて行います。



唯一使用している運動器具がダンベルだそう。



幼いころからきれいなものへのこだわりが強かったという大屋さん。お洋服に合わせてコーディネートするアクセサリーもたくさんお持ちです。



孫の大和くんと一緒に。

※実感とは使用感のことです。

蒸し暑い日が続く季節は、知らず知らずのうちにからだが疲れてくるもの。元気をくれる食材を上手に使って、夏バテの予防・改善に努めましょう。お勧めは、パワーを回復してくれるお肉や、弱った胃腸をケアしてくれるネバネバ食材。彩り良く盛り付ければ、お客さま向けの一品にもなります。

レシピ・監修



中野佐和子先生
(料理家)

「どこにでもある食材で、おしゃれ心のある料理」をテーマに、さまざまなスタイルでレシピを発信中。

夏のスタミナ丼

イタリアンしょうが焼丼

材料(2人分)

豚しょうが焼用肉…4枚 トマト水煮缶…200g (1/2缶) モッツァレラチーズ…50g バジル…4枚 A[しょうが(すりおろし)…大さじ1 しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ3] 塩、こしょう、小麦粉…各少々 オリーブオイル…小さじ1 ごはん…軽く2膳分

作り方

①鍋にトマト缶を缶汁ごと入れ、トマトをつぶしながら弱火で煮つめる。水っぽさがなくなってきたら、塩、こしょうを振って軽く混ぜる。

②豚肉に塩を振って小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。焼き色がついたらAを加えて軽く煮つめる。

③モッツァレラチーズは小さめの角切りにする。飾り用に少し取り分け、残りをごはんに混ぜる。

④器に③のごはんを盛り、①をのせて②の豚肉を重ね、②のフライパンに残ったたれをかける。③のモッツァレラチーズとバジルを飾る。

●カロリー 565kcal / 1人分
●塩分 2.2g / 1人分

トロトロ山かけ丼

材料(2人分)

まぐろ刺身…80g 長いも…180g オクラ…6本 めかぶ…2パック(80g) ひきわり納豆…2パック(80g) レモン(飾り用)…適量 A[しょうゆ…大さじ2 酒…大さじ1/2 みりん…小さじ1/2] ごはん…軽く2膳分

作り方

①耐熱容器にAを入れ、ラップをかけずに、電子レンジ(500W)で30～40秒加熱して冷ましておく。

②まぐろは1～2cm角に切り、完全に冷ました①に30分ほど漬ける。

③長いもはすりおろす。オクラは板ずりしてさっとゆで、細かくたたく。めかぶ、納豆はそれぞれ添付のたれなどを混ぜておく。

④器にごはんを盛って長いもをかける。汁気を切った②と③を彩り良くのせ、レモンを飾る。

●カロリー 412kcal / 1人分
●塩分 2.3g / 1人分

ペーパーナプキンで作る カトラリーポケット

スプーンと箸を両方添えたい場合、箸置きなどは使いにくいもの。ペーパーナプキンで作ったカトラリーポケットに納めてみては？



作り方

①ペーパーナプキンを上下に段差を付けて2枚重ね、間にカトラリーを挟む。

②上にのせたナプキンの上端を折り返し、カトラリーの長さに合わせて下端を裏側へ、さらに左右の端も裏側へ折る。

二十四
節気

【立秋】8月8日頃
暦の上では秋を迎えますが、まだまだ厳しい残暑が続きます。

【処暑】8月23日頃
夏の暑さが峠を越し、朝夕の風に涼しさを感じるようになります。

「ナチュラルプラス こども基金」から大切なお知らせ

2015年9月1日(火)より「こども基金」の運営方法が変更となります。

いつもナチュラルプラス こども基金(以下、こども基金)に温かいご支援をいただきありがとうございます。次世代を担う子どもたちへの支援をより有意義なものにするため、こども基金では会員の皆さまからいただいたご意見を参考にし、日々改善に取り組んでおります。現在、こども基金付き製品をお申し込みの方には、弊社より感謝の気持ちとして「こども基金オリジナルぼち袋」を差し上げておりますが、このたび、子どもたちへのより一層の支援を目指し、2015年8月末をもってぼち袋のプレゼントを終了させていただきます。皆さまにはご理解賜りますようお願い申し上げます。

ナチュラルプラスでは会員の皆さまから寄せられた温かな「100円の思いやり」を、さまざまな環境で頑張っている子どもたちへの支援に有意義に活用させていただきながら、ナチュラルプラスらしい社会貢献活動を実践し、笑顔あふれる社会の実現を目指してまいります。

引き続きこども基金付き製品はお申し込みいただけますので、ご支援をお願いいたします。

こども基金付き製品のお申し込みは下記までご連絡ください。

- ・ナチュラルプラス コールセンター 0120-989-329 受付時間／平日10時～18時(土・日・祝日休み)
- ・ナチュラルプラス テレフォンオーダー 0120-934-258 受付時間／平日9時～20時(土・日・祝日休み)
- ・各サロン窓口

製品相談室からのご案内

ナチュラルプラス製品相談室では、製品の召し上がり方や成分についてのご相談などを承っています。今月号では、製品相談室によくあるお問い合わせをご紹介します。

Q.「スーパー・ルテイン ミルトプラス」「スーパー・ルテイン」のカプセルの色がいつもと違う気がします。

A.「スーパー・ルテイン ミルトプラス」および「スーパー・ルテイン」のカプセルはゼラチンとグリセリンから作られておりますので、カプセル自体の色は透明です。合成着色料も使用しておりませんので、カプセルには中身の主原料の色がそのまま反映されています。主原料であるカロテノイドは天然由来成分のため、原産地や収穫時期により色が異なる場合がありますが、品質には問題ございません。工場およびナチュラルプラス品質管理室では、製品の品質チェックを随時実施し、合格した製品のみを皆さまの元にお届けしております。これからもどうぞ安心してお召し上がりください。

原料リコピン色の違い

カプセルの色はルテイン(黄色)、リコピン(赤色/写真上)、α-カロテンやβ-カロテン(黄橙色)、ビルベリー(黒紫色)など天然由来のさまざまな色素が混ざった色が反映されています。

製品の成分や召し上がり方などのご相談は……
(製品相談室) 0120-936-329 平日10時～17時 土・日・祝日休み (公衆電話からおかけの場合) 03-6230-3311(代)

化粧品などによる肌トラブルを防ぎましょう！

化粧品などによる何らかのトラブルを体験したことのある方は意外に多いものです。特に注意が必要なのは「敏感肌である」、「過去に化粧品かぶれを起こしたことがある」、「食品などにアレルギーがある」という方。初めての化粧品やシャンプー、せっけん、入浴料などを使い始める前には、簡易パッチテストを行うようにすると安心です。自宅でも簡単にできる方法をご紹介しますので、ぜひお試しください。

簡易パッチテスト実施方法

- 化粧品を清潔にした二の腕や太ももの内側などに10円玉くらいの大きさの範囲に塗ります(シャンプーやせっけん、入浴料などは、少し水で薄めてから塗ります)。
10～30分
- 10～30分くらい経ったら、塗布した部位に変化がないか確認します(シャンプーやせっけん、入浴料などは、このときに洗い流します)。
1日経過
- 1日経過後、再度塗布した部位に変化がないか確認します。
変化がなければ、その製品は問題なく使用できると考えられます。

塗布した部位に赤みなどが出た場合は使用を控えるようにしましょう。

パッチテストの途中でも、赤みやかゆみ、痛みなどの違和感を覚えた場合はすぐに使用を中止し、塗布した部位をよく洗い流しましょう。違和感が残る場合は医師の診察を受けましょう。

運動・入浴直後など汗をかくと正しく判断できないことがあります。

顔に使用する化粧品は、二の腕のテストで問題なければフェイスラインなどに少量塗布して再度赤みやかゆみ、痛みなどの違和感がないか確認しましょう。

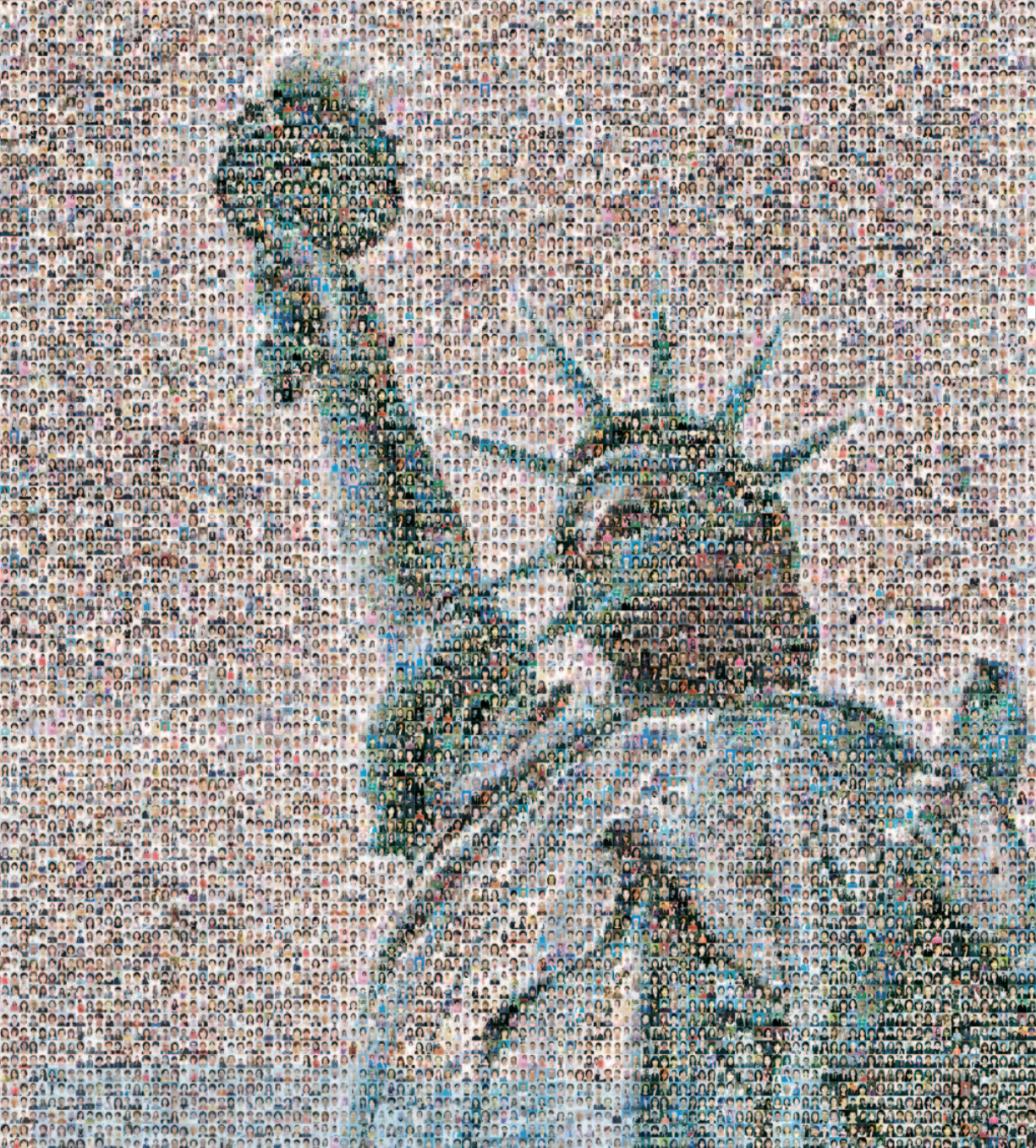
こども基金収支報告

ナチュラルプラス
こども基金

ナチュラルプラスこども基金第17期の運営収支を右記のとおりご報告いたします。
今後とも「こども基金」へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

「ナチュラルプラス こども基金」第17期収支報告		
前期繰越金残高(2014/8/31)		¥5,874,162
当期収入	「こども基金商品」寄付金	¥4,387,800
	サロン募金箱 他	¥235,054
	当期収入合計	¥4,622,854
当期支出	NPO法人 ルーム・トゥ・リード・ジャパン	¥1,677,722
	社会福祉法人 東京ヘレン・ケラー協会	¥4,050,000
	NPO法人 子どもの村 Kyoto	¥1,500,000
	NPO法人 難病のこども支援全国ネットワーク	¥1,500,000
	その他／諸費用	¥4,320
	当期支出合計	¥8,732,042
基金残高		¥1,764,974

(2014年9月1日～2015年6月15日 現在)



We are

～ 誇りと確信 ～

NATURALLY PLUS

FESTA2015

平成27年10月3日[土]

開場 10:00 開演 12:00

YOKOHAMA ARENA

工場見学会のお知らせ

参加無料

お土産付き

ナチュラープラス製品の製造工程をじっくり学べる見学会に参加しませんか。見学された多くの皆さまからは「製品に対する信頼が高まった」「製品がよいとおしくなった」など、大変ご好評をいただいている、ナチュラープラスでも人気の催しとなります。お一人でも気軽にご参加いただけますので、ぜひ一度、足をお運びください。皆さまのご応募をお待ちしております。

イズミオ工場見学会

開催日時・場所

2015年9月15日(火)
10時30分 東京サロン集合

応募〆切

2015年9月2日(水)17時必着

参加人数

締め切り後、抽選により30名さま

特記事項

通常、当選連絡から開催まで1カ月ほどございますが、9月は2週間ほどでの開催になります。あらかじめご了承ください。

参加条件

20歳以上



スーパー・ルテイン工場見学会

開催日時・場所

2015年9月25日(金)
10時30分 東京サロン集合

応募〆切

2015年9月4日(金)17時必着

参加人数

締め切り後、抽選により30名さま

特記事項

通常、当選連絡から開催まで1カ月ほどございますが、9月は3週間ほどでの開催になります。あらかじめご了承ください。

参加条件

20歳以上



宛 先

はがき：〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1
泉ガーデンタワー 35階
株式会社ナチュラープラス
「見学会」係
F A X：03-6230-2471
Eメール：kengaku@naturally-plus.co.jp
※応募方法のメールアドレスが変更になりました。
応募に際しては右記の【必要事項】をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

①参加ご希望の見学会名(9/15開催 イズミオ工場見学、9/25開催 スーパー・ルテイン工場見学) ②会員番号/お問い合わせID ③お名前 ④日中連絡のつくお電話番号 ⑤一緒に参加される方の会員番号とお名前(※同行者は3名まで)

抽選結果発表

当選者の方へのみ、締め切り日の翌営業日までに当選のご連絡をいたします。
メールでご応募いただいた方へはメールでのご連絡、はがき、FAXにてご応募いただいた場合は、お電話にてご連絡させていただきます。なお、メールでの連絡に先立ち「kengaku@naturally-plus.co.jp」からのメールが受信できるようにお使いの端末機器の設定をお願いいたします。

みんなdeレッスン開催のご案内

「ヘルスクエア倶楽部」では、楽しくためになるイベントを行っております。

「猫背が気になる」「下腹ポッコリ」「慢性的な肩凝りや腰痛」「くしゃみや咳でハツとしたことがある」思い当たるあなたは、「骨盤底筋」が弱くなっているかもしれません！骨盤底筋が弱くなることによってからだのあらゆる不調を引き起こし、ボディラインを崩してしまうきっかけとなるのです。「ひめトレ」を使って骨盤底筋を活性化し、引き締まったウエストとキレイな姿勢づくりを体感しましょう。

テマ

美脚プロトレーナーが教える！
メリハリボディを実現する
『ひめトレ』エクササイズ

開催時期

9月～11月

開催スケジュール詳細は、決定次第公式ホームページでお知らせいたします。

プログラム

●「ひめトレ」とは
●骨盤底筋とは
●ゴールデンバランスとは
●ウエストが細くなる呼吸法
●「ひめトレ」エクササイズ


ひめトレ


一般財団法人 日本アココンディショニング協会
マスタートレーナー
嶋田 タ子先生
“魅力的な脚のラインづくり”にこだわった魅脚専門プロトレーナー。ピラティス・ヨガ・フィットネスインストラクターとして運動指導歴22年、延べ20万人の魅力的なスタイル・脚のラインづくりに携わる。

詳しくは弊社公式ホームページをご覧ください <http://www.naturally-plus.com>

Frais 14

information

ビューティケア製品



**ルーテ
ヘアピュリファイア**
(シャンプー) [180mL]
(2,500ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥2,970(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥2,970(税込)
その都度価格 ¥3,240(税込)



**ルーテ
ヘアマスク**
(トリートメント) [160g]
(2,500ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥2,970(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥2,970(税込)
その都度価格 ¥3,240(税込)



**ルーテ
ボディソープ**
(ボディソープ) [200mL]
(2,500ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥2,970(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥2,970(税込)
その都度価格 ¥3,240(税込)



**ルーテ
ボディバー**
(化粧石けん) [標準重量90g]
(2,500ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥2,970(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥2,970(税込)
その都度価格 ¥3,240(税込)



AURAGE
〈エイジングケア*化粧品〉
*年齢に応じたスキンケアを指します。
**オラージュ
クレンジングプラス**
(メイク落とし・洗顔料) [150mL]
(3,400ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥5,130(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥5,130(税込)
その都度価格 ¥5,670(税込)



AURAGE
**オラージュ
リッチフォーミュラ**
(化粧水・美容液) [60mL]
(6,700ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥10,260(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥10,260(税込)
その都度価格 ¥11,340(税込)



AURAGE
**オラージュ
グレイシャス
クリーム**
(クリーム) [30g]
(7,200ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥10,800(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥10,800(税込)
その都度価格 ¥11,880(税込)



AURAGE
**オラージュ
UVメイクアップベース
クリーム**
(日焼け止め・化粧下地)
SPF50 PA++ [30g]
(3,200ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥4,860(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥4,860(税込)
その都度価格 ¥5,400(税込)



LIFTANT
FIRMING SERUM
**リフタント
ファームングセラム**
(美容液) [30mL]
(10,000ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥11,880(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥11,880(税込)
その都度価格 ¥12,960(税込)



BATHMIO
バスミオ
**BATHMIO
〈バスミオ〉**
(浴用化粧料) [25g×8包/箱]
(2,500ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥4,890(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥4,890(税込)
その都度価格 ¥5,370(税込)

AURAGE AND



AURAGE AND
**オラージュ
エー・エヌ・ディー**
(美容ドリンク(清涼飲料水))
[50mL×10本]
(13,500ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥20,520(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥20,520(税込)
その都度価格 ¥22,680(税込)

ナチュラループラスが自信をもって お勧めする製品をご紹介します

ナチュラループラスでは、健康食品はじめ、ビューティケア、ヘア&ボディケアシリーズなど、
多くの製品を取りそろえております。
ぜひとも、当社製品をお試しくださいますようお願い申し上げます。

ヘルスケア製品



IZUMIO
イズミオ
IZUMIO〈イズミオ〉
[200mL×30パック]
(10,000ポイント※)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥11,880(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥11,880(税込)
その都度価格 ¥12,960(税込)



SUPER LUTEIN
スーパールテイン
スーパー・ルテイン
[54g (540mg×100粒)]
(10,000ポイント※)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥11,880(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥11,880(税込)
その都度価格 ¥12,960(税込)



SUPER LUTEIN
MIRTO+
スーパー・ルテイン ミルトプラス
[55.2g (460mg×120粒)]
(15,000ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥17,280(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥17,280(税込)
その都度価格 ¥18,900(税込)



PURIFICAR
ピュリフィカ
オリジナルフレーバー
サイリウムシードハスクなどの
食物繊維の自然の味です。

アップルフレーバー
さわやかなアップルの
酸味と香りです。



PURIFICAR
ピュリフィカ
PURIFICAR〈ピュリフィカ〉
[オリジナルフレーバー 122g(6.1g×20袋)/箱]
[アップルフレーバー 134g(6.7g×20袋)/箱]
(5,000ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥5,940(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥5,940(税込)
その都度価格 ¥6,480(税込)



SUPER EUGLENA
PARAMYLON ARX
スーパー・ユーグレナ パラミロン ARX
**スーパー・ユーグレナ
パラミロンARX**
[51.6g(430mg×120粒)]
(10,000ポイント※)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥11,880(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥11,880(税込)
その都度価格 ¥12,960(税込)

※「サービス商品」は3,000ポイントです。

ヘルスフード



Euglena Candy
ユーグレナキャンディ
[梅味50粒入り(135g個包装含む)]
(750ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥1,080(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥1,080(税込)
その都度価格 ¥1,080(税込)



Lutein Candy
ルテインキャンディ
[ハッカ味50粒入り(135g個包装含む)]
(750ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥1,080(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥1,080(税込)
その都度価格 ¥1,080(税込)



**豆乳
おから
クッキー**
豆乳おからクッキー
[1セット15袋入り]
(1,000ポイント)

ナチュラループラス
会 員 価 格 ¥3,240(税込)
ヘルスケア倶楽部
定期お得価格 ¥3,240(税込)
その都度価格 ¥3,240(税込)



ヘルスケア倶楽部の方

ご注文の際は、ヘルスケア倶楽部をお勧めいただいた方のIDをお手元にご用意ください。

ヘルスケア倶楽部ダイヤル	0800-222-1114 (平日9時～18時、土・日・祝日休み)
ショッピングサイト	http://hcc.univashop.com/ インターネットから簡単にご注文いただけます。上記URLからご注文ください。携帯電話からはQRコードもご利用いただけます。
F A X	03-6230-2447 (24時間) 専用の注文書に必要事項をご記入いただき、FAXにてご注文ください。
サ ロ ン	東京、大阪、北海道、福岡のサロン窓口で直接ご注文、各種お手続きいただけます。

- 製品の発送
製品の発送は、ご注文受け付け後7日以内に行います。製品の到着は地域・発送状況により多少異なる場合がございます。
※在庫状況などによって発送が遅れる場合がございます。また、土日祝日、その他夏季・年末年始の休業日は、発送手配業務を行っておりません。
※ゴールデンウィーク、お盆、年末年始など連休前後にいただいたご注文は、発送が遅れる可能性があります。あらかじめご了承ください。
- お支払い方法
クレジットカード 代金引換
- 返品・交換
製品の返品交換の際は、製品到着日より30日以内に、ヘルスケア倶楽部ダイヤルまでご連絡ください。返品・交換は、未開封のものに限らせていただきます。
弊社の起因による不良、破損など製品に問題があった場合ならびに注文と違う製品が届いた場合の返品・送料は、弊社で負担させていただきます。
お客様ご事情に起因する返品交換の送料は、お客様ご負担となります。
- 製品以外の費用
消費税、送料(500円)、代金引換を利用された場合の手数料(350円)は、お客様ご負担となります。
※合計金額5,400円(税込)以上ご注文いただいた場合は送料が無料となります。



ナチュラルプラス会員の方

ナチュラルプラス コールセンター	0120-989-329 (平日10時～18時、土・日・祝日休み) 各種お問い合わせにお答えいたします。
ナチュラルプラス テレフォンオーダー	0120-934-258 (平日9時～20時、土・日・祝日休み) ナチュラルプラス会員の方のご注文、ご変更を承ります。
F A X	03-6230-2447 (24時間) 専用の注文書に必要事項をご記入いただき、FAXにてご注文ください。
サ ロ ン	東京、大阪、北海道、福岡のサロン窓口で直接ご注文、各種お手続きいただけます。

- 製品または役務の種類
① ② 保健機能食品(栄養機能食品) ③ 清涼飲料水 ④ 健康補助食品 ⑤ シャンプー・化粧品等 ⑥ ナチュラルプラスグッズ(会員がリクルート活動の際に使用する販促品および日常生活用品)
- 特定負担に関する事項
会員登録料3,000円(税込、1ポイント1回のみ) + 「スライ」商品に代金(①②③④⑤⑥) ※ごも基金の製品は100円追加されます。⑦は新規登録、有効期間を維持するために購入いただく義務はあります。
- 特定利益の計算方法
ポイントを受け取るためには、以下の条件を満たす必要があります。
【条件1】製品を10,000ポイント以上購入し受け取り、有効期間があること。
【条件2】直接紹介した人が1人以上いて、かそのうち1人以上に有効期間があること。
【条件3】各種ポイントの取得条件や規定のポイントを満たしていること。
- 製品名
① スーパーレイン ミルトプラス
② スーパーレイン
③ イズネ
④ スーパーレナ プラマロンARX
⑤ ビューフィカ
⑥ ビューテア製品
⑦ ナチュラルプラスグッズ
※特定負担、特定利益の詳細に関しては、最新の「ナチュラルプラス」ご案内「概要書」「概要書面」でご確認ください。(2015年4月1日現在)
- 特定商取引に関する法律や医薬品医療機器等法などコンプライアンスに関するご不明点はコールセンター0120-989-329までお問い合わせください。

製品に関するお問い合わせ

ナチュラルプラス 製品相談室	0120-936-329 (平日10時～17時、土・日・祝日休み) 製品について、また健康に関するご相談に専門スタッフがお答えします。
-------------------	---

※ 本ページの内容は「特定商取引に関する法律に基づく表示」として掲載しております。

代表取締役社長 名越 隆昭
〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
コールセンター 0120-989-329 公衆電話からの場合 03-6230-3311 (代)
URL <http://www.naturally-plus.com>



アタマを鍛える クロスワードパズル

今月号のFrais〈フレ〉、楽しんでいただけましたか？
最後にアタマを鍛えるクロスワードパズルで、
AからEのマスをつないでできるキーワードを、お答えください。
正解者の中から抽選で10名さまに
「オラージュ エー・エヌ・ディー」2本を
プレゼントいたします。

ヨコのカギ

- 旅行や宴会のまとめ役
- キレイになりたい女性のお面?
- 2000年の夏季オリンピック開催地
- 料理を盛るもの
- ぐるぐるする強風。藤田スケールで強度の等級を表す
- 柱時計の文字盤の下で左右に揺れていたりするもの
- 布団の代わりにもなる綿入れ着物
- カイゼル〇〇 無精〇〇 ちょび〇〇

タテのカギ

- 雨の日に自転車に乗るとき着る
- それとなく物事を教えること
- 夏以外のほとんどを氷に閉ざされている原野
- 旅行から帰ってくるころ
- ペット〇〇〇 〇〇〇コート ダイエット〇〇〇
- 夏を代表する大輪の花
- 時代〇〇 西部〇〇 人形〇〇
- ユーカリ大好き有袋類

【今月のヒント】
血行を促進させます。

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

応募方法

ヘルスケア倶楽部製品をご購入の方は「お問い合わせID」、
ナチュラルプラス会員の方は「会員番号」・氏名・ご住所・パズルの
答え・今月号で良かった記事(複数可)・製品や弊社に関するご意見
(任意)を、はがきかFAXまたはEメールにて下記までお送りください。

宛 先

郵 便: 〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
株式会社ナチュラルプラス Frais〈フレ〉「おたより」係
F A X: 03-6230-2471
Eメール: frais@naturally-plus.co.jp

応募締切

2015年9月30日(水)
*郵便: 当日消印有効 FAXとEメール: 当日必着

パズル制作/ニコリ

* Frais〈フレ〉編集部にお送りいただいた皆さまの個人情報は株式会社ナチュラルプラスにて適正かつ厳重に管理させていただきます。

Vol.163(5月号)の答え

A	B	C	D	E
シ	ガ	イ	セ	ン

「ルーテ ボディソープ」1本 Vol.163(5月号)ご当選者発表

山田 貴子(静岡県)	大平 直子(大阪府)
徳永 いづみ(長崎県)	高木 悦子(大阪府)
佐藤 恵美子(千葉県)	清水 啓子(京都府)
吉住 清(滋賀県)	平出 り子(石川県)
若林 淳(北海道)	山内 彩里(静岡県)

製品出荷日に関するご案内(「毎月口座引落とし払い」で一括配送の方)

お支払い方法が「毎月口座引落とし払い」で一括配送をご希望の方の口座引落とし日は、毎月27日(翌月分製品代金引落とし)です。ナチュラルプラスでは、引落とし日の約1週間後、収納代行業者からの引落とし結果が到着次第、出荷手続きを行っております。

そのため、誠に申し訳ございませんが、一括配送の「お届け日」が初旬の方は、出荷手続きまでにお日にちをいただきます。

対象の方は右記スケジュールをご確認の上、製品のお受け取りをお願いいたします。何とぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。

9月			
会員の方の収納代行業者	一括配送のお届け日	出荷日	実際のお届け日
三菱UFJファクター	1～3日の方	9/3	9/4～6ごろ
オリエントコーポレーション	1～7日の方	9/7	9/8～10ごろ

●ご自身の収納代行業者についてはコールセンターにお問い合わせください。