

Frais

12

DECEMBER, 2022
Vol.254

明かりで健康マネジメント



明かりで健康マネジメント

もともと人間は、太陽とともに目覚め、日没とともに眠る生活を送っていました。それが石油ランプやガス灯の発明のおかげで、夜も活動できるようになったのは、人類の500万年以上もの歴史から見れば、つい最近のこと。そして今、LEDライトの普及で、さらに加速する照明の進化に、私たちのからだはまだ十分に順応していないといわれています。そこで今回は、文明の利器である照明を上手に活用しながら、心身の健康を保つための方法をご紹介します。

日光色の明かりで活性し、夕陽色の明かりで落ち着く。

「目覚めには太陽光を浴びるとよい」といわれるように、真昼の太陽に近い白っぽい明かりは心身を覚醒させて活動的にします。そのため、日中に日差しが届きにくい部屋で過ごすときや、仕事や勉強に集中したいとき、積極的なコミュニケーションを楽しみたい夜の時間などには、太陽光に近い日光色の照明がお勧めです。ただし、こうした強い照明を浴び続けると「交感神経」が優位に働き、人の心身は緊張やストレスを強いられます。個人差はあるものの、およそ2時間に1回ほど、明かりの色を調整することで、集中力が続くといわれています。小休止したいときに適しているのが、電球色といわれるオレンジ色の明かりです。夕陽のような暖色系の明かりには副交感神経を活発にして、心身を落ち着かせる作用があるので、ゆっくりしたい夜の時間や趣味の読書、寝る前のリラックスタイムにお勧めです。



Q 蛍光灯やLEDでも色がオレンジ系なら落ち着くの？



色の効果だけを考えれば、蛍光灯やLEDでもオレンジ系のもなら落ち着くといえますが、どちらもフリッカーと呼ばれる光のちらつきが出ている点では白熱球とは異なります。光源が直接目に入らないようにし、寝る前の短時間は白熱球のスタンドを使用などの使い分けも工夫してみてください。

Q 白熱球(従来の電球)はなくなるの？

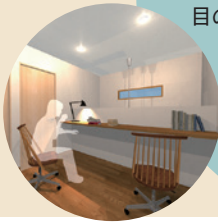
省エネ効果の低い白熱球は年々、生産数が減っています。白熱球と同じようにフリッカーが起きず、太陽光に近いとされるのがハロゲンライトです。店舗の照明や車のライトなどに多用されていますが、熱をもちやすいという欠点もあります。

Q 部屋全体は夕陽色で、手元だけ昼光色にするのはアリ？

部屋全体と手元の明かりの質や強さが違うと、目のピント機能が疲れやすくなります。本など細かい文字を見るときは、手元だけでなく机全体を均等に明るくするのが望ましく、作業が長時間に及ぶときには部屋全体を明るくしましょう。



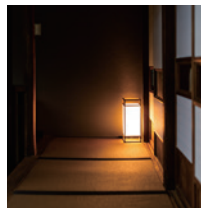
イマドキ照明 3つの疑問



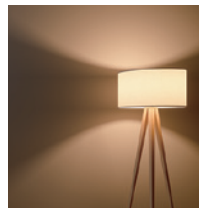
就寝中の照明が、睡眠の質を左右する。

アメリカのある医学部の研究によれば、電気をつけたまま寝る習慣は睡眠の質を低下させ、高血圧のリスクや血糖値や心拍数を上昇させることもある。これはからだの昼の状態であると勘違いして、緊張感が解けないせいだといわれています。

部屋を真っ暗にすることに抵抗感がある方は、アイマスクをするのも効果的。そのときも、部屋の照明は天井や足元を照らすようにして、光源が目には直接入らないようにしましょう。



フットライト



アッパーライト

「二室二灯」から、「二室複数灯」の時代へ。

かつての日本では、天井につけた一つの照明で部屋全体を照らす「二室一灯」が主流でした。しかし、心身の健康への配慮から、複数の照明を分散して、目的に合った明かりをともす「二室複数灯」の考え方へと変化しています。「昼光色の明かりで活性化し、夕陽色の明かりで落ち着く」のは、もともと人間に備わっているリズム。自然界にある「健康によい明かり」のヒントをもとに、上手な照明の演出を楽しんでみてください。

World Convention Naturally Plus FESTA2022

今年もリアルとオンラインの同時開催



10月15日(土)、神戸ポートピアホテル国際会議場ポートピアホールで「World Convention Naturally Plus FESTA2022 THE CAST～リーダーたる所以～」を開催。昨年に比べて**行動制限が緩和**されてきたこともあり、今年はいよいよ海外からも30名をお迎えし、**総勢1552名**もの方々にご来場いただきました。また、**オンラインでも同時配信**を行い、**11,078ものアクセス数**で、**多くの方々にご視聴**いただきました。

ナチュラループラスグループ総裁 名越による開会宣言

開会宣言は、**ナチュラループラスグループ総裁 兼 株式会社ナチュラループラス 代表取締役 名越隆昭**から。「ナチュラループラスは、短距離走ではなく長いマラソンであり、**自分の夢や目標に向かって自分でペース配分しながら、時には転んだり、歩いたりしても構わない。とにかく足を止めずに一歩一歩前に進み続けてほしい**」と呼びかけた後、高らかに開会を宣言しました。



リーダーの功績を称え、その言葉から学ぶ。 リーダーを目指す方にとって 大きな糧となるフェスタに。

今回のテーマは「**THE CAST～リーダーたる所以～**」。各プログラムの間には、全世界のトップリーダーたちが考える、リーダー像についてのインタビュー映像が流されました。「感謝」「初心を忘れない」「仲間との信頼関係」「健康を広めることへの責任感」など、映像内にはリーダーとしての心得が詰まっていた。

また、今年も多くの初スピリット、新サミット、新CFCメンバーが誕生。さらに、新10ミリオネアと新20ミリオネアの表彰も行われました。舞台上でスポットライトを浴びて表彰されている皆さまは、とても晴れやかな様子で、**リーダーとしての威厳や自信に溢れていました。**



スピーチをする新10ミリオネアの大倉 理さん・野田千晶さん
新20ミリオネアの安部隆政さん

来年の横浜アリーナでのフェスタに向けて 皆さまの夢を全力で応援！

株式会社ナチュラルプラス 取締役社長 兼 NPUSA CEO 田嶋隆志は、今回登壇した新10ミリオネアや新20ミリオネアなどの成功者を例に挙げ「ナチュラルプラスは、自分のやりたいこと、魂が喜ぶことをライフスタイルとして体現することができるビジネス。共に大きな成功を目指していこう」と呼びかけました。最後に来年のフェスタは4年ぶりに横浜アリーナでの開催となることを発表しました。そして、**コロナ禍以降初めての1000人規模のコンベンション**となった今回のフェスタに会場へくださった皆さまに感謝するとともに、来年の大舞台に向けて**皆さまの夢を全力で応援**することを約束して、今年のフェスタを締めくくりました。



家族みんなで“ラクトエア生活”を！

自分自身のエチケットケアはもちろん、家族みんなの健康やコミュニケーションにも役立つのが「ラクトエア」。年齢を問わず二世帯、三世帯と「ラクトエア」をご愛用いただき、幸せな日常を送っている方々のエピソードをご紹介します。

お子さまへの愛情弁当にプラス！



入試当日で緊張している娘のために、メッセージとともに、おにぎり弁当の上に「ラクトエア」を一粒包んで持たせ、送り出しました。帰宅した娘が「お弁当の後になめたら、スッキリしたよ！おかげで午後の試験も余計な気が散らなくて済んだ」と言ってくれました。それからはお弁当に必ず「ラクトエア」を包んで持たせています！

……………滋賀県・40代・ゆかちゃん

ご主人にそれとなく…



よく車で夫と一緒に仕事現場に向かいますが、夫の隣に座っていると、気になることがあります…どうやって伝えようかいつも考えていましたが、たまたまバッグに「ラクトエア」があったので「お菓子あるけど食べる？」と勧めてみました。それからは「こんなに簡単にケアできるんだ！」と思いながらしげしげと夫を眺めては不審がられています(笑)。「ラクトエア」すごい！

……………静岡県・50代・あゆこさん

エチケットが気になるお年頃のお孫さんに



「ラクトエア」を家族にプレゼントしたところ、中学三年生の孫が毎朝一粒口に入れてから登校するようになりました。理由を聞くと「一番気に入ったのは味！口の中も爽やかになるし、インナーケアも大切！」だそう。今では玄関に「ラクトエア」が置いてあります。ファンになってくれてうれしい！

……………三重県・60代・MNさん

いつでも、どこでも！

おいしく食べられるエチケットケアサプリメント

特許*成分<オーラバリア®>



価値をアップ



「ラクトエア」に配合されている特許*成分<オーラバリア®>は、乳由来成分「ラクトフェリン」と「ラクトパーオキシダーゼ」を組み合わせ、豊富なエビデンスをもつ有用成分。そこに、40種類以上ものフラボノイドを含み、健康維持に期待できる貴重な成分として古くから活用されてきた<ピクノジェノール®>をプラスしています。* 特許第4203120号

食べやすい
タブレット
タイプ



特許*成分
オーラバリア®
配合

“Face to Face”の強い味方

“マスク時代の唾液力”をテーマに情報バラエティー番組で紹介されました！



2022年6月に情報バラエティー番組の『Girls Happy Style』で「ラクトエア」が紹介されました！

放送内容はこちらから
ご覧いただけます！



いかりゆみこの

vol.19 管理栄養士ミニコラム



ゴハン編

年末年始もしっかりコントロール!

早いもので2022年も残りわずか。今年の年末年始はしばらく控えていた**忘年会や新年会**を再開する方や、**家族団らんの機会が増える方も多いかもしれません**。しかし**楽しみが増えてうれしい一方、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまうことはありませんか?**そんな年末年始にお勧めしたい**食事の工夫**を、2号にわたってご紹介します。

年末年始は太りやすい?!

大勢で食卓を囲むと**普段よりも長い時間をかけて食べたり**、大皿から料理を取り分けることで**どれだけ食べたのか把握しづらくなったり**するもの。

年末年始は生活リズムの乱れによる**夜遅い時間の飲食やダラダラ食いによるエネルギー過多**、そして**塩分の取り過ぎによるむくみ、運動不足などによって太りやすい環境**をつくってしまっています。

① 食べ方のポイント

① 定番のお正月料理も食べ過ぎには注意!

お正月によく食べる**おせち**には、日持ちさせるために**砂糖やみりん、塩分**を多く使っている場合があります。

また、お正月の**定番食材の切り餅**は1個(50g)当たり約**120kcal**。切り餅2個=茶碗1杯分のご飯(150g)に相当します。



② 食べ過ぎたら、帳尻合わせ!

食べ過ぎた翌日は、**食事量を軽め**にしたり、**野菜中心の食事**を心掛けましょう。また、胃腸に負担がかかりにくい**消化のよい食べ物**を取るようにしましょう。



③ 塩分の多い食事の後は、水分とカリウムをたっぷり!

からだは一定の**塩分濃度**を保つようになっていて、塩分は1~2日で**尿**となって排出されます。塩分の多い食事をした後は、**水分を十分に取り**、**カリウム豊富な野菜**(ほうれんそうやトマトジュース)や**果物**(バナナやキウイフルーツ)を意識して取るようにしましょう。



memo

一年で最も基礎代謝が高い冬は、家の中でもこまめに動くと効率的にエネルギーを消費できるので、年末年始に大掃除でからだを動かすことは理にかなっています。

次号は「アルコール編」です!

「ナチュラループラス こども基金」寄付金ご協力の御礼

日頃より「ナチュラループラス こども基金」へのご賛同をいただき、誠にありがとうございます。

皆さまのご厚誼によりまして、第24期(2021年9月～2022年8月)の一年間で総額2,003,000円の寄付を頂戴いたしました。

今回は、寄付をいただきましたたくさんの方々を代表して年間を通じて6,000円以上の寄付を頂戴しました方々を誌面にてご報告申し上げますとともに、お力添えいただきました全ての方に略儀ながら誌面を借りまして御礼申し上げます。

皆さまのお気持ちを子どもたちの未来のために有意義に活用させていただき、その内容は適宜ご報告してまいります所存です。

第24期(2021年9月～2022年8月) こども基金 ※五十音順

浅井 秀香さま(富山県)	浅羽 勤さま(静岡県)	安部 隆政さま(宮城県)
大倉 理さま(三重県)	河合 雅世さま(兵庫県)	小林 祥子さま(静岡県)
佐藤 妙子さま(岩手県)	鈴木 理津子さま(千葉県)	高橋 和子さま(岩手県)
瀧藤 三鎮子さま(大阪府)	竹田 正光さま(福岡県)	網島 行雄さま(東京都)
中村 安孝さま(静岡県)	兵庫 由夏さま(東京都)	別府 ユミ子さま(福岡県)
松村 伸、さま(兵庫県)	森本 太郎さま(東京都)	山田 聡さま(静岡県)

こども基金収支報告



ナチュラループラス
こども基金

「ナチュラループラス こども基金」第24期の運営収支を右記の通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。

「ナチュラループラス こども基金」第24期収支報告

前期繰越金残高(2021/8/31)	¥3,428,913	
当期収入	こども基金製品 寄付金	¥2,264,300
	サロン募金箱 他	¥21,820
	当期収入合計	¥2,286,120
当期支出	認定NPO法人 ルーム・トゥ・リード・ジャパン	¥1,225,000
	認定NPO法人 難病のこども支援全国ネットワーク	¥500,000
	その他/諸費用	¥1,430
	当期支出合計	¥1,726,430
過去の拠出分の会計処理を一部修正	¥1,218,690	
基金残高	¥5,207,293	

(2021年9月～2022年8月)

こども基金のお申し込み

テレフォンオーダー ☎0120-934-258
受付時間：平日9時～18時(土・日・祝日休み)

こども基金・活動について

詳細は、公式ホームページTOP画面「CSR」▶
「こども基金」をご覧ください。

紹介VTR



クロスワード

今月号のFrais(フレ)、楽しんでいただけましたか？
最後にクロスワードパズルで、アタマを鍛えましょう。

抽選で
10名さまに
プレゼント



パズル制作/ニコロ

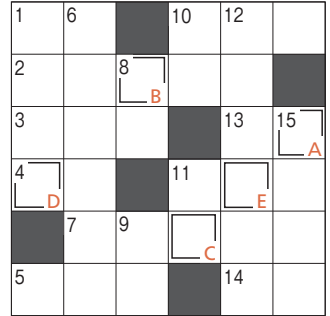
AからEのマス目をつないでできるキーワードをお答えください。
正解者の中から抽選で10名さまに「AND」2本をプレゼントいたします。

ヨコのカギ

- トナカイやキョンは〇〇科の動物
- バリンやロイシンは
必須〇〇〇〇〇の一種
- 日本風の服や飾りを身に着けます
- オークションともいいます
- 時刻を知るためのもの。〇〇〇台
- そっくりそのままコピー
- 〇〇〇鎌 〇〇〇かたびら
- 親指の先に朱肉などをつけて押す
- 腹を立てている様子。〇〇を含んだ声
- 怪我などが治ること。自然〇〇

タテのカギ

- ハッピーやラッキー
- 剃ったあとにヒリヒリ
- 『道成寺』や『安宅』などの
演目がある
- 一〇〇・二〇〇・三〇〇・本〇〇がある
- 〇〇野球 〇〇競馬 〇〇むしり
- 犬も歩けば〇〇に当たる
- パンの間にハムとか卵とかレタスとか
- アルコール飲料を飲んじゃダメ



【今月のヒント】 「スーパー・ユーグレナ パラミロンARX」も仲間入り

応募方法
会員番号(ヘルスケア倶楽部でご購入の方はお客様番号)・氏名・
ペンネーム(ご希望の方のみ)・住所・答え・今月号でよかった記事
(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メールにて以下までお送りください。Eメールご利用の方は
QRコードからご応募いただけます。



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
FAX：03-6230-2455 Eメール：frais@naturally-plus.co.jp

応募締切 **2023年1月31日(火)** *郵便：当日消印有効
FAXとEメール：当日必着

* 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。
* 当選者発表の際、氏名、お住まいの都道府県を掲載させていただきます。ペンネームでの掲載をご希望の方は、ペンネームもお書き添えください。

Vol.251(9月号の答え)



「ルータ ボディパー」1個

Vol.251(9月号)ご当選者発表

ユージンさん(沖縄県)	和田 慶子さん(高知県)
高橋 幸美さん(神奈川県)	きんちゃんさん(東京都)
曾和 幸代さん(大阪府)	しかくまるさんかくさん(岩手県)
是本 千嘉さん(大分県)	萩原 文野さん(静岡県)
渡邊 順子さん(神奈川県)	首藤 祐志さん(愛媛県)

よくあるお問い合わせ

～製品相談室からのご案内～

Q 化粧品には、なぜ使用期限が記載されていないのですか？

A 医薬品医療機器等法に基づき、使用期限は表示しておりません。
お手持ちの製品の使用期限が気になる場合は、外箱や容器に記載しているLOT番号(アルファベットや数字を組み合わせた製造記号)で確認することができますので、製品相談室へお問い合わせください。

製品の召し上がり方や成分などのご相談は…… 〈製品相談室〉 ☎ **0120-936-329** 平日10時～17時
(土・日・祝日休み)

ナチュラループラス製品一覧




製品タイプA

 <p>製品番号 01 スーパー・ルテイン ミルトプラス 55.2g (460mg×120粒)</p>	 <p>製品番号 02 OLEMIO 200mL×30パック</p>	 <p>製品番号 03 IZUMIO 48バックセット 200mL×48バック</p>	 <p>製品番号 04 AND 清涼飲料水 [50mL×10本]</p>
---	--	---	--

製品タイプB

 <p>製品番号 05 スーパー・ルテイン 54g (540mg×100粒)</p>	 <p>製品番号 06 IZUMIO 200mL×30パック</p>	 <p>製品番号 07 ★スーパー・ユーグレナ パラミロンARX 51.6g (430mg×120粒)</p>	 <p>製品番号 08 ピュリフィカ FIRE オリジナルフレーバー 291g (9.7g×30袋)/箱</p>
 <p>製品番号 09 ピュリフィカ BB 600mL (20mL×30袋)/箱</p>	 <p>製品番号 10 LIFTANT 美容液 [30mL]</p>	 <p>製品番号 11 オラージュ リッチフォーミュラ 化粧水・美容液 [60mL]</p>	 <p>製品番号 12 オラージュ グレイシャス クリーム クリーム [30g]</p>

製品タイプC

 <p>製品番号 13 オラージュ クレンジングプラス メイク落とし・洗顔料 [200mL]</p>	 <p>製品番号 14 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]</p>	 <p>製品番号 15 バスミオ 浴用化粧料 [25g×10包/箱]</p>
--	--	--

製品タイプD

 <p>製品番号 16 ★ラクトエア 30g (1g×30粒)/袋</p>	 <p>製品番号 17 ルーテ ヘアピュリファイア シャンプー [180mL]</p>	 <p>製品番号 18 ルーテ ヘアマスク トリートメント [160g]</p>
 <p>製品番号 19 ルーテ ボディソープ ボディソープ [200mL]</p>	 <p>製品番号 20 ルーテ ボディバー 化粧石けん (枠練り) [標準重量90g]</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★ …今月の特集製品</p> </div>

製品タイプ	ポイント	会員価格		HCC 全製品代金引換手数料 ^{※1} 350円	
		価格 (税込)	代金引換手数料 ^{※1・2}	定期お得価格 (税込)	その都度価格 (税込)
A	15,000	¥18,000	—	¥18,000	¥19,800
B	10,000	¥12,500	—	¥12,500	¥13,750
C	5,000	¥6,250	○	¥6,250	¥6,900
D	2,500	¥3,150	○	¥3,150	¥3,500

※1 代金引換手数料は1梱包ごとに350円です。 ※2 代金引換手数料がかからない製品と同梱の場合は、無料となります。

各種お問い合わせ・手続き



ナチュラルプラス会員の方

コールセンター	0120-989-329 (平日10時～18時、土・日・祝日休み) 最新情報、各種お手続き方法などのお問い合わせ
テレフォンオーダー	0120-934-258 (平日9時～18時、土・日・祝日休み) 製品のご注文、ご登録内容変更などのお問い合わせ
消費者相談窓口	0120-919-895 (平日10時～18時、土・日・祝日休み) 解約、返品、クーリング・オフなどのお問い合わせ
製品相談室	0120-936-329 (平日10時～17時、土・日・祝日休み) 製品の召し上がり方や成分に関するお問い合わせ
F A X	03-6679-2494
サ ロ ン	東京、大阪のサロン窓口で直接ご注文、各種お手続きいただけます。
公式ホームページ	www.naturally-plus.com

ユニマルシェ ユニヴァ共済	0800-888-8877 (平日10時～17時、土・日・祝日休み) [音声ガイダンスメニュー] 2.ユニマルシェ 3.ユニヴァ共済
	FAX 03-6230-2446
ユニヴァモバイル	0800-888-8511 (平日10時～18時、土・日・祝日休み) モバイル、タブレットの使い方、設定方法など ユニヴァモバイルに関するお問い合わせ
UNIVAでんき	03-3505-6632 (平日9時～18時、土・日・祝日休み)



HCC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紹介者情報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	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	03-6679-2494
サ ロ ン	東京、大阪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可能性がございます。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ございます。あらかじめご了承ください。

■ 支払方法

クレジットカード決済または代金引換払い

■ 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、お客様の負担となります。

■ 製品以外の費用

代金引換払いを利用された場合の手数料(350円)は、お客様の負担となります。
※製品や購入金額問わず1梱包ごとにかかります。