

ゆるく続ける
脱肥満生活



猛暑の前の今がチャンス
梅雨時の重～い心身をスッキリ軽やかに！

ゆるく続ける

脱肥満生活



「肥満」は生活習慣病のもと！

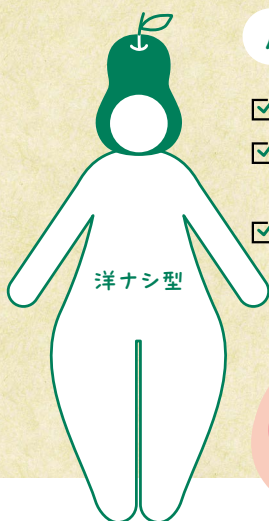
糖尿病、脂質異常症、高血圧などのいわゆる生活習慣病の主な原因は「肥満」です。それが動脈硬化など血管の老化を招き、放っておくと命まで脅かすことに。まず意識して生活習慣を見直しましょう。とはいえ「ハードな運動はニガテ」という方のために無理のない範囲でコツコツと続けられる方法をご紹介します。

皮下脂肪型、内臓脂肪型、あなたはどちらの肥満？

余ったエネルギーは皮下脂肪より先に内臓脂肪としてたまりやすく、肝臓を経て中性脂肪や血糖に代わるため内臓脂肪型肥満の方が生活習慣病のリスクが高まります。

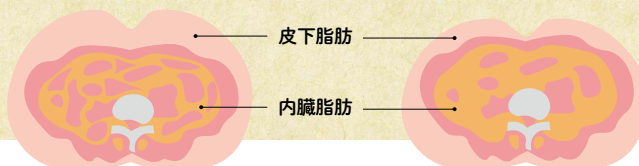
皮下脂肪型肥満

- ☒ 女性に多い
- ☒ 皮膚のすぐ下の組織に脂肪がたまり、減りにくい
- ☒ おなかやお尻の脂肪を指でつまむことができる



内臓脂肪型肥満

- ☒ 男性に多いが、40代以降は女性も要注意
- ☒ 胃や腸など内臓を覆う腹膜の周りに脂肪がたまる



method 1

脱



● “小分け運動”のススメ

脂肪を燃焼させるためにまずは1日20分以上の有酸素運動を。続けるポイントは、激しい運動をストイックに頑張るのではなく、からだが温まる程度の5分以上の運動を、小分けに行うこと。できるときにできるだけ行い、合計で1日20分以上を目指しましょう。

テレビを見ながら…5分以上

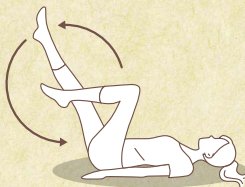
足踏み



その場で足踏みするだけ。腕を大きく振り、太ももをしっかり上げることが大切。

1分以上

エア自転車こぎ



太ももやふくらはぎなど脂肪燃焼効果の高い大きな筋肉を鍛えられます。あおむけになり、お尻の下に両手を敷いて自転車をこぐように足を動かすだけ。

外出ついでに…15分

いつもより長く歩く



買い物のついでや仕事帰りに少し遠くまで足を延ばしてウォーキングを。

method 2

脱

● ラクに続けられそうなことを積極的に

たっぷり寝る

睡眠不足になるとレプチンという食欲抑制ホルモンの分泌が低下し、反対にグレリンという食欲を増進させるホルモンの分泌が増えることが分かっています。

毎日体重計に乗る



体重の変化を意識することが脱肥満生活の第一歩。入浴前などタイミングを決めて毎日計測しましょう。記録できるアプリを活用すると健康管理に役立ちます。

目の前の料理をちゃんと楽しむ

テレビやスマホを見ながらだと食事の情報が脳に入らず満足感を得られないそう。目で見て、香りを楽しみ、舌で味わい、歯応えを感じ、そしゃく音を聞き、五感を使って食事に集中して食べると、少ない食量でも満足感が得やすくなります。

猛暑の前の今がチャンス 梅雨時の重～い心身を スッカリ軽やかに！

今、心身の“ため込み”を解消しておきたい理由

梅雨は気圧・温度・湿度の変化で自律神経が乱れ、巡りが滞って、からだが重く感じたり気分が落ち込んだりしやすい時季。そのまま梅雨明けの猛暑に突入すると、暑さが追い打ちをかけて体力も気力もさらに奪われてしまうので、今のうちからたまったモノを解消し、心身のコンディションを整えておくことが大切です。

生活の中でため込んでいるモノやスッカリさせたいコトは？

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 不用品 | ☐ 宿題・仕事 | ☐ 睡眠負債 | ☐ 便通 | ☐ 疲れ |
| ☐ 家のほこり | ☐ 洗濯物 | ☐ ぜい肉 | ☐ ストレス | ☐ 愚痴 |

チェックがついたものをスッカリ解消しましょう！

梅雨の「おうち時間」を

スッカリ時間 に

疲れやストレスをためている方は、屋内でできる読書や映画鑑賞など、自分なりの方法で休養や気分転換を。また、時間がなくてほったらかしになっていた不用品の片付けや、普段しない部分の掃除もお勧め。からだを動かせる上、心をスッカリさせることにもつながります。また空気が重くなりがちな雨の日は部屋にお好みの香りのルームスプレーを。二オイ対策になり気分も爽快に。

片付けると運氣もアップ?!

不用品の片付けで家の中の風通しがよくなると、よい運氣が舞い込んでくるとわれています。

からだをスッキリ



不調や重さを感じたら 生活習慣の見直しを

低気圧や日照時間減少の影響で眠気やだるさを感じやすくなります。朝起きたらまずカーテンを開け、曇り空なら部屋の電気をつけて、からだのスイッチをONに。また湿度が高いことで体内の水分が滞りやすくなるので、温かい飲み物を飲んだり、ゆったり入浴したりするのもお勧め。巡りをスムーズにするため運動を取り入れ、食物繊維を中心にバランスよく食べることも大切です。

入浴やハーブティーで心身共にスッキリ

ぬるめのお湯での入浴は発汗を促し、リラックス効果も。

ハーブティーはからだを温めながら香りの効果でリフレッシュできます。



食物繊維は野菜、果物、海藻類、豆や米などの穀物、きのこ類などに多く含まれています。

食物繊維は水溶性と不溶性の両方を

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分。水溶性と不溶性があり、両方を取ることが健やかさのポイント。食品によって水溶性と不溶性が含まれる割合はさまざまなので、できるだけ多くの食品から食物繊維を取るようにしましょう。特に水溶性は現代の食事で不足しがちなので意識して取ることが大切です。

ファッションもスッキリ身軽に

縦長を印象づけるアイラインのシルエットで、同系色のアイテムでまとめるワントーンコーディネートにすると体形をスッキリ見せる効果大。色は赤や黄色のアクセントカラーよりも、ベーシックなものを選び、できるだけシンプルにまとめるのがポイントです。柄も横のボーダーよりも縦のストライプの方が着痩せ効果があり、軽やかな印象に。



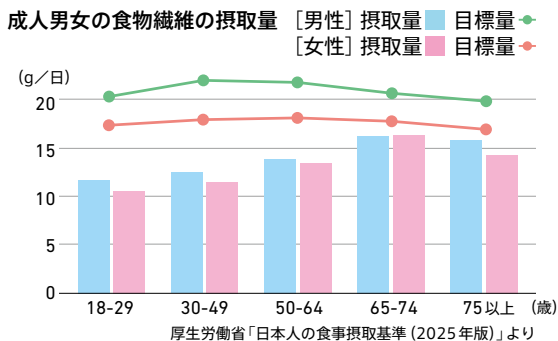
ボトムスやワンピースは身幅が狭いものを選び、ラインのシルエットに。

「食物繊維」+ α で軽やかに、美しく！ 「ピュリフィカ FIRE・ピュリフィカ BB」

男女共に

食物繊維 が不足している！

右のグラフの通り**現代人は全世代において食物繊維の摂取量が目標量に足りていません**。「ピュリフィカ」ブランドは、たった**1袋で1食分の食物繊維を捕える**のが魅力。さらに+ α の成分がイキイキとした毎日をサポートします。



水溶性+不溶性
オオバコ科サイリウム由来
サイリウムシードハスク

水溶性
トウモロコシ由来
難消化性デキストリン

水溶性
キクイモ由来
イヌリン



水溶性+不溶性
オーツ麦由来
オーツファイバー

水溶性
アラビアガムノキ由来
アラビアガム

カギは **S-ファイバー** と

難消化性デキストリン

「ピュリフィカ FIRE」にはナチュラループラスが厳選した**5種**の食物繊維を組み合わせせた**S-ファイバー**を配合。特に不足しがちな水溶性食物繊維を十分に取れるよう、水溶性と不溶性を3:1の割合で配合しています。「ピュリフィカ BB」は水溶性に特化し、**健康飲料でも話題の難消化性デキストリン**を主に配合しています。

「ピュリフィカ FIRE」には S-ファイバーを

1袋に **7.5g** 配合



ピュリフィカ FIRE
291g (9.7g × 30袋)
ナチュラループラス会員価格
¥13,500 (税込)



「ピュリフィカ BB」には難消化性デキストリンを

1袋に **5.3g** 配合



ピュリフィカ BB
600mL (20mL × 30袋)
ナチュラループラス会員価格
¥13,500 (税込)

毎日をイキイキと活動的に楽しむ + α の **厳選成分** も!

ピュリフィカ FIRE

スポーツの世界で注目されている活性系成分の Oligonol® (オリゴノール) や山ゴージャ+唐辛子カプサイシン、分岐鎖アミノ酸なども配合。活動的に過ごしたい方にお勧めです。



BCAA

ピュリフィカ BB

加齢で不足しがちなカルシウムを1袋に192mgと、さらにカルシウムと相性のよい「CPP (カゼインホスホペプチド)」を配合。イキイキとした毎日を応援します。



チャレンジしてみよう!

1人分当たり食物繊維が**7g以上**取れる! /

ピュリフィカ FIRE を使って

韓国の定番料理「コングクス」に挑戦!



キムチ
たっぷりかか
オススメ!



コングクスとは、冷たい豆のスープの麺料理。本来スープは大豆から作りますが、今回は豆乳と豆腐で。豆腐・豆乳には女性に必要なイソフラボンが、キムチには乳酸菌が多く含まれており、美と健康にうれしい簡単レシピです。

【作り方】

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でつぶし、無調整豆乳を少しずつ加えながら、滑らかになるまで混ぜる。
- ② ①に★を加えてよく混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ③ そうめんをゆで、氷水にさらしてから水気をしっかり切る。
- ④ 器にそうめんを盛り、②のスープを注いだらキムチをのせて完成!

お好みで、季節の野菜の他、きゅうり、トマト、ゆで卵、ごまなどをトッピングしてください♪

【材料(2人分)】

絹ごし豆腐 …… 2分の1丁 (150g)
無調整豆乳 …… 400mL
そうめん(乾) …… 150g
キムチ …… 適量
ピュリフィカ FIRE …… 1袋
めんつゆ …… 50mL (3倍濃縮)
★ 塩 …… 小さじ4分の1
すりごま …… 大さじ1

梅雨美人には

梅雨時のUV対策、
勘違いしていませんか？

日焼け止めが必須！

今の時季にUV対策を怠っていると、気付いたときにはシミやくすみが出ていた…という事態になりかねません。UV対策を見直して晴れやかな美肌を目指しましょう。

UV対策で肌、
晴れやかに！



梅雨時は紫外線が弱いから
UV対策は適当でOK！

コレ、勘違い！



曇りの日や屋内では
日焼け止めをつけなくても
大丈夫！

コレ、勘違い！

6月は5月より紫外線が強い！

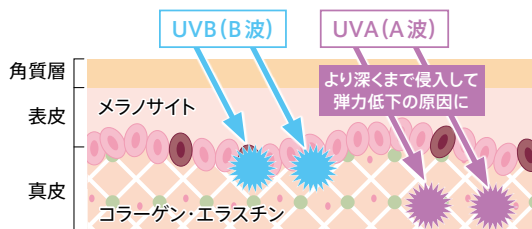
紫外線のピークは6～8月。近年は5月になると真夏のような強い日差しが照りつけますが、6月はそれ以上の強さになるので油断せずしっかりUV対策を。特に急な晴れ間は要注意です。

太陽が見えなくても紫外線は
容赦なく肌に降り注ぐ。

雨の日は晴れの日の約30%、曇りの日はなんと約60%もの紫外線が降り注いでいます。紫外線A波は雲だけでなく窓も通過するので屋内で過ごす日も日焼け止めは必須です。

日焼け止めのSPFとPAとは？

- SPF (Sun Protection Factor)
＝紫外線B波を防ぐ指標
- PA (Protection Grade of UVA)
＝紫外線A波を防ぐ効果の程度を表す指標



紫外線B波は肌の表面に炎症を起こしてシミの原因に。紫外線A波は雲や窓を通り抜けやすく肌の奥深くまで到達してシワなどを引き起こします。

紫外線をブロックしながら日中の肌を美しく導く

「オラージュ UVメイクアップベースクリーム」はSPF50+、PA+++の高い紫外線カット効果を発揮。さらに約60%※も配合された美容液成分が、エアコンや紫外線の影響で隠れ乾燥に陥りがちな梅雨時の肌をつややかに整えます。肌に心地よくフィットするので在宅時のすっぴんメイクにも最適です。

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]
30g/SPF50+ PA+++
ナチュラルプラス会員価格 ￥6,650 (税込)

※タチジャコウソウ花/葉エキス(整肌成分)、ホリクオタニウム-51(保湿成分)、スサビノリエキス(保湿成分)など/水分を含む60%

化粧下地としても優秀！

スキンケア効果が高いのでメイクもちがアップ。つけすぎたときやベタつきを感じるときは肌にティッシュをのせて上から軽く押さえましょう。



vol.48 管理栄養士コラム



味付けは“割合”で決まる！調味パーセントを使おう

レシピを参考に料理を作る際、塩や砂糖など調味料の量が「少々」や「適量」と書かれていて、どのくらい入れたらよいか困ったことはありませんか？そんなときにお勧めなのが“調味パーセント”の活用です。今回は、誰が作ってもおいしく仕上がりが健康管理にも役立つ調味パーセントの活用方法をご紹介します。

調味パーセントとは

材料の重量に対してどのくらいの量の調味料（主に塩分や糖分）を使っているか割合で示したもの。料理ごとの調味パーセントを覚えておけば、材料の分量が変わっても簡単に調味料の量を割り出せます。

【調味パーセントを利用するメリット】

- ①材料の多い少ないにかかわらず調味料の使用量がすぐに分かり、味付けの失敗を防げる
- ②作る人が違っても毎回同じ味が再現できる
- ③塩分や糖分の取り過ぎを防ぎ、健康管理に役立つ



【料理ごとの調味パーセント】

料理名	調味対象	調味パーセント (%)	
		塩分	糖分
野菜の炒め物	全材料	0.5~1	0.5
おひたし	ゆでる前の材料	0.8~1	—
魚の煮付け	魚	1.5~2	2~7
乾物の煮物	戻した材料	1~1.5	4~15
チャーハン	飯	0.5~0.8	—
みそ汁	だし汁	0.6~0.8	—

早速、みそ汁を例にみその量を計算してみましょう！



一般的においしいとされるみそ汁の調味パーセント（塩分）は**0.6~0.8%**。では2人分作る場合、だし汁1.5カップ（300g）に対して、みそは何g必要でしょうか？

$$\text{材料の重量 (g)} \times \text{調味パーセント (\%)} \div 100 = \text{調味料の重量 (g)}$$

上記の式に当てはめると、だし汁の重量 (300g) $\times$ 0.8 $\div$ 100 = 2.4gの食塩を含んだみそが必要になります。

みそは100g中に12.4gの食塩が含まれるので、2.4gの食塩を含んだみその重量は**19.35g**です。

答え：2人分のみそ汁を作るのに必要なみその重量は約19g(大さじ1強)

味付けに自信のないときや大人数分作るときなどの参考に、
上の料理ごとの調味パーセントの目安表をぜひ活用してみてください！



食欲をそそる
コクと香り！
パルメザンチーズ味

いつものフードに
振りかけたり、
混ぜたりするだけで
カンタン塩分ケア！



1箱
2.0g×30包
入り

スティック
タイプ

価格：2,980 円(税込)
送料：2 箱まで500 円(税込)、3 箱から無料

ワンちゃん・ネコちゃんは
大切な家族の
一員だから

犬猫用サプリメント

しおDASで 健康をケアしませんか？

「いつまでも元気で過ごしてほしい」。これは、多くのペットオーナーさんに共通する願いです。
病院通いがストレスになりやすい**ペットの健康維持を、**
毎日の食事やサプリメントでできたらうれしいですね。
わずかな食事量の違いが健康に影響を与えやすい
ワンちゃん・ネコちゃんにお勧めしたいのが「**しおDAS**」です。

しおDASの特長

1

海藻由来の
アルギン酸類で
塩分ケア

2

40億個*もの
乳酸菌(生菌)が
体内環境をサポート
※ 製造時

3

ヒューマングレードの
高品質なサプリメント

しおDASを取り入れているワンちゃん・ネコちゃんについて ナチュラープラススタッフに聞きました！

ナチュラープラススタッフの愛犬や愛猫も「しおDAS」を愛用中！今回は、ワンちゃん＆ネコちゃんと暮らす社長室の稲葉と、4匹のネコちゃんと暮らす登録管理課の橋本に、どのように生活に取り入れているか、取り入れてからの生活の変化などをインタビューしました。

登録管理課 橋本宅の ネコちゃんたち

左から
ぼんきちゃん(7歳/オス)
まめちゃん(9歳/メス)
ちくわちゃん(10歳/オス)
すけろくちゃん(10歳/オス)



社長室 稲葉宅の ワンちゃん＆ネコちゃん



プッチちゃん(8歳/オス)



しじみちゃん(15歳/メス)

食べ過ぎも栄養不足も不安。

人間からは分かりにくいから、しおDASでケアしています。

社長室の稲葉と一緒に暮らしているのは、人が大好きで誰にでも懐いてしまうイヌ(ボストンテリア)のプッチちゃん、逆に大の人見知りのネコ(ミックス)のしじみちゃん。

ペットたちの健康や食事で 気になることは？

イヌのプッチはまだ若く健康ですが、基本的に食事はドライフードのみなので、栄養が偏っていないか心配になることがあります。ネコのしじみは高齢になり、排便や毛玉を吐くのうまできなくなってきたのが気になっているので、猫草を食べさせています。

「しおDAS」を食べて しじみちゃん、プッチちゃんの調子はどうですか？

プッチは「しおDAS」をかけるとおいしいのか、唾液がよく出ています。そのせいか、口周りのケアをそれほど心配しなくてよくなりました。しじみは、毎日のリズムが整うように。プッチにあげるときは鼻息で飛びやすいので(笑)、フードに振りかけるだけでなくしっかり混ぜてから食べさせています。



うれしいのか鼻息も荒い
プッチちゃん。
「しおDAS」は鼻息で飛
ばないようにしっかり混
ぜ込みます

「しおDAS」で毎日の
リズムを整えながら、
ゆっくりと老後を過ごす
しじみちゃん



ペットの不調はなかなか気付けないので、

日常的な健康ケアをしおDASでできることが安心感につながっています。



「しおDAS」で
食欲アップした
すけろくちゃん



モデルさんのような
キメ顔・キメポーズで
「しおDAS」と映る
ぼんきちちゃん



登録管理課の橋本は、4匹の雑種のネコちゃんと暮らしています。温厚で誰にでもスリスリするちくわちゃん、人懐っこいけどネコは嫌いなすけろくちゃん、警戒心が強くでなかなか姿を見せないまめちゃん、人見知りだけど慣れると甘えん坊のぼんきちちゃんです。

「しおDAS」を食べて ネコちゃんたちの調子はどうですか？

すけろくは食が細いのですが「しおDAS」をかけるといつもより食べる気がしますね。からだつきも痩せ気味だったのが少しふくらして、毛づやもよくなったように感じます。

「しおDAS」をどんな飼い主さん にお勧めしたいですか？

身のこなしが軽いネコは気を付けていても人間用の食事を奪っていくときがあるので、塩分の多いものを口にしたり、栄養の偏りが心配です。うちと同じようにネコを多頭飼っている方、つつい食事やおやつを多めにあげてしまう方にお勧めです。

Information

promino キャッシュバック額変更のお知らせ

日頃よりN selection商品をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
6月1日(日)より「promino」ご購入の際に得られるキャッシュバックを以下の通り変更いたします。

【旧】1袋購入ごとに1,000円キャッシュバック

【新】1袋購入ごとに800円キャッシュバック

promino

近年、プロテイン市場を取り巻く環境が大きく変化し、急激な需要増加と供給の減少によってホエイプロテインの原料価格が高騰し続けています。その他、資材や物流コストの高騰も続く中で、今後も品質の高いホエイプロテイン原料を確保するには、現行価格による販売の継続が難しい状況となりました。しかしながら、“気軽に紹介でき、手に取りやすい価格帯であること”を第一に考え、このたび1袋ごとにお受け取りいただけるキャッシュバック額を引き下げ、価格は据え置きとすることにいたしました。



今後も高品質な商品と安定したサービスをお届けできるよう努めてまいりますので、何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

SMILE FOR KIDS

“100円の思いやり”を子どもたちへ。

製品ご注文時にプラス100円のお申し込みで、子どもたちを笑顔にすることができます。
ぜひ「こども基金」にご参加いただき、世界中に笑顔の輪を広げませんか。



ナチュラループラス
こども基金

現在の基金残高 **¥5,412,164**
(2025年4月15日 時点)

1口100円のこども基金を30人の方が1年間継続いただく、
開発途上国の女の子を1人サポート※することができます。

※認定NPO法人 ルーム・トゥ・リード・ジャパンによる女子教育プログラムの場合

2024年は
約35名の少女を
支援しました

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/ニコリ

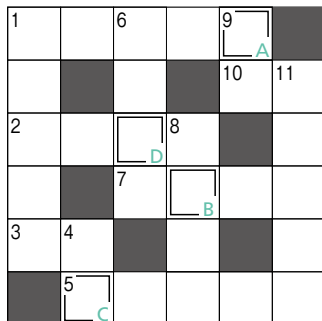
AからDのマス目をつないでできるキーワードをお答えください。
正解者の中から抽選で10名さまに「AND」2本をプレゼントいたします。

ヨコのカギ

1. 助言や忠告
2. これがよいと、少ない労力で高い成果が出る
3. 野球のサードは三〇〇のこと
5. そんなに遠くはない将来
7. 化粧水をつけるときなどに使う脱脂綿
10. おじいちゃんとも呼びます

タテのカギ

1. 〇〇〇〇〇フリーの化粧水も飲料もあります
4. 野暮の反対
6. メボウキの別名。ジェノベーゼに使います
8. コンビ漫才で、ボケの相手は
9. ロングスカートのは地面に近くなる
11. 戦わずして負ける



【今月のヒント】



心身共に晴れる！

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
株式会社ナチュラリープラス 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

2025年7月31日(木)

*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株式会社ナチュラリー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.281(3月号の答え)



「ルーテ ボディバー」1個

Vol.281(3月号)ご当選者発表

今泉 久美子さん(北海道) さかなさん(大阪府)
maxaさん(兵庫県) けいさん(京都府)
haruさん(奈良県) 菊池 忠彦さん(岩手県)
なつきゆんさん(埼玉県) 玄さん(栃木県)
中西 香織さん(兵庫県) さちさん(高知県)

よくあるお問い合わせ

Q 「AND」はいつ飲むとよいですか? 目安量は1日1本ですか?

A

いつ召し上がっても構いませんが、美容が気になる方は夜がお勧めです(「AND」はノンカフェインです)。1日1本を目安に毎日、または2~3日に1本を召し上がってください。その他、特別なイベントに向けて数日前から集中的に1日1本召し上がるなど、ご自分のペースに合わせていろいろ試されるのもお勧めです。



製品の召し上がり方や成分などのご相談は……



0120-936-329

平日10時~17時(土・日・祝日休み)

ナチュラリープラス製品一覧

価格は全て(税込)です

	製品名	ポイント	会員価格	ヘルスケア倶楽部	
				定期お得価格	その都度価格
ヘルスケア製品	スーパー・リバイブ 	20,000	¥32,400	¥32,400	¥35,650
	スーパー・ルテイン ミルトプラス 	15,000	¥19,800	¥19,800	¥21,800
	OLEMIO 		¥19,800	¥19,800	¥21,800
	IZUMIO 48パックセット 		¥19,800	¥19,800	¥21,800
	AND 		¥19,500	¥19,500	¥21,500
	スーパー・ルテイン 	10,000	¥13,750	¥13,750	¥15,150
	IZUMIO 		¥13,750	¥13,750	¥15,150
	スーパー・ユウグレナ パラミロンARX 		¥13,750	¥13,750	¥15,150
	★ピュリフィカFIRE 		¥13,500	¥13,500	¥14,850
	★ピュリフィカBB 		¥13,500	¥13,500	¥14,850
	ラクトエア 	2,500	¥3,250	¥3,250	¥3,600
ビューティケア製品	LIFTANT 	10,000	¥13,250	¥13,250	¥14,550
	オラージュ リッチフォーミュラ 		¥13,250	¥13,250	¥14,550
	オラージュ グレイシャスクリーム 		¥13,250	¥13,250	¥14,550
	オラージュ クレンジングプラス 	5,000	¥6,650	¥6,650	¥7,300
	★オラージュ UVメイクアップベースクリーム 		¥6,650	¥6,650	¥7,300
	バスミオ 		¥6,650	¥6,650	¥7,300
	ルーテ ヘアピュリファイア 	2,500	¥3,250	¥3,250	¥3,600
	ルーテ ヘアマスク 		¥3,250	¥3,250	¥3,600
	ルーテ ボディソープ 		¥3,250	¥3,250	¥3,600
	ルーテ ボディバー 		¥3,250	¥3,250	¥3,600

★…今月の特集製品 ※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。

製品をご使用いただく際の注意点

ピュリフィカFIREについて

- 本品は健康補助食品として健康維持のために召し上がってください。
- 食べることにより痩せるといったものではありません。
- ダイエットには適度な食事制限と運動が必要です。



会員の皆さまへ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、栄養のバランスを心掛けることを第一として、健康食品は栄養補給や健康の維持のために召し上がってください。ヘルスケア製品は病気の治療もしくは予防または症状の改善を目的とした医薬品ではありません。

製品に対する正しい知識をもって、ナチュラループラスの製品を皆さまの日常生活に上手にお役立てください。

本件についてお気付き・ご不明な点がございましたら、右記の窓口までお気軽にお問い合わせください。

製品・健康に関するお問い合わせ

 **0120-936-329**
受付時間：平日10時～17時（土・日・祝日休み）

消費者相談窓口

ご不明点・お困り事に関するお問い合わせ
 **0120-919-895**
受付時間：平日10時～18時（土・日・祝日休み）

特定商取引法に基づく表示

（2025年4月1日現在）

■ 製品・役務の種類

①保健機能食品（栄養機能食品・機能性表示食品）②清涼飲料水③健康補助食品④シャンプー、化粧品など⑤ナチュラループラスグッズ（会員が勧誘活動の際に使用する販促品および日常生活用品）⑥電力供給サービスの有機農産物、国産水産物、国産畜産物、無添加食品、食用油、調味料、日用品⑦共済（総合保障共済、医療保障共済、傷害保障共済、交通事故相互共済）⑧雑貨⑨成犬・成猫用サプリメント

※⑥～⑧は業務提供誘引販売取引となります。※なお、⑥の役務は、ナチュラループラスが業務委託を受けている株式会社ユニヴァ・ジャパンが提供するものです。

※⑦はナチュラループラスが業務委託を受けている株式会社ユニヴァ・マルシェが提供するものです。

※⑧はナチュラループラスが業務委託を受けている株式会社ユニヴァ・ソーシャル・コマースを介して、ユニヴァ共済協同組合が提供するものです。

■ 特定負担に関する事項

①ナチュラループラスとユニヴァ共済のビジネス活動（スポンサー活動など）とシェアプラスなどの紹介活動が行える会員

○登録に係る費用5,000円+13,000円以上のナチュラループラス製品（以下NP製品）代金

※追加ポジションの場合は登録料3,000円（1ポジションごとに1回のみ）+13,000円以上のNP製品代金

※NP製品は、別途送料はかかりません。販促品・グッズに関して購入金額問わず1梱包ごとに全国一律600円（税込）の送料がかかりますが、NP製品と同時購入し、同梱できる場合は、送料はかかりません。これも基金の製品には100円が加算されます。前記⑤のナチュラループラスグッズは、新規登録や有効期間維持のためにご購入いただく必要はありません。

※ユニヴァ共済への加入には組合出資金500円が必要です。

※価格はすべて税込金額です。

■ 業務提供誘引販売取引の提供条件

●UNIVAでんき：すべての会員が紹介できます。加入の条件はありません。

●ユニマルシェ：すべての会員がユニマルシェの紹介、ユニマルシェ商品の小売ができます。

●ユニヴァ共済：加入できるのは、食料品の無店舗小売業を行っている法人、もしくは個人事業主です。加入には初回のみ組合出資金500円が必要です。

※特定負担、特定利益の詳細に関しては、最新の概要書面2024年9月1日版をご確認ください。

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。

■ 統括者の名称、住所および電話番号

株式会社ナチュラループラス
〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
代表者 田嶋 隆志
電話番号：0120-989-329

■ 特定利益の計算方法（報酬）

報酬（特定利益、業務提供利益）は、ナチュラループラスが販売する製品にはポイントと呼ばれる数値、および弊社と提携している企業（以下提携企業）が販売する役務・サービスの購入実績により計算し支払われます。（ボーナス、ウォレット共通）

【条件1】あなたが特定商取引法ならびに関連法規、「会員規約」を遵守し、弊社との信頼関係のもと健全なビジネス活動を行っていること。（ボーナス・ウォレット共通）

【条件2】あなたがポイントの発生するNP製品、ユニヴァ共済が提供するサービスを10,000ポイント以上購入して受け取り、有効期間が発生していること。（ボーナス・ウォレット共通）

【条件3】あなたが会員であること。（ボーナス・ウォレット共通）

【条件4】あなたが直接紹介した人が1人以上いて、かつそのうち1人以上に有効期間があること。（ボーナス）

【条件5】各種ボーナスの取得条件や規定のポイントを満たしていること。（ボーナス）

【条件6】会社が会員の健全なビジネス活動のために適宜行う、「概要書面」「会員規約」などの改定やその他重要な決定事項の通知が、あなたに常に届く状態であること。（ボーナス・ウォレット共通）

※上記条件の「あなた」とは、ボーナス・ウォレットを受け取るポジション（同一名義追加ポジションを含む）のことを指します。

※【条件6】の通知が会員都合により届かない状況にある場合、その会員が健全なビジネス活動が可能かをナチュラループラスにて審議し、不可能との結論になった場合、ナチュラループラスは報酬の支払いを停止することができます。また、ビジネス活動が行われていない場合や、関連法規や会員規約に違反した、または、ナチュラループラスとの信頼関係を崩す行為が発覚した場合は、その事実確認の期間においても、ナチュラループラスは報酬の支払いを減額ならびに停止することができます。また、停止された報酬の復益は、弊社の審査・承認により決定されます。

■ 製品・商品名

スーパー・リライブ、スーパー・ルテイン ミルトプラス、スーパー・ルテイン、オレミオ、イズモ、スーパー・ユーグレナ バラミロX ARX、AND、ピュリフィカFIRE、ピュリフィカBB、ラクトエア、ビュティケア製品、ナチュラループラスグッズ、ユニマルシェ取扱商品、ユニヴァ共済取扱商品、N selection取扱商品

各種お問い合わせ・お手続き



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・健康に関する お問い合わせ	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

N selection	0120-989-068 (平日10時～17時、土・日・祝日休み) info@n-selection.com
ユニマルシェ	info@unimarche.jp ショッピングサイト内の[チャット]または[お問い合わせフォーム] https://unimarche.jp
ユニヴァ共済	0800-888-8877 (平日10時～17時、土・日・祝日休み) [音声ガイドメニュー] 3.ユニヴァ共済
UNIVA でんき	03-3505-6632 (平日9時～18時、土・日・祝日休み)



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.naturally-plus.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。

■ 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。
お客さまのご事情に起因する返品・交換の送料は、お客さまの負担となります。

■ 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、お客さまの負担となります。
※製品や購入金額を問わず1梱包ごとにかかります。