ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.185

8

ローズハートでもっと美しく、健康に！

特集 脳に良い栄養

“めざめのチカラ”PS（ホスファチジルセリン）
“やすらぎのチカラ”L-テアニン
あたまスッキリ！楽しく脳トレ

お友達ご紹介キャンペーン

定期・ゆうちょ限定

おいしく腸活！
『生活快調プラス』を
プレゼント

ROSE HEART

特集

脳に良い栄養

外出自粛の影響で自宅で過ごす時間が長くなりました。人に会わず、体も動かさず、**毎日同じことの繰り返し**になりがちですね。コロナを防ぐためには仕方ないですが、**脳の健康**には良くありません。

また、在宅勤務の推奨や、学校はオンライン授業が導入されるなど、家庭内で**メリハリをつけて集中力を発揮**する必要性が高まっています。そして、**記憶の固定**には**脳のリラックス**する時間が欠かせません。

聡明なやわらか頭には**“めざめのチカラ”**と**“やすらぎのチカラ”**がセット、と意識しましょう。

集中力
記憶力
頭ハッキリ
こどもの落ち着き

趣味に資格、
おうち時間で
イキイキ！

在宅勤務は
メリハリが
大切！

慣れない環境に
こどもたちにも
ストレスの影響が…

めざめのチカラ とやすらぎのチカラ はセット

最近、
ぐっすり眠れていますか？

脳が疲れると
質の良い睡眠がとれません

リラックス
快眠
集中力

スッキリ目覚めて
集中力アップ！

めざめのチカラ

- ☑ 集中力
- ☑ 記憶力
- ☑ 頭ハッキリ
- ☑ こどもの落ち着き

脳に良い栄養

PS
(ホスファチジルセリン)

PS(ホスファチジルセリン)とは

ホスファチジルセリン（以下、PS）は、脳細胞の成長を促し活性化させる成分。脳の神経細胞の膜に多く含まれています。欧米では長年研究が続けられていて、PSを摂り続けた人の臨床試験では、さまざまな効果が認められています。摂取目安量は、1日あたり100～300mgです。

PSの効果

●記憶力・集中力に効果

「脳の情報ネットワークづくりを高める」と考えられ、記憶力・集中力アップ効果や認知症の改善に効果があります。

●ADHD(注意欠陥／多動性障害)に効果

不注意や多動性が有意に改善されたとの報告があります。

PSを含む食材

鶏卵や大豆、豚肉などに含まれています。しかし、PSを比較的多く含んでいるこれらの食品でも、ごく微量しか摂れません。

鶏卵

大豆

味噌

例えば、PS120mgを乾燥大豆で摂るなら4.5kg相当の量。とても食べきれませんね！

チェック

いっしょに摂りたいDHA（ドコサヘキサエン酸）

オメガ3とも呼ばれ、マグロの脂身やイワシやサバなどの青魚に多く含まれています。PSと同様に脳の“めざめのチカラ”になる成分。学習能力を良くする、認知症やADHDの改善効果などがあります。

やすらぎのチカラ

- ☑ リラックス
- ☑ 快眠
- ☑ 集中力

脳に良い栄養

L-テアニン

L-テアニンとは

お茶のうまみ成分に含まれるアミノ酸の一種。お茶を飲んだ時、ほっと気分が落ち着いて、口の中にほんのり甘さを感じるのは、テアニンによるものです。

L-テアニンの効果

●リラックス効果・快眠効果

脳に安らぎを与えるα波をださせてリラックス状態へ導きます。
また、テアニンの脳をリラックスさせる働きから、快眠効果もあります。

●集中力効果

リラックス効果や快眠効果の結果、集中力の向上・持続する効果が認められています。

L-テアニンを多く含む食材

緑茶の中でも玉露や抹茶など、高級茶に多く含まれています。番茶や煎茶にはそれほど多く含まれていません。

玉露

抹茶

高級茶ほど
L-テアニンは
多く含まれている

チェック

L-テアニンは、サプリメントで摂るのがオススメ

お茶には覚醒作用（興奮して目が覚める）・利尿作用のあるカフェインが含まれているので眠る前にはおすすめできません。テアニンのリラックス・快眠効果を実感するなら、サプリメントを賢く使うのがオススメです。

あたまスッキリ！楽しく脳トレ

熟語クイズ

真ん中に漢字を入れて2文字の熟語を4つつくりましょう。

問題①

	好	
同	□	情
	触	

問題②

	合	
共	□	様
	意	

こたえ：①感　②同

ひらがな並び替えクイズ

ひらがなを並び替えて正しい言葉を作りましょう。

①ぞいこうれ

②じとんむう

③うにぎょん

④あかさおん

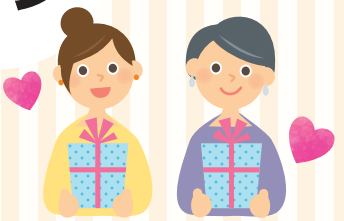
こたえ：①れいぞうこ　②むじんとう　③にんぎょ　④おかかあさん

参考：ORIGAMIシニア（https://origamijapan.net/senior/）

大好評開催中

ROSE HEART

お友達ご紹介キャンペーン

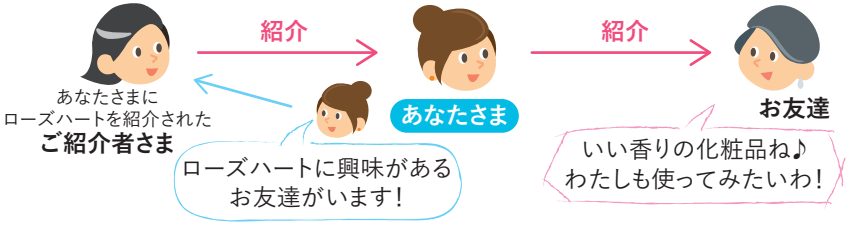


お友達をご紹介いただくと
あなたさまにも**お友達**にも
素敵な特典をプレゼント!

ご紹介キャンペーンの流れ

Step.1

あなたさまにローズハートを紹介された**ご紹介者さま**、または**ローズハート事業部**(通話料無料: **0800-888-6280**)までお申し出ください。



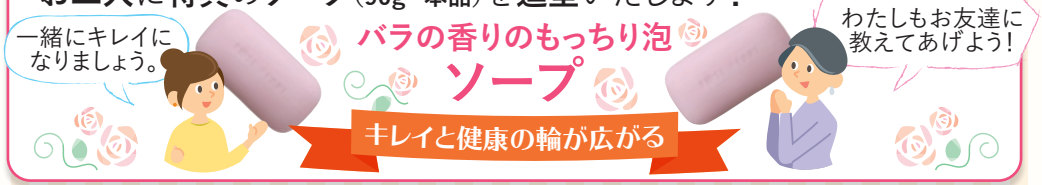
何度でもOK!たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

Step.2

お友達が商品を**税抜き 8,000円以上**お買い物されると…

Present!

お二人に**特典**の**ソープ**(**90g・本品**)を**進呈**いたします!



プレゼントには条件があります。キャンペーンについて詳しくはご紹介者さま、またはローズハート事業部までお尋ねください。

お得なキャンペーンを活用して お友達にローズハートを紹介しよう！

ナノクリームご愛顧感謝キャンペーンやアクティブエイドお試しキャンペーンを活用してお友達にローズハートを紹介しましょう!

ただいまのキャンペーン

8,000円以上でソープをゲット!

30%オフの特別価格！サンスクリーンもプレゼント！

ナノクリーム２本＋サンスクリーン（非売品）》 **8,400円**+税

活力アップで夏の不調を吹っ飛ばせ！

アクティブエイド２箱（２か月分）》 **8,400円**+税

ご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】です。

開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。

定期購入及びゆうちょ銀行払いの会員さま限定
“お楽しみプレゼント”

生活快調プラス

〈くらしかいちょうプラス〉

10袋プレゼント

生活快調プラスはおなかの健康にうれしい健康食品。乳糖果糖オリゴ糖・乳酸菌KT-11が配合されています。スリムなスティックタイプで持ち運びにも便利です。

話題の腸活 始めませんか?

爽やかなレモン風味

※画像はイメージです。

定期コースのご注文及び**ゆうちょ銀行払い**をご利用の会員さまへ、お楽しみプレゼントとして「**生活快調プラス <10袋>**」を進呈いたします！プレゼントは 9月初旬に商品と一緒にお届けします。

大切なお知らせ

● 定期コースをご注文の会員さま 及び ゆうちょ銀行口座引き落としでお支払いの会員さまへ

9月初旬お届けの ご注文締切日 ➡ **8.20[木]**　FAX受付は18時まで延長

定期と同送 ゆうちょ払い ご予約
- シンクエイドお試しキャンペーン（チラシ）
- 秋美人セット《特典》オリジナル リップクリーム（チラシ）
- お楽しみプレゼント【生活快調プラス】

ゆうちょ銀行口座 引き落とし日 ➡ **8.28[金]**

（お知らせ）
増税に伴い2019年10月から手数料が55円に変わりました。

ご注文金額に55円（口座引き落とし手数料）を加え、口座より引き落とし。
28日に残高不足で引き落としができなかった場合は、9.7[月]に再度引き落とし。2回連続で口座引き落としができない場合は、自動的に「代引き」で発送させていただきます。ご了承ください。

商品出荷日 ➡ **9.2[水]**

● 代引きでお支払いの会員さまへ

ご注文いただきました金額に330円（代引き手数料）を加え、商品と引き換えでお支払いください。なるべく商品の受取日をご指定ください。**クレジットカードでもお支払いただけます。**

すぐお届け 代引き キャンペーン
- 8月限定 ナノクリームご愛顧感謝キャンペーン（チラシ）
- 8月限定 夏のアクティブエイドお試しキャンペーン（チラシ）

● 夏季休業のお知らせ

8.8[土]～8.16[日]は誠に勝手ながら**休業日**とさせていただきます。お急ぎの商品がございましたら、8.6[木]**まで**にご注文ください。

8.6[木]のご注文➡8.7[金]に出荷
8.7[金]～8.16[日]のご注文➡8.17[月]に出荷

【ご留意ください】8.14[金]～8.17[月]はお届け日として指定を承ることができません。あらかじめご了承ください。

● お電話でのご注文・お問い合わせは
フリーコール 携帯・PHS OK
ローズハート **0800-888-6280**
（受付時間 9:00 ～17:00 土日祝日 休み）

● FAXでのご注文・お問い合わせは
フリーコール **0120-088-551**
（受付時間　24時間　年中無休）

ローズハートナウ
発行責任者／山内優　発行元／ゲオール化学株式会社 事業推進部 広報宣伝室
〒540-0011　大阪市中央区農人橋 3-1-14
https://rh6280.com

2020.8.2000
印刷物ですので、実際のカラーと多少異なる場合がございます。