

# ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.186

9

ローズハートでもっと美しく、健康に！



## 特集 野菜・フルーツ不足問題

実は、全ての世代で野菜・フルーツ不足です。

野菜・フルーツのすごいチカラ

ファイトケミカルの健康効果

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

R◎SE HEART

特集

# 野菜・フルーツ不足問題

「長引く外出自粛で料理のレパートリーも尽きてマンネリになってきた。」  
「用意する食事の人数も回数も多くなって大変。」そう悩む方が増えているようです。たまにはお惣菜を持ち帰ったり、デリバリーを注文したり、息抜きも大切ですね。でも、うっかりすると「今日、野菜を全然食べていない…」となることも。丈夫な体をつくるのに野菜やフルーツのチカラは欠かせません。あなたは今日、どれだけ野菜とフルーツを食べましたか？

## 実は、 全ての世代で野菜・ フルーツ不足です。

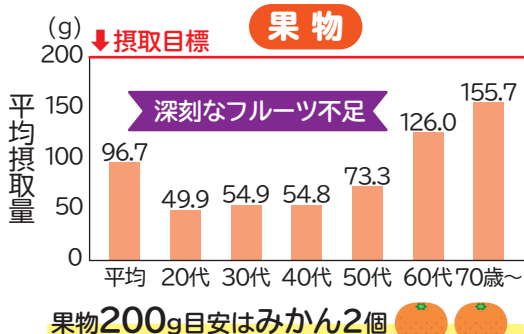
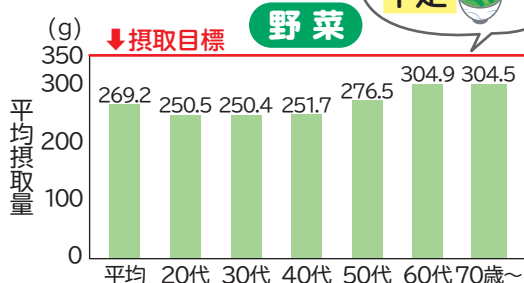
健康のためには、1日あたり野菜を350g、フルーツは200g摂取すること\*が推奨されています。しかし、健康志向の大人世代でさえ野菜は50～80g(小鉢約1皿分)足りていません。

さらに、40代までの若い世代のフルーツ不足は深刻です。

積極的に野菜やフルーツを食べているのに、どこか体調が良くない…そんな方は、隠れ栄養不足に陥っているかもしれません。

厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」より

### 野菜・果物の摂取目標と 年齢別平均摂取量



\*厚生労働省、農林水産省が作成した『食事バランスガイド』による。『食事バランスガイド』とは、健康のために何をどれだけ食べればよいかを示したもの。

## 野菜やフルーツが不足すると、こんな症状が…



☑ 吹き出物などの肌荒れ

☑ 疲れやすく、疲労がたまる

☑ 腸内環境が乱れ、お通じが悪くなる



☑ 免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり、長引いたりする

## 野菜・フルーツのすごいチカラ

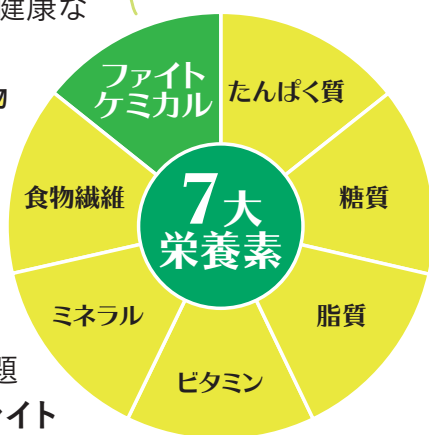
「トマトが赤くなれば、医者が青くなる」

7大栄養素ってご存知ですか？丈夫で健康な体をつくる7種類の栄養素のことです。

特に注目なのは「**ファイトケミカル**（植物栄養素）」。

野菜やフルーツの皮・種・実に含まれていて、色・香り・味（苦み・渋み）で感じることができます。その種類は実に**数千種類以上**！その多くは、私たちの健康のチカラとなる「**抗酸化作用**」があることで知られています。話題のポリフェノールやカロテノイドもファイトケミカルのひとつなんですよ。

野菜やフルーツの皮・種・実に含まれていて、色・香り・味（苦み・渋み）で感じることができます。その種類は実に**数千種類以上**！その多くは、私たちの健康のチカラとなる「**抗酸化作用**」があることで知られています。話題のポリフェノールやカロテノイドもファイトケミカルのひとつなんですよ。



## 有名なファイトケミカル

トマト：リコピン *lycopene*



赤色の天然色素。優れた抗酸化作用を持ち、ビタミンEの約100倍に匹敵する。

緑茶：カテキン *catechin*



強い抗酸化作用を持つポリフェノール的一种。苦み（渋み）のもとになる。

## 一般的にいわれるファイトケミカルの健康効果

- 活性酸素の除去
- 傷ついた細胞（遺伝子）の修復
- ガン細胞の増殖防止（ガン予防）
- 感染症に対する抵抗力の強化
- 免疫力を高める
- 記憶力、集中力の強化、アルツハイマーの予防
- 老化防止

（参考資料：新谷弘実 著「病気になるない生き方2 実践編」）

昔から、  
お見舞いにフルーツバスケットが  
定番なのも納得ですね。

### 「ファイトケミカル」

その言葉は知らなくても、  
先人たちはフルーツや野菜の  
チカラを感じていたんでしょう。

GE-N-KI DA-SHI-TE



## 野菜やフルーツ、まるごといただきましょう

りんごは皮ごと



オレンジの皮は  
ジャムに



にんじんや大根の皮は  
きんぴらに



積極的に摂りたいファイトケミカルですが、その多くは種や皮など、普段は食べない部分に含まれています。野菜や果物は出来るだけ**まるごと食べる**ことを意識しましょう。生ごみが減ってニオイ対策&エコになります。

## コラム 秋に旬を迎える野菜・フルーツのチカラ

旬の食材は栄養満点で、価格もお手ごろ！秋の野菜・フルーツには夏に消耗した体力を回復したり、冬場に風邪をひかないようエネルギーを体内に蓄えるチカラがあるといわれています。

### なす



皮には**ナスニン**という**ポリフェノール**が含まれ、**強い抗酸化力**があります。

### 梨



夏バテなどの**疲労回復**に役立つ**アスパラギン酸**（アミノ酸のひとつ）を含んでいます。

### 柿



**βカロテン**や**リコピン**などの**カロテノイド**、**ビタミンC**を多く含み、**疲労回復**、**かぜの予防**、**ガン予防**、**老化防止**に効果があります。

### むらさき芋



ポリフェノールのひとつ、**アントシアニン**を含み、**ガン**や様々な生活習慣病の原因になる**活性酸素**を抑制する効果があります。

## コラム フルーツは太る？

甘いフルーツは太るイメージがありますが、意外と低カロリー。

健康のためにも、お腹が空いたらお菓子の代わりにフルーツを取り入れましょう。



みかん 46kcal



りんご 57kcal



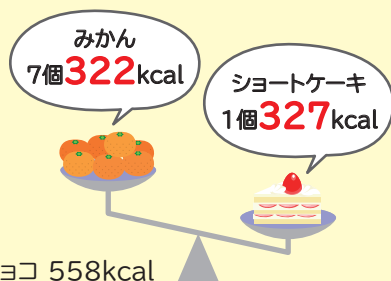
ショートケーキ 327kcal



ミルクチョコ 558kcal

(全て100gあたりのカロリー)

(出典) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)



## 健康食品の力もかりてムリなくヘルシーに

健康的な食生活を心がけていても、一人暮らしだと食材を使いきれなかったり、毎日野菜たっぷりの料理を作ったりするのは大変ですね。

手軽に野菜やフルーツをまるごと摂るなら、栄養成分がギュッ

と詰まった健康食品の力をかりるのもおすすめです。

ムリなく野菜350g、フルーツ200gの摂取目標値を目指しましょう。健康は毎日の積み重ねが大切です。



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!

一緒にキレイになりましょう。

バラの香りのもっちり泡  
ソープ

キレイと健康の輪が広がる

わたしもお友達に教えてあげよう!

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。

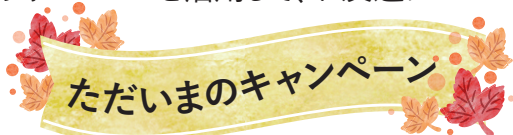




お得なキャンペーンを活用して  
お友達にローズハートを紹介しよう！



スキンケアがお得なセットになった秋美人セットやシンク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！



8,000円以上で  
ソープをゲット！

秋美人セットは  
代引き手数料  
無料！

30%オフの特別価格！リップクリームもプレゼント！

秋美人セット（クレンジング・ローション・クリーム）

＋リップクリーム（非売品）▶▶ 12,600円＋税

いつまでも聡明なやわらか頭のために

シンクエイド▶▶ 8,000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〉

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。

10袋プレゼント

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10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

10月初旬お届けの  
ご注文締切日



9.18[金]

FAX受付は18時まで延長

定期と同送  
ゆうちょ払い  
ご予約

- ・化粧品が 30%オフ! オータムセール(チラシ)
- ・スーパーミックスエイドお試しキャンペーン(チラシ)
- ・お楽しみプレゼント【生活快調プラス 10袋】

ゆうちょ銀行口座  
引き落とし日



9.28[月]

(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、10.5[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



10.2[金]

### ● 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いただけます。

すぐお届け  
代引き  
キャンペーン

- ・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)

### ● お電話でのご注文・お問い合わせは



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



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>

2020.9.2000

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。