

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.202

1

ローズハートでもっと美しく、健康に！



特集 これだけは知っておきたい 健康クイズ

Q.1日の野菜の摂取目標は何グラム？

Q.健康を支える7大栄養素、
あと1つは？

Q.ファイトケミカルの健康効果はどれ？

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



定期コース特典



定期E・O・X・Y・Zコース
シミくまくすみ自然にカバー
『コンシーラー』プレゼント

ROSE HEART



これだけは知っておきたい 健康クイズ

目指せ
全問正解!



新しい生活様式にも慣れてきて、新年を機に何か新しいことを始めたい! 今年こそアクティブな1年を過したい! そんな方も多いのでは? 何はともあれ身体が資本です。健康クイズで毎日の食習慣を見直してみましょう。

Q.1日の野菜の摂取目標は何グラム?

選択肢

1. 150g 2. 250g 3. 350g



Q.健康を支える7大栄養素、あと1つは??

たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・
ミネラル・食物繊維・_____

選択肢

1. ファイトケミカル 2. ポリフェノール 3. カロテノイド

Q.ファイトケミカルの健康効果はどれ?

- 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)
- 老化防止
- 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、アルツハイマーの予防

どれも
凄い!



Answer.

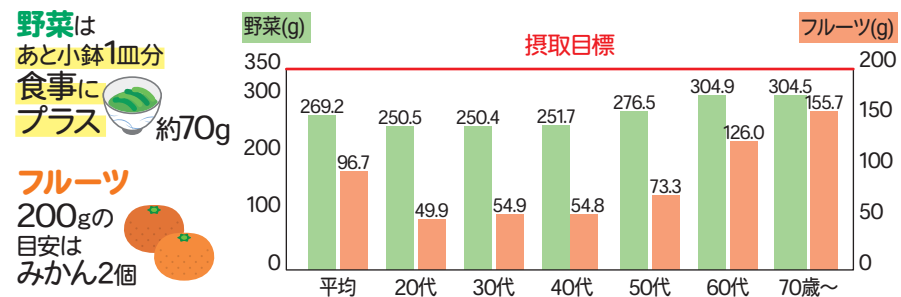
答え合わせ

Q.1日の野菜の摂取目標は何グラム?

A. 350g

健康のために1日あたり野菜を350g、フルーツは200g摂取すること*を国が推奨しています。しかし、全ての世代で野菜とフルーツが不足。特に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。

野菜・果物の摂取目標と年齢別平均摂取量 - 厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」より -



*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です。

Check.

1日の摂取目標の目安

野菜 350g

緑黄色野菜120g、その他の野菜230gの摂取が推奨されています。

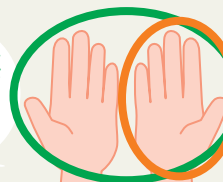
緑黄色野菜 120g その他の野菜 230g



野菜350gのイメージ



生野菜
両手で
約70g



温野菜
片手で
約70g

野菜の量の目安は手のひらで量れます

フルーツ 200g



りんご1日1個
これなら
覚えられそう



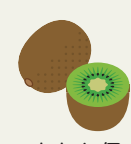
りんご1個



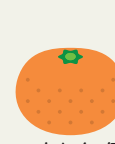
洋ナシ1個



バナナ2本



キウイ2個



いよかん1個

Q.健康を支える7大栄養素、あと1つは？

A.たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・**ファイトケミカル**

7大栄養素とは丈夫で健康な体をつくる7種類の栄養素のこと。特に注目なのは「ファイトケミカル(植物栄養素)」です。野菜やフルーツの皮・種・実に含まれていて、その数は実に数千種類以上!その多くは老化を防ぐチカラとなる「抗酸化作用」があることで知られています。他の選択肢のポリフェノール、カロテノイドもファイトケミカルのひとつです。



ファイトケミカルは、植物が紫外線や有害物質、害虫などから身を守るために作り出した成分。色・香り・味(苦み・渋み)で感じることができます。

Check.

野菜・フルーツのことわざ

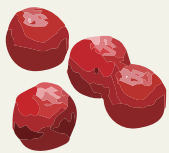
ことわざには先人たちの知恵が詰まっています。野菜やフルーツの素晴らしい働きにまつわる世界のことわざをご紹介します。

1日1個のリンゴは
医者を選ばない



イギリスのことわざ。中国、スペインにも同様のことわざがあります。りんごには食物繊維や塩分を体外に排出させるカリウム、美肌に良いビタミンCなど嬉しい栄養が豊富に含まれています。

梅はその日の
難逃れ



梅干を食べればその日一日災いから逃れられる、という意味。日本伝統の健康食である梅干。酸っぱいのはクエン酸。クエン酸には疲労回復効果、食欲増進効果があります。

Q.ファイトケミカルの健康効果はどれ？

A.全部!

- 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)
- 免疫力を高める
- 感染症に対する抵抗力の強化
- 老化防止
- 記憶力、集中力、アツハイマーの予防

(一般的にいわれるファイトケミカルの健康効果
参考資料:新谷弘実 著「病気になるない生き方2 実践編」)



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。野菜やフルーツはできるだけ丸ごと食べることを意識しましょう。

スープなら丸ごと&手軽に食べられる

野菜を皮つきのまま煮込んで、スープに。皮に含まれるファイトケミカルがスープに溶け出し滋味深い味わいになります。加熱でかさが減って、手軽に野菜をたっぷり食べられますよ。



今晚さっそく
作ってみよう!

ファイトケミカルスープ 検索

「ファイトケミカルスープ」で検索すると簡単なレシピが見つかります。

ファイトケミカル入っています

【2月お届け・ご予約受付中】スーパーミックスエイドキャンペーン



22種類の野菜と
フルーツのチカラ
さらに
青汁成分、黒酢、
梅干、ビタミンも

さらに1箱プレゼント

3箱ご購入で
代引き手数料無料0円!

スーパーミックスエイドが特別価格に!さらに、3箱おまとめ買いでもう1箱プレゼントいたします!

特別価格 **13,608円(税込)**

大好評
開催中!

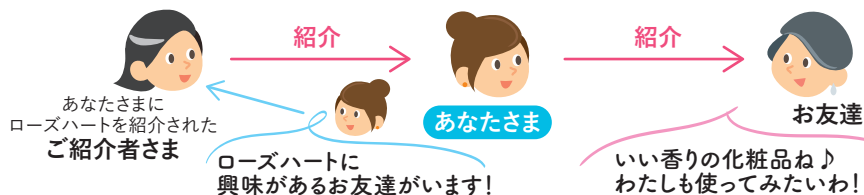
ROSE HEART

お友達ご紹介 キャンペーン

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。



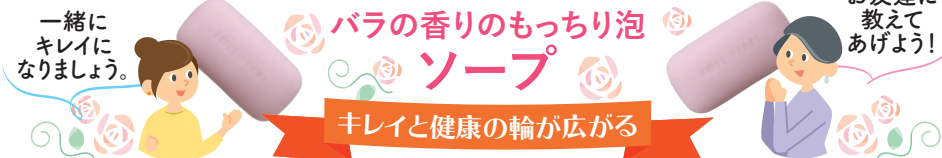
何度でもOK!たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

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!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!



注目! ※Step.2で化粧品セットをお買い物した場合

お友達が化粧品セットまたは、同(ナノクリーム)をお買い物された場合、お友達にはシャイニーベースを、あなたさまにはソープを進呈いたします!



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!

いつもの化粧品がとってもお得な新春お年玉セールやシャインエイドプラス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



スキンケアをお得にゲット

新春お年玉セール(セール商品の組み合わせ例)

ローション・クリーム・パック >>> 13,860円(税込)
税込13,000円以上で【集中乾燥ケア美容液】をプレゼント!!

コラーゲンたっぷり!ハリ、ツヤ、潤い、これ1本。

シャインエイドプラス(3+1箱) >>> 8,748円(税込)

3箱ご注文で【もう1箱】プレゼント!!

*健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

3箱おまとめ買いで代引き手数料無料

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。

税抜き
8,000円以上で
ソープをゲット!

美容液を
プレゼント!

2月
お届け

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

〈くらしがいちょうプラス〉

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*1・乳酸菌KT-11*2を配合しています。

*1 善玉菌の代表であるビフィズス菌の栄養になります。

*2 赤ちゃんがお母さんの産道を通るときに受け継ぐ腸内細菌。

爽やかな
レモン風味

話題の腸活
始めませんか?



10袋プレゼント

※画像はイメージ

2月お届け

定期コース特典 コンシーラー EOXXYZ



シミ、くま、くすみ、自然にカバー。抗炎症成分【マゴジャクシ菌糸体培養エキス液】や保湿成分【ヒアルロン酸】を配合!『ただ隠すだけじゃない』スキンケア効果も期待できる多機能コンシーラーです。

これだけは知っておきたい健康クイズ

お友達ご紹介キャンペーン/🎁美味しく腸活!生活快調プラス

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

2月初旬お届けの
ご注文締切日



1.20(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

- ・新春お年玉セール(チラシ)
- ・スーパーミックスエイド 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】
- ・定期E・O・X・Y・Zコース特典【コンシーラー】

ゆうちょ銀行口座
引き落とし日



1.28(金)

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、2.7(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



2.2(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いただけます。**

すぐお届け
代引き
キャンペーン

- ・新春お年玉セール(チラシ)
- ・シャインエイドプラス キャンペーン(チラシ)

- お電話でのご注文・お問い合わせは

 **0800-888-6280**
ローズハート
※PMS OK (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>

2022.1.2000

●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。●表示は税込み価格です。