

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.226

1

ローズハートでもっと美しく、健康に!

|お手入れ動画|

正しいお手入れの
方法が動画でわかる!

スマホ
OK



QRコードから動画を
チェック!

今こそ始めたい健康習慣
美味しく元気に、フル活!

フル活で美味しく元気になれる2つの理由


1. ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫

2. 健康を守るチカラ、ファイトケミカル

コラム 実は深刻なフルーツ不足の日本人

お友達ご紹介キャンペーン



定期・ゆうちょ限定 
毎日スッキリ!腸活!!
『生活快調プラス』を
10袋プレゼント

ROSE HEART



今こそ始めたい健康習慣 美味しく元気に、フル活!

“フル活”とは、健康で元気な身体づくりのためにフルーツ200g*を毎日の食生活に取り入れる活動。

フルーツは「食べても食べなくてもいい、ちょっと贅沢なデザート」だと思いませんか？フルーツは生で食べれて調理の手間いらず、さらに栄養面でも優れた健康に良い食品です。冬の風物詩「こたつでみかん」も立派なフル活！毎日のフルーツで美味しく元気になりましょう！

フル活で美味しく元気になる

2つの理由

理由1. ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫

理由2. 健康を守るチカラ、ファイトケミカル

コラム 実は深刻なフルーツ不足の日本人

*厚生労働省、農林水産省が制作した「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の。1日あたり野菜は300g、果物は200g摂取することが推奨されています。



理由1. ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるように、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（ミネラル）、健康に良いビタミンCなど嬉しい栄養が豊富に含まれています。みかんもビタミンCが豊富で風邪の予防に◎。捨ててしまいがちな白い筋や袋にはポリフェノールが含まれ、抗酸化作用が期待されます。袋はおなかの調子を整える食物繊維が豊富です。栄養学の面からフルーツは味付けなしに摂取できる食物繊維として積極的に食べたい食品。生のまま食べられ味付けなしでよいフルーツは、食事の量を増やす意味でもエネルギーを抑える意味でもダイエットに役立ちます。

理由2. 健康を守るチカラ、ファイトケミカル

ファイトケミカルは植物栄養素とも呼ばれ、野菜やフルーツなどの植物が紫外線や外敵から身を守るために作りだした物質のこと。香りや色、辛み、渋みなどのもとなっています。強力な抗酸化力や免疫力を高める力があり、健康に役立つと考えられています。その数は数千種以上。ぶどうに含まれるポリフェノールやいちごのアントシアニンなどが有名です。

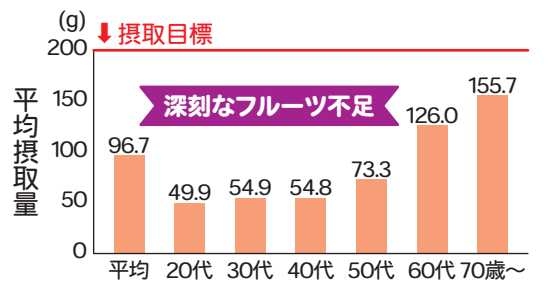


コラム

実は深刻なフルーツ不足の日本人

みかんやりんごなどのフルーツには、生活習慣病に対して優れた予防効果があることが国内外の研究で明らかになっています。しかし、フルーツが健康的な食生活に欠かせない食品であることが浸透していないため、ほとんどの世代で摂取量が不足しています。「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど、総死亡、循環器疾患による死亡リスク等が低いことが明らかになっています。

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



果物200gの目安*

うんしゅうみかん
2個

りんご
1個

バナナ
2本

なし
1個

*すでに1日200g以上食べている人に対して摂取量を制限するものではありません。

参考:「果物と健康」の知識 毎日くだもの200グラム!運動指針9訂版(毎日くだもの200グラム推進全国協議会)

手軽にフル活するなら健康食品もおすすめ

【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
特別価格
4,536円 (税込)
2箱ご購入で**送料無料**

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!

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!

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!

お友達が税抜8,000円以上お買い物でソープを進呈!

ただいまのキャンペーン

スキンケアをお得な感謝価格でゲット!
新春お年玉セール(お買い物の例)

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!!



しっとりもち肌へ

特典!
集中乾燥ケア美容液をプレゼント

節々スムーズに、なめらかに。
ヒアルロン酸、プロテオグリカン配合!

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!!

1箱の場合は2,916円(税込)

*健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

注意!
3箱おまとめ買いで
送料無料



もう1箱プレゼント



ご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】です。



ご注文締切日1/30(火)のFAX受付は18時まで!!

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。

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

くらしがいちょう

生活快調プラス
10袋プレゼント

おなかの健康にうれしい
乳糖果糖オリゴ糖*1、
乳酸菌KT-11*2を配合。



爽やかなレモン風味



美味しい&
腸に嬉しい!
毎日のスッキリを応援!

水なしでOK!
サラッと溶ける顆粒タイプ。

持ち運びに便利な
スリムな個包装。

*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。

※税抜8,000円以上のご購入でプレゼント

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 → 1/19(金) FAX受付は18時まで延長

ゆうちょ銀行口座引き落とし日 → 1/29(月)

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。29日に残高不足で引き落としができなかった場合は、2/5(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 → 2/2(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。

● オンラインショップでのご注文について

随時受注配送(すぐにお届け・代金引換)は、18時までのご注文で、翌営業日に発送いたします。

スマホで簡単にお買い物! 今すぐチェック



クチコミ大募集!! ご掲載で図書カードをプレゼント

ローズハートや本誌についてあなたのご意見や感想、体験談をお聞かせください。ご掲載で図書カード(3,000円分)をプレゼント! 下記の宛先までお送りください。

ご応募お待ちしております

〒540-0011 大阪府中央区農人橋3-1-14
ローズハート事業部「ローズハートナウ」編集室
住所、氏名、電話番号を明記の上お送りください。



FAXでのご注文についてお知らせ



ゆうちょ・定期も
代引きも
ご注文締切日の
FAX受付は18時まで。

通常FAXでのご注文は24時間受付しておりますが、キャンペーン最終日のFAX受付は18時までとさせていただきます。

18時を過ぎたご注文は翌営業日受付になり、キャンペーン対象外になります。予めご了承ください。

1月開催のキャンペーンの場合

FAXでの代引きのご注文締切りは
1月30日(火)18時まで

18時00分01秒以降のご注文は
1月31日(水)受付になり、
キャンペーンの対象外となります。

【すぐにお届け】代引きFAXでのご注文 ※オンラインショップも代引きのご注文締切日は18時まで受付です。
1/30(火)18時まで

●新春お年玉セール ●シャインエイドプラス キャンペーン

【2月お届けご予約】ゆうちょ・定期FAXでのご注文

1/19(金)18時まで

●新春お年玉セール ●スーパーミックスエイド キャンペーン

お電話でのご注文はこれまで通り17時まで受付です。

●お電話でのご注文・お問い合わせは

 **0800-888-6280**
ローズハート
既着PHS 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>

2024.1.2000

●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。