

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.230

5

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!

骨粗しょう症、糖尿病…一生の健康に関わる
女性ホルモン

寝たきりにならないために 女性ホルモンと骨の関係


女性ホルモンの増やし方/大豆イソフラボン/抗糖化対策

お友達ご紹介キャンペーン

お楽しみプレゼント

大切なお知らせ



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

骨粗しょう症、糖尿病…一生の健康に関わる

女性ホルモン



「妊娠・出産の機能、そのためのカラダづくり」という役割で知られる女性ホルモン。実はそれ以外にも骨の健康や脂質の代謝、血管のしなやかさにも関わっています。更年期以降はエストロゲンの分泌量の低下により、脂質異常症や動脈硬化、高血圧、糖尿病などの生活習慣病全般のリスクが高まります。人生100年時代を健やかに過ごすために、女性ホルモンについてあらためてチェックしてみましょう。

女性ホルモン

エストロゲン

妊娠の準備
女性らしい
からだづくり



プロゲステロン

妊娠の維持
水分や栄養を
ため込む

主に卵巣でつくられる女性ホルモンは年齢によって分泌量が変わります。特にエストロゲンの変化は健康に大きな影響を与えます。

エストロゲン不足により高まるリスク



骨粗しょう症

糖尿病

高血圧

脂質異常症

肌の老化

認知症

性器の萎縮

排尿トラブル

寝たきりにならないために 女性ホルモンと骨の関係

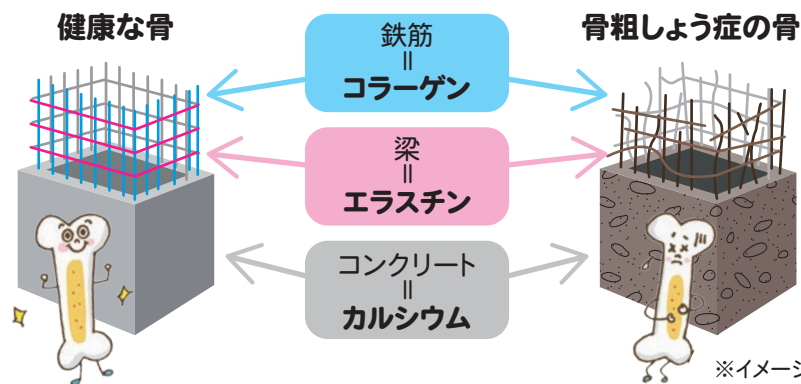


女性ホルモンには骨量を保つ働きがあるので、閉経後の5～10年は骨密度が急激に低下し、骨がスカスカになる骨粗しょう症を発症しやすくなります。骨折で要介護になるリスクも…。

また、骨密度が十分で「骨がスカスカでないのに折れやすい」、新しいタイプの骨粗しょう症が問題になっています。その原因は高血糖だといわれます。

骨をビルに例えると

コラーゲンの柱を弾力のあるエラスチン(たんぱく質)がつなぐことで、しなやかで丈夫な骨になる。しかし、エラスチンの質は糖化で劣化する。



骨の内部のカルシウムの中で、コラーゲンは無数の鉄筋のように張り巡らされています。コラーゲン同士をつなぐ梁の役目をするのがたんぱく質のエラスチンです。高血糖になるとエラスチンがガチガチに固まって、骨が折れやすくなります。骨の健康のためには血糖を急激に上げない「抗糖化」対策も忘れないようにしましょう。



人生100年時代の女性たちへ 女性ホルモンの増やし方



1.夢中になれることを見つける
何かに夢中になってワクワクすると女性ホルモンの分泌を指示する視床下部が活性化し、女性ホルモンの分泌量が増えます。

2.香りを楽しむ

嗅覚は最も原始的な知覚。「いい香り」「懐かしいにおい」などと感じる度に、視床下部を含む大脳辺縁系が活性化。



3.ビタミンEの多い食べ物を食べる

アーモンド、ウナギ、豆乳などを食べるとプロゲステロンが活性化。

4.大豆イソフラボンを味方に

大豆イソフラボンはエストロゲンと似た分子構造と働きをすることから、植物性エストロゲンとも呼ばれます。納豆やきなこ、豆腐など大豆加工食品から摂れます。



骨の健康に、抗糖化対策

毎日の食事から「抗糖化」対策。血糖値を急に上げない食べ方をご紹介します。まず**食物繊維**の多い野菜、次に肉や魚などの**たんぱく質**、最後にごはんやパンなどの**炭水化物**を食べましょう。

抗糖化対策として注目の栄養素が「**α-リポ酸**」です。糖がスムーズにエネルギーとして使われるように働きかけ、血糖値が上がりすぎないようにコントロールします。**レバー**や**ほうれん草**、**ブロッコリー**、**トマト**などに多く含まれています。**ビタミンC**や**E**の数百倍ともいわれる**強力な抗酸化作用**も特徴です。

大好評
開催中!

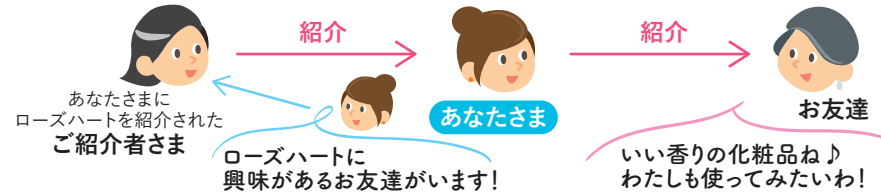


ROSE HEART お友達ご紹介 キャンペーン

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!

初夏のセール(お買い物の例)

クレンジング・ローション・ナノクリーム → 13,090円(税込)
税込13,000円以上で【集中紫外線ケア美容液】をプレゼント!!

澄んだハリ肌へ

特典!

集中紫外線ケア美容液をプレゼント

日々の暮らしとお肌の潤いに
コラーゲン、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。

3箱おまとめ買いで
送料無料で

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5/30(木)のFAX受付は17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。

6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。

*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



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。

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

6月初旬お届けのご注文締切日 → 5/20(月) FAX受付は17時まで!!

ゆうちょ銀行口座引き落とし日 → 5/28(火)

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、6/5(水)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 → 6/4(火)

● 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、17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ご感想、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



受付時間変更のお知らせ
ゆうちょ・定期・代引きも
ご注文締切日の
FAX受付は17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17時までとさせていただきます。17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。

5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
5月30日(木)17時まで
17時00分01秒以降のご注文は
5月31日(金)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17時まで受付です。
5/30(木)17時まで

●化粧品が感謝価格に!初夏のセール ●シャインエイドプラス キャンペーン

【6月お届けご予約】ゆうちょ・定期FAXでのご注文
5/20(月)17時まで

●化粧品が感謝価格に!初夏のセール ●アクティブエイドプラス 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
TEL 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>

2024.5.2000

●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。