

# ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.238

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!

今こそ知りたい野菜のパワー

Let's ベジ活!

野菜不足は深刻な状況に…

1日の摂取目標量。毎日の食卓に野菜をプラス!

あなたのベジ活を応援!

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 

お家で温泉気分  
お風呂上がりのお肌に潤い  
『薬用入浴剤バスホワイト』

ROSE HEART

# Let's ベジ活!

## 今こそ知りたい野菜のパワー

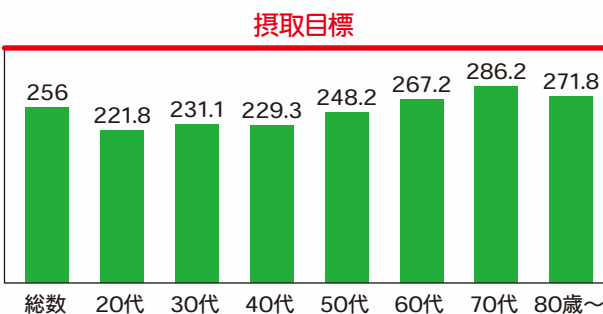
1日の野菜の目標量は**350g以上**とされていますが、**全ての世代で大きく不足**しています。健康は毎日の食事から作られます。今年も元気に過ごすために、**ベジ活**(野菜-ベジタブル-を意識して取り入れる活動)を始めませんか?

### Check

### 野菜の摂取目標と年齢別平均摂取量

- 厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より -

小鉢1皿分が  
野菜約**70g**の  
目安  
  
毎日あと  
**1~2皿**を  
食事に**プラス!**  

## 野菜不足は深刻な状況に...



2023年の**成人の野菜摂取量**が、比較可能な2001年以降で**最少となる1日当たり256g**だったことが、厚生労働省が公表した国民健康・栄養調査で分かりました。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれ、不足すると肌荒れ、便秘、貧血症状、疲れが取れないなどの体調不調の原因になります。

積極的に野菜を食べているのにどこか調子が良くない...そんな方は隠れ栄養不足に陥っているかもしれません。

## 野菜不足で、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



### Check



**覚えておきたい!**  
**1日の摂取目標量**  
**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。

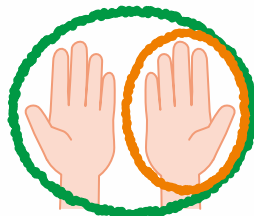
緑黄色野菜  
120g



その他の野菜  
230g



**生野菜**  
両手で  
約70g



**温野菜**  
片手で  
約70g

野菜350gのイメージ

野菜の量の目安は手のひらで量れます

## 毎日の食卓に野菜をプラス



旬の食材は美味しく、価格も手頃!栄養もばっちりです!外食ではサラダや小鉢をプラスして、350gの摂取目標量を目指しましょう。しかし、年齢とともに食が細くなって量を食べられなかったり、自炊しても一人暮らしだと食材を使いきれなかったり、という場合もありますよね。毎日手軽に継続して野菜を摂るなら、栄養成分がギュッと詰まった健康食品の力を借りるのもおすすめです。健康は毎日の積み重ねが大切ですよ。



# あなたのベジ活を応援! スーパー ミックスエイド

1日に摂りたい野菜とフルーツの半分※  
を手軽に補給できるスーパーミックスエイド。22種類のたっぷりの野菜とフルーツのエキス、さらに青汁成分やビタミンなど「元気の源」をギュッと凝縮しました。

**元気の源を  
ギュッと凝縮!!**

※WHO(世界保健機構)は「1日5種類以上400gの野菜とフルーツを食べることを推奨。スーパーミックスエイドなら6粒でその半分(ORAC値\*換算)を摂取できます。

\*ORAC値とはOxygen Radical Absorbance Capacityの頭文字をとったもので、活性酸素吸収能力の強さを示す指標です。

## お客さまからのウレシイ声

私の息子は40代ですが、仕事で取り引き先との接待などでお酒を呑む機会が多く身体のことを大変心配していました。現在飲み始めて3ヶ月ですが、身体がすごく軽くなってきたと申しています。運動にも気を付けていますが、これは良いねと言っています。これからも続けさせようと思います。 宮崎県 Hさま 60代

元気ハツラツ



## [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

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!

さらに1箱プレゼント

特別価格 **13,608円**(税込)

●体験談は掲載時に一部編集・割愛している場合があります。●全て個人の感想です。効果には個人差があります。●年齢は体験談をいただいた当時のものです。

大好評  
開催中!

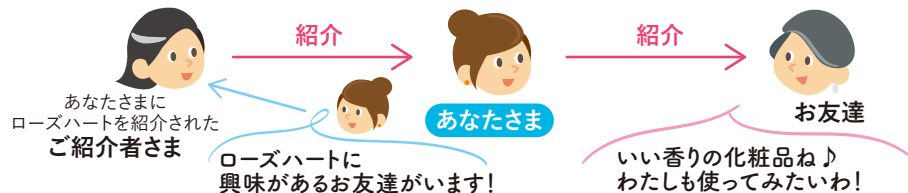


# ROSE HEART お友達ご紹介 キャンペーン

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!  
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!!



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。

注目!  
3箱おまとめ買いで  
送料無料



もう1箱プレゼント

注目!

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(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。

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

バスホワイト 5袋

薬用入浴剤 バスホワイト(医薬部外品)

植物由来の潤い成分配合。使い続けることで白くかさつくお肌もしっとりなめらかに。温浴効果により血行を促進し、身体の芯から温めます。心地よいフレッシュフローラルハーブの香り。

※税抜8,000円以上のご購入でプレゼント



潤い

ぽかぽか



ミルクィーホワイトのお湯

※画像はイメージ

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(月) FAX受付は18時まで延長

ゆうちょ銀行口座引き落とし日 → 1/28(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、2/5(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 → 2/4(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、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。

## 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(木)17時まで  
17時00分01秒以降のご注文は  
1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  
**1/30(木)17時まで** ご注文締切日は17時まで受付です。

●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**  
**1/20(月)17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 ●FAX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）



**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>

2025.1.2000

●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。