

# ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.242

# 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!

## 女性ホルモン量が男性よりも少ない!? アフター更年期と女性の健康

こま切れでもOK!健康寿命を伸ばす、  
早足ウォーキング習慣

女性の味方になる注目の栄養素  
大豆イソフラボン

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



6月お届け  
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

女性ホルモン量が男性よりも少ない!?

# アフター更年期と女性の健康

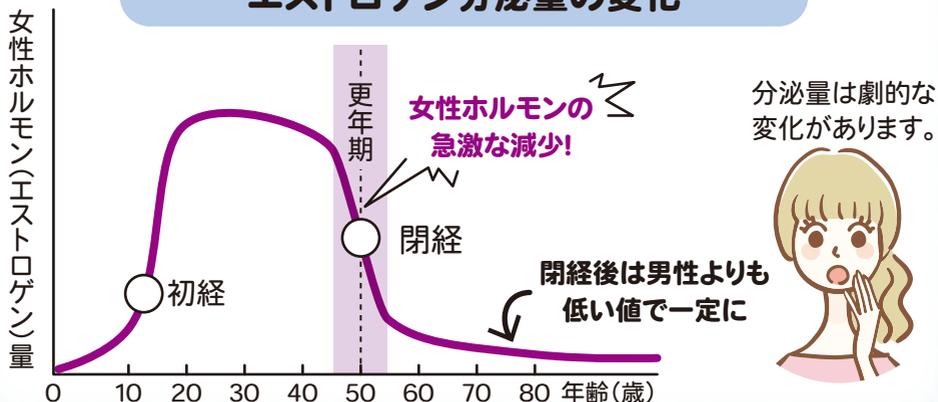


動脈硬化、高血圧、骨粗しょう症、筋肉量の低下…。これらは閉経後に表れやすいさまざまな症状です。女性ホルモンのエストロゲンは健康をまもる重要な働きがありますが、閉経後にはなんと男性よりも低い値で一定量になります。人生100年時代。平均寿命がのび、閉経後も長い人生が待っています。いつまでも健康に生きていくために、今すぐできる健康習慣をご紹介します。

## 女性ホルモン(エストロゲン)の役割

- 子宮内膜を厚くし 妊娠に備える
- 骨を丈夫に 保つ
- 動脈硬化を 予防する
- 自律神経を 安定させる …など

## エストロゲン分泌量の変化



# こま切れでもOK!健康寿命を伸ばす、早足ウォーキング習慣

女性ホルモンの減少により血管が硬化して高血圧のリスクが高まります。心筋梗塞や脳卒中につながる恐れも。体の大きな血管は心臓から胸、腹、両下肢(股関節から足先)へと流れます。血管が太い分、脚に流れる血液量が多く重力に逆らって心臓へと戻るため、心臓に負担がかかります。

10分あたり1000歩ちょっとくらいが目安

- こま切れ歩きもOK
- 無理のない範囲で早歩きを



## 目標歩数

- 65歳未満は 1日8000歩
- 65歳以上は 1日7000歩

ウォーキングで下肢を動かし、血流を良くしましょう。腕も大きく振れば全身を使った有酸素運動になります。目標歩数は65歳未満は1日8000歩、65歳以上は1日7000歩です。歩くスピードは無理のない範囲での早歩きを心がけましょう。ウォーキング時間はこま切れ歩きの足し算で大丈夫です。10分の歩行を3回行うのと、30分連続で歩くのとでは健康効果は変わらないという研究結果があります。こまめに動かすことを意識しましょう。

健康寿命\*1を損なう原因の多くが筋肉や骨、関節のトラブルです。要介護の主な原因\*2の第3位は「骨折・転倒」。運動で骨や関節、筋肉を普段から鍛えましょう。

\*1 日常的に介護を必要としないで自立した生活を送れる年数のこと。  
\*2 厚生労働省が毎年行っている「国民生活基礎調査」の令和4年(2022)の調査結果より。

# 女性の味方になる注目の栄養素 大豆イソフラボン



納豆や味噌、豆腐、おからなど、古くから健康に良い食品として親しまれている大豆。大豆に含まれるポリフェノール(抗酸化作用のある健康成分)の大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをします。

1日50~75mgを目安に積極的に摂りましょう。豆腐なら2/3丁、納豆なら1パック、豆乳ならコップ1杯程度です。これなら続けられそうですね。

## 大豆製品から摂れる大豆イソフラボン量

豆腐



2/3丁(200g)  
40.6mg

納豆



1パック(50g)  
36.8mg

豆乳



200ml  
51.1mg

きな粉



大さじ1(7.5g)  
20.0mg

参考:厚生科学研究(生活安全総合研究事業)食品中の植物エストロゲンに関する調査研究(1998)

納豆はにおいが苦手、食が細くなってあまり食べられない...そんな方には、サプリメントで手軽に栄養素を摂取するという選択肢も。大豆イソフラボンをかきこく摂るなら、吸収力に優れたアグリコン型を選びましょう。運動や健康的な食習慣などで体調を整え、これからも自分らしく元気に生きていきたいですね。



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

## お友達にローズハートを紹介

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!

## お買い物

お友達が税抜き8,000円以上\*  
お買い物 \*化粧品セット、同(ナノクリーム)は除きます。

## お買い物(化粧品セット)

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

## Present!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!

わたしも一緒にキレイになりましょう。お友達に教えてあげよう!



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

## Present!

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!

化粧品セットをご購入のあなたさまにはソープをプレゼント。お友達にはシャイニーベースをプレゼント



キレイと健康の輪が広がる

※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。

## 大切なお知らせ

- 定期コース及びゆうちょ銀行口座引き落とし  
でのご注文について

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

ゆうちょ銀行口座引き落とし日 → 5/28(水)

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(木)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 → 6/3(火)

- 代引きでのご注文について

ご注文いただきました金額に代引手数料440円を加え、商品と引き換えでお支払ください。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ただけます。

スマホで簡単にお買い物!

- 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。



## 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 大阪市中央区農人橋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。

## 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!

### お買い物の例



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!!

特典!

集中紫外線ケア美容液をプレゼント

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!

シャインエイドプラスのご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】\*です。

ご注文締切日5/29(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。

\*初夏のセールは6/27(金)まで開催中!!

\*角層に水分を補うことによる外観の変化



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

くらしがいちよう

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。



水なしでOKの  
顆粒タイプ。  
レモン風味

\*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

### 【お詫びとお知らせ】

平素よりローズハート製品をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

3月号にてご案内した「楽天市場での販売」について、諸般の事情により延期となりました。楽しみにお待ちいただいていたお客さまには、心よりお詫び申し上げます。

販売時期が決まり次第、改めてお知らせいたします。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

# FAXでのご注文についてお知らせ



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29日(木)17時まで

17時00分01秒以降のご注文は  
5月30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  
5/29(木)17時まで ご注文締切日は17時まで受付です。

●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(火)17時まで

●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・お問い合わせは ●FAX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)



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>

2025.5.2000

●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。