

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.249

12

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！

始めよう！コラーゲン習慣

コラーゲンを食べたらお肌プルプルは都市伝説！？

摂取量の目安は1日5～10g。

魚は皮ありで食べなきゃ損！

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



1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

*腸にオリゴ糖等を届けること

ROSE HEART

始めよう!コラーゲン習慣

毎日コツコツまずは4週間!

そろそろ、来年の目標を考えはじめる頃ですね。

「からだに良いことを始めたい。できれば手間なく、気軽に続けられることを」と思ったら。

ローズハートからのおすすめは、

“毎日のコラーゲン習慣”。

「コラーゲンは美容のためのもの」と思われがちですが、実は骨や血管にもコラーゲンは欠かせません。健康を内側から支えるためにも、毎日のコラーゲン習慣を始めましょう。

そもそもコラーゲンとは

コラーゲンは弾力やなめらかさを作るたんぱく質の一種。皮膚・血管・軟骨などの材料になり、細胞と細胞をくっつける役割があります。人間の場合、体内に存在する全てのたんぱく質の約30%を占めています。



コラーゲンはたんぱく質の一種
たんぱく質のうち約30%がコラーゲン。

体内の全コラーゲンのうち、
約40%は皮膚に

約10~20%は骨や軟骨、腱に

約7~8%が血管に含まれています。



コラーゲンは、**肌をみずみずしく**、**関節では動きをなめらかに**、**血管ではしなやかさを保つ**役割があります。私たちのからだになくてはならない存在です。

コラーゲンを食べたら お肌プルプルは都市伝説!?

「コラーゲンは食品で摂取しても消化酵素の働きでアミノ酸に分解されるので、(膝軟骨など)特定の組織や皮膚などでコラーゲンが増えるわけではない」、というのがこれまでの定説でした。

しかし、2000年代に入ってからコラーゲンの作用メカニズムの研究が加速!

コラーゲンの分子を小さくした**コラーゲンペプチド**を摂取すると、**コラーゲンを作る細胞(肌では線維芽細胞)への合図**となり、その**働きを活性化**させると考えられています。

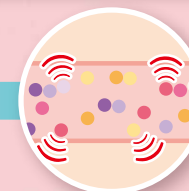
コラーゲンペプチドで細胞が活性化



コラーゲン摂取



胃で分解、
小腸で吸収



血液でからだの
隅々に届ける



細胞が活性化

イラストはイメージ

70代のコラーゲン量は20代の約半分に

体内のコラーゲン量は20代をピークに、70代では20代のおよそ半分に減少と言われています。コラーゲンは日々体内で作られますが、年齢とともにその量は減少し、さらに質も低下。老化したコラーゲンは硬く分解されにくいため、新しいコラーゲンも作られにくくなります。肌のハリや弾力が失われたり、骨、関節がもろくなったりする原因に。コラーゲンペプチドを摂取することで体内のコラーゲンをつくる働きが活発になる効果が期待されています。

摂取の目安量は1日5～10g まずは4週間続けてみて

1日の摂取目安量は5～10g。コラーゲンの合成に必要なビタミンCや鉄と併せて摂るとさらに効果的です。

良い変化はなかなか気づきにくいもの。まずはお肌が生まれ変わるターンオーバーの周期28日を目安に、意識してコラーゲンの摂取を続けてみましょう！

魚は皮ありで食べなきゃ損！

コラーゲンを多く含む食材には、鶏の手羽先や軟骨、豚足、牛すじ、魚の皮などがあります。たとえばサケの場合、皮なしに比べて皮ありのほうが、コラーゲン量はおよそ3倍も多いといわれています。

ただし、コラーゲンを豊富に含む食材は脂肪分也多め。美味しくいただきながらも、摂りすぎには気をつけたいですね。

コラーゲン量(mg/100g)

サケ	皮無し	820
	皮あり	2,410



コラーゲンを効率的に摂るなら健康食品も◎

脂質の摂りすぎが気になる方は、健康食品で上手に補うのもひとつの方法です。コラーゲンペプチド自体は、1日の目安量を摂ってもおよそ20～40kcalほど。カロリーが低いため、太る心配はほとんどありません。中でもドリンクタイプのコラーゲンは、手軽に“ゴクツ”と飲んで続けやすいのが魅力。毎日の習慣に取り入れやすく、おすすめです。



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

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
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。

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

冬に咲く、華やぎのお手入れ時間…

冬の華セット → 10,010円(税込)

ローション・クリーム・ボディーローションの特別セット

人生100年時代のお供に
大豆イソフラボン、α-リポ酸を配合！

アクティブエイドプラス(3+1箱) → 13,608円(税込)

3箱ご注文で【もう1箱】プレゼント!!

1箱の場合は4,536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
もう1箱プレゼント

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12/25(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。

1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。

※爽やかな服用感のこと

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

1月初旬お届けの
ご注文締切日 → 12/19(金) FAX FAX受付は
17時まで!!

ゆうちょ銀行口座
引き落とし日 → 12/29(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、1/5(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 → 1/6(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440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



- 年末年始休業のお知らせ

12/29(月)～2026年1/4(日)は誠に勝手ながら休業日とさせていただきます。
お急ぎの商品がございましたら、12/25(木)までにご注文ください。

12/25(木)ご注文→12/26(金)出荷 12/26(金)～1/4(日)ご注文→1/6(火)出荷

クチコミ大募集!

ご掲載で図書カードプレゼント

〒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」編集部
住所、氏名、電話番号を明記の上お送りください。

2025.12.2000