

☆☆新商品のご案内☆☆  
 ミナト製薬の麦茶(スポーツ用)



ご無沙汰しております。サカヨリです。初めましての方、わたくし、前店長をしておりました。久しぶりに登場です。近頃はスポーツ関係に力をいれて頑張っております!! 今日はおすすめ商品のご案内です

少し、しょっぱい  
 スポーツ用麦茶です。  
 水分&塩分補給♪

ミナトヘルスフーズにて  
 \2017.9.1新発売!



内容量:5g×12袋  
 価格:1555円(税込)

『ミナト製薬の麦茶  
 スポーツ用』

スポーツドリンクが苦手な方  
 に向けて作った麦茶です。  
 粉末タイプの麦茶が個包装され  
 てるので、いつでも麦茶が  
 飲めちゃいます♪  
 ペットボトルの水500mlに  
 1袋! さっと  
 溶けます。

スポーツドリンクが苦手な方のために開発したスポーツ  
 用の麦茶です。普段のまれている麦茶に、ミネラルを中  
 心としたスポーツドリンクの機能を追加しました。

～「山の日」記念全国大会in那須2017～



2017年8月11日山の日に  
 試飲&販売を行いました。  
 スポーツドリンクが苦手な  
 お子様にご購入されるお客  
 様が多かったです。  
 子を思う母の愛情♥  
 日本伝統の麦茶は、どの  
 世代にも愛飲されています。  
 さかより

毎月定期コースをご継続いただいている  
 お客様全員が対象!!

感謝の気持ちを  
 こめて...

1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを

お届けします!



☆☆2017年12月のプレゼント☆☆



季節ごとに変わるデザイン

かぶり物が毎月変わる

前後月表示タイプ

※イメージです。変更となる可能性があります。  
**ミナト製薬オリジナル「只野凡児卓上カレンダー」**  
 (サイズ:約180×170×18mm)

只野凡児(タダノボンジ)とは...

ミナト製薬のコーポレートキャラクター只野凡児(タダノボンジ)。  
 朝日新聞(1933~1934年)の4コマ漫画「人生勉強」の主人公です。  
 昭和恐慌の影響で高い学歴をもつ人々も就職できず、「大学は出  
 たけれど」という言葉が流行し、同名の映画が作られるほどでした。  
 現在はミナト製薬のコーポレートキャラクターとして社員を叱咤  
 激励しております!! あなたもボンジの虜に♥

※すべての商品の定期コースが対象です。  
 ※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。  
 ※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

Health for beauty

～身体の中から美しく～

2017年9月号



Health for beauty ～身体の中から美しく～  
 ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆

ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710  
 受付時間 9:00~21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆

<http://www.minatoshiki.com/>

Minato health foods

## 涼しさが戻ってきたら 気分を変えてスポーツの秋！

9月になると暑さも和らぎ、日に日に秋の気配が漂ってきますね。秋といえば頭に浮かぶのは「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」……そして「スポーツの秋」！ 気候が良くなっているいろいろなことに集中できる季節ですが、今回はその中でも健康のためにより良い効果をもたらす「スポーツの秋」にスポットを当ててみましょう。

まず、この季節がなぜ「スポーツの秋」といわれるようになったのかをご存知ですか？ 実はこれは1964年10月10日に開会式を迎えた東京オリンピックがきっかけだとされています。この日を体育の日（現在は10月の第2月曜日）と制定したのもこのときでしたが、オリンピックを機に“国民みんながもっとスポーツに親しもう！”という気運が高まり、スポーツの秋という言葉が広く使われるようになったようです。

でも実は、「スポーツの秋」は気候などのイメージだけでいわれているわけではなく、9月～11月は代謝を高めるために一番いい季節だという根拠もちゃんとあるのです。人間の体は寒くなると体温を保つ

ために夏よりエネルギーを多く発散するため、体は冬に向けてエネルギーを蓄えようとします。そして、これをまた燃やそうとするために代謝も高まる傾向があります。ところが、普段から運動をする習慣がない人は体脂肪をためて体温維持をしてしまうため、効率のいい代謝ができません。代謝が高まりやすいこの時期こそ積極的にスポーツをして筋肉を鍛えることが必要です。つまりスポーツの秋は本気でダイエットを開始するためにも絶好の季節といえるわけですね。



では、基礎代謝を上げるためにはどんな運動が最適なのでしょう？ 運動は苦手という方でも比較的手軽に始められ、効果が発揮されるのはストレッチ、ウォーキング、ジョギングといった有酸素運動です。急激に無理な運動をする必要はなく、普段よりも意識して早足で歩いたり、毎日欠かさずストレッチをするなどの習慣をつけるだけでも代謝は上がります。

とくに日常生活のリズムに組み込みながら続けていけるウォーキングは、気候のおだやかな秋、散歩がてらに始めるのにオススメな運動といえるでしょう。歩く時間は朝じゃないといけないとか、長時間



歩かないと効果がないとか、始める前から力む必要はありません。また、ウォーキングウェアやシューズなどを用意するといった完璧な準備も実は必須ではないのです。たとえば自宅から会社までの間に、今までは自転車を使っていた距離を歩いてみる。電車やバスを一駅先から乗るようにするなど、自分のライフスタイルに合わせて無理なく始めることが続けていくためのコツ。さらに休日は少し長く歩いてみたり、ジョギングに切替えてみたりすると次第に運動効果も上がっていきます。

このとき忘れてはいけないのが水分補給です。夏は熱中症を心配してこまめに水分補給をする方が多いようですが、気温が低くても運動をして汗をかいたときは水分を補給しなければいけません。また、水分補給は汗に含まれる塩分（ナトリウム）も一緒に摂るのが理想的です。軽い運動には水だけでもいいのですが、運動に慣れてきて運動量が増えてきたら塩分も意識するようにしてください。

爽やかな季節を象徴する「スポーツの秋」。今年ちょっと本格的に生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

