

★☆玄米プロテインのご紹介☆☆★

アスリートが
飲むものでしょ？

美味しく
なさそう…

“プロテイン”という

こんなイメージありませんか？

胃もたれしそう…

太りそう
だよな…

筋肉
ムキムキ
になるの？

micoco 玄米プロテインは…

玄米由来!!

プロテインとは「タンパク質」のこと。
筋肉や血液を作り出すだけでなく、
肌や髪、爪など作り出します。

肌や髪にお悩みがある方は
もしかしたらタンパク質不足かもしれません。

プロテインの種類は大まかに3種類。

①ホエイ(動物性)②ガゼイン(動物性)③ソイ(植物性)

しかし、

ホエイや、大豆プロテインは
アレルギーが多いのが難点ですよね。

玄米プロテインは玄米由来のため、
ローアレルギーです。

タンパク質の吸収速度・合成力は、
ホエイとカゼインの間くらいです。
植物性のため胃と腸にも優しいです。



micoco 玄米プロテインの

おすすめポイント!

💡 体の源となる **タンパク質** をしっかり摂れる

玄米には、タンパク質がしっかりと含まれているのも特徴のひとつです。micoco 玄米プロテインは、そんな玄米由来のタンパク質を配合。体の源となるタンパク質を手軽にしっかりと摂ることができます。

💡 **4種のプラス素材** 配合で、美容も健康も叶う!

もっとキレイに健康になって欲しいから、フィッシュコラーゲンペプチド・ドロマイト・コエンザイムQ10・桑の葉をプラス配合しました。

💡 **味にもこだわり** ました!!

毎日続けてほしいから、香料は使用していません。香ばしくあっさりした甘さです。



内容量:10g×15包
価格:3,960円(税込)

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10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

知ってますか？ 秋に抜け毛が増える理由とその対策

天候不順だった夏が終わり、間もなく本格的な秋が到来しますね。10月には秋らしい陽気にめぐまれ、できるだけ爽やかに過ごしたいものです。

ところで、毎年秋になると「抜け毛が気になる」という現象はありませんか？普段から髪を洗ったときには多少の抜け毛はあるものですが、なぜか秋になるとそれが増えるという方は少なくありません。ふとバスルームの排水溝を見たら溜まった抜け毛の多さにビックリ！という経験は誰にでもあるものです。

実は、動物が秋から冬にかけて「毛替わり」をするように、人間にも冬に備えて「毛母細胞（もうぼさいぼう：栄養素や酸素を取り入れ細胞分裂することで髪の毛を作り出す細胞）」が入れ替わるという動物としての名残があるのです。つまりこれはほとんどが自然脱毛であって、心配する必要はないということ。そもそも人の髪の毛は通常でも1日に80～100本程度は抜けるもので、その多くはシャンプーやブローのときに抜けます。それが秋になると多少増えて、抜け毛が極端に多いと感じるようになるのです。



そのように大半は自然脱毛とはいえ、あまりに抜け毛が増えるとやはり将来の髪事情が不安にもなりますよね。とくに気に病むほど多くの抜け毛が続いたり、まだ成長途中の細い毛が抜けたりするような場合は、さすがに「頭皮のダメージ」を疑う必要性が出てきます。

まず抜け毛の原因ですが、秋に抜け毛が増えるのは夏の「強い紫外線」の影響や「汗で頭皮が蒸れる」「皮脂がつまって血行が悪くなる」といったことが考えられます。また、夏バテによる「寝不足」や



「食欲不振」などの生活習慣にも関係があるので、しっかり睡眠をとれる環境や、栄養のバランスを整えることなどで頭皮ダメージを少しでもやわらげるようにしましょう。

それには秋になったからといって紫外線対策を怠らず、帽子や日傘を習慣づけておくといいですね。また、できればシャンプーの成分は肌に近い弱酸性のアミノ酸系シャンプーを使い、頭皮を指の腹で優しくマッサージするように洗うと血行が促進されて育毛サポートにもなります。



そして、秋の抜け毛予防のためにもっとも気づきたいのが、髪に必要な「食」と「栄養」のバランスです。髪を形成している「ケラチン」は18種類のアミノ酸が結合したタンパク質のこと。そこには髪を作る栄養素でありアミノ酸の一種である「メチオニン」が含まれています。これは体内では合成されない必須アミノ酸であり、牛乳、レバー、マグロの赤身、ナチュラルチーズ、鶏胸肉といった食品から摂取するしかありません。毎日の食事のなかで「良質のタンパク質」を摂取することが髪にはとても大切なのです。また、アミノ酸からケラチンを合成するためには亜鉛や鉄、マンガンなどの「ミネラル」が必要であり、さらにそれをサポートするためにB群を中心とした「ビタミン」も摂取する必要があります。食品で摂りきれない栄養素はサプリメントで補っていくことも効果的な方法といえます。

タンパク質、ミネラル、ビタミン！食生活ではこの3つの栄養素のバランスを整え、髪に良い生活習慣と質のいいシャンプーを心がけること。これで秋の抜け毛に負けない育毛環境を整えましょう。