



# Happyわかさ生活

からだの健康版

## 今月のテーマ 代謝アップ

おいしく食べて若々しく!

### 「炙りマグロのカルパッチョ」に挑戦

わかさ生活スタッフ  
たつみふみや  
辰巳都弥が  
作ってみました!



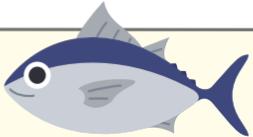
#### 「炙りマグロの カルパッチョ」

##### 材料 (2~3人分)

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| ・マグロの赤身…1冊   | 【カルパッチョソース】      |
| ・アボカド…1個     | ・オリーブ油…大さじ1・1/2  |
| ・サラダ菜…適量     | ・ワインビネガー (または米酢) |
| ・プチトマト…適量    | ……………大さじ1        |
| ・パルメザンチーズ…適量 | ・レモン汁…少々         |
|              | ・塩、コショウ…適量       |

1. マグロの表面をバーナーで炙る。
2. マグロは薄切りに、アボカドは皮と種をとり1cm幅のくし形に切る。
3. ソースの材料をよく混ぜ合わせる。
4. お皿に1.2.を並べ、3.をかける。
5. 仕上げにパルメザンチーズを適量かけ、サラダ菜とプチトマトを添えて完成。

#### POINT!



マグロは、肌の再生促進や細胞の原料のもととなるアミノ酸の代謝に必要な「ビタミンB<sub>6</sub>」が豊富です。またエイジングケアで注目の「コエンザイムQ10」も含まれており、アボカドやオリーブ油に多い「若返りのビタミン」こと「ビタミンE」と合わせて摂ると相乗効果が期待できます。



切って、混ぜて、かけるだけ！  
香りも魅力の簡単本格イタリアン

今回は、おいしくヘルシー、お酒のお供にもぴったりな「炙りマグロのカルパッチョ」にチャレンジしました。

マグロとアボカドは有無を言わさない黄金コンビですね。私はお寿司やサラダなどは必ずといって良いほど、マグロとアボカドのコンビをチョイスします(笑)。普段はマヨネーズ風味のソースや醤油でいただくことが多いのですが、今回初めてイタリア料理作りに挑戦しました。緊張しましたが、マグロの柵とアボカドを好みの大きさにカット、そこに簡単ソースをかければあっという間に完成！とても簡単に家で本格イタリアンができました。

ポイントはマグロの表面を炙ること。そうすることで香ばしさが一層食欲をそそります。ソースは、ワインビネガーを効かせた大人な仕上がり。最後にパルメザンチーズを少し削って香りのアクセントをプラスします。カルパッチョにパルメザンチーズ？と少々疑問があったのですが、これがビックリ！マグロを炙った香ばしさとチーズのスモーキーな香りが口に入れた瞬間ふわふわと広がり、最後はワインビネガーのさっぱりとした後味に。カルパッチョにチーズ、結構合いますよ！

いつも、カルパッチョは調理済みのものを購入することが多いですが、実際に作ってみると意外と簡単にできました。しかも、自分の腕前にビックリするくらい上手においしくできました(笑)。マグロだけではなく、サーモンや鯛などさまざまな魚介でも試してみたいと思います！  
皆さんも食卓に一品、イタリアの雰囲気を加えてみませんか？

わくわく  
トピック

# 「保湿」だけじゃダメ!? 代謝アップで健康美肌!

## 新陳代謝が潤いのカギ

お肌の乾燥対策には保湿ケアと新陳代謝が重要です。健康なお肌は表皮の最下層である基底層で新しい細胞が生まれ、古い細胞を押し上げて最上層の角質層までくると剥がれ落ちます。このお肌の生まれ変わりは新陳代謝によるもので「ターンオーバー」と呼ばれます。

陳代謝の機能が衰えるとこれらが十分に供給されなくなります。さらに、角質層の構造が乱れてきた隙間から内部の水分が蒸発して乾燥が悪化させたり、バリア機能が低下して肌トラブルにつながったりします。こうして弱ったお肌は潤いを失い、硬化・ざらつき・くすみなどの老化現象やトラブルにつながることもあります。

## 新陳代謝を上げるには?

ターンオーバーの周期は本来約28日ですが、加齢や気温の低下、お手入れ不足、体調不良などにより鈍化します。新しい細胞がなかなか生まれなことで、古い細胞がお肌表面から剥がれ落ちずに残ってしまいます。

美肌はもちろん健康維持にもつながる新陳代謝向上のためには、どうすればいいのでしょうか。

- ① 適度な運動(ストレッチや有酸素運動などで血行を促し、体の内側から温めましょう)。
- ② 食事はバランスよく(体を温める根菜や薬味類をはじめ、細胞の

## 新陳代謝チェック

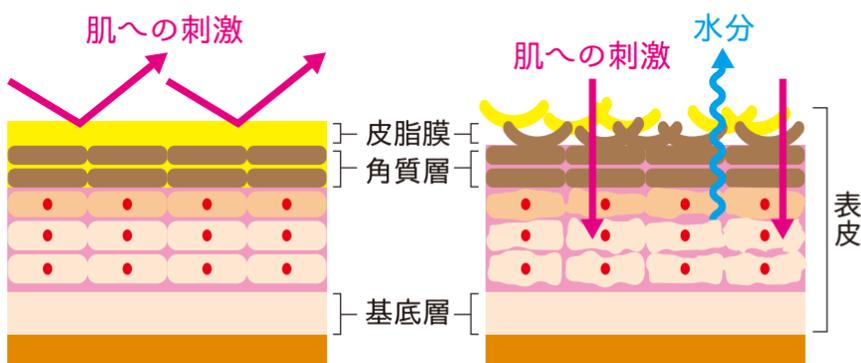
思い当たる方は、  
新陳代謝アップの対策を!

- 肌が乾燥している
- 肌の色がくすんできた
- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- 足がむくみやすい
- めまいがする
- しもやけやあかぎれになりやすい
- 手足が冷える
- ダイエットをしても痩せない
- 肩こりがある

原料となるタンパク質(肉・魚類)、新陳代謝を助けるビタミンB群(レバーや鰻)・ビタミンC(果物)などがオススメ。

- ③ 十分な睡眠(睡眠中に分泌される成長ホルモンは肌にも好影響を与える)とされています。
- ④ お水を飲む(1日5〜6回に分けて、トータルで2リットルが目安)。
- ⑤ ストレスをため込まない(ストレスで自律神経のバランスが崩れると体内機能が低下します。日常生活の心がけて、新陳代謝アップを目指しましょう!)

## 肌断面図



健康&の袋  
美容知恵

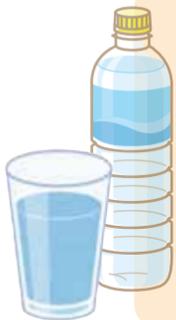
わかさ生活スタッフに聞きました。

## 「冬場の乾燥対策」

冬場は外気やエアコンの空調などの影響で、湿度も低くなり乾燥しがちです。乾燥した状態が続くと、肌トラブルにつながったり、喉の粘膜が乾燥して防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。日頃から乾燥の対策をして、肌の保湿や風邪を予防し健康に過ごしましょう。

私の乾燥対策は、加湿をしすぎないこと! あえて、加湿をしないことで風邪に負けない免疫をつける! もちろん、必要最低限の加湿はしますよ!

人財・労務チーム  
納佳世



喉の乾燥が気になるので、水をたくさん飲むようにしています。ポイントは1度にたくさん飲むのではなく、こまめに時間を分けてコップ1杯ずつ飲んでいきます。

スポーツ・鍼灸整骨院チーム  
山内あゆみ

家ではなるべくエアコンを控えて乾燥を防ぎます! 寒い時は家中にある毛布に包まります!! (笑)

営業チーム  
松澤知明

肌の健康の為に『レスベラトロールピュア』を飲んでいきます! あとは、毎週全国各地の温泉をめぐる。体もポカポカ温まり、温泉パワーで肌もピチピチです!

原料・食品チーム  
浅野智哉

喉の乾燥対策であればマスクは必需品! さらにマスクは防寒対策にもうってつけ! 肌の乾燥対策としては、お風呂上りの化粧水はかかせません。

webクリエイティブチーム  
森川八尋



Happy  
レポート

私たち、『わかさのDNA核酸』  
で元気はつらつHappyです！

私たちの体内で新しく細胞を生み出すときに使われるのが「核酸」です。核酸は体をつくる細胞に存在していますが、年齢とともに体内でつくられる量が減ってしまいます。核酸が不足すると新陳代謝がうまく行えなくなることもあるので、しっかり補うことが大切です。食品では煮干しや干しいたげなどから摂れますが、なかなか十分に摂れないため、毎日の食卓で足りない分はサプリメントで補うことをおすすめします。いつまでも若々しく健康な毎日のために、『わかさのDNA核酸』をお役立てください。



佐藤 有美様  
(徳島県・45歳)  
〈ご愛飲歴:8年6ヵ月〉

これほど実感できる健康食品があるなんて！



西郷 弘子様  
(大阪府・71歳)  
〈ご愛飲歴:8年〉

核酸パワーで同級生との差にニンマリ！



大鳥 友子様  
(奈良県・54歳)  
〈ご愛飲歴:5年〉

背筋も伸びて寝起きもスッキリ！

「わかさのDNA核酸」は若々しくイキイキと過ごしたい方にご支持いただいています。今回、多くのご愛飲者の中から3名様にお話を伺いました。



実はもともと健康食品は信じていなかったのですが、信用できる友人に熱心に勧められたので、安心して飲み始めることにしました。  
『わかさのDNA核酸』のほかに、『わかさのDHA』も飲んでいきます。これらを飲まない肌調子に現れます。それほど実感できる商品だということですよ。母も愛飲しています。

「髪の毛いい色ね。何色で染めているの？」と聞かれ「え？ 染めてないよ！」と答えると驚かれました。小学校の時の同窓会でも周りの同級生たちの動きがすごくスローに感じてびっくり！ 若い年なのに…。その時これが核酸のパワーかなと気づきました。病気になるからでは遅い！ 老け込まないように『わかさのDNA核酸』を続けていこうと思います。

体が丈夫でなく疲れやすいのが悩みでした。『社長さんが飲まれていて元気に過ごせている！』と薦められ飲み始めました。毎日の日課である犬の散歩では、前屈みだったのが背筋をピンと伸ばして歩けるようになりました。犬が急に走り出しても、今では踏ん張れます。朝もサツと元気に起きることができ、夕方の疲れもマシに感じます。本当に助かってい

※商品を飲まれた時の感じ方はそれぞれです。 ※ご年齢・愛飲歴は取材当時のものです。

今月のわかさ  
推し！

体をつくる健康の源  
元気な細胞の健康習慣に



タブレット  
1袋62粒入  
(約1ヵ月分)  
1日の目安:2粒

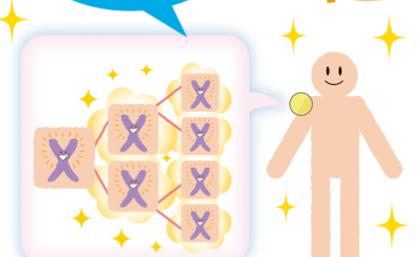


通常価格  
2,380円(税込)

「わかさのDNA核酸」は古いものを新しいものへ導く役割を担う「核酸」を配合したサプリメントです。同い年のお隣さん、どうしてあんなに若く見えるの？ それは核酸が決め手かも。

「わかさのDNA核酸」には、鮭白子由来のDNA核酸500mgと、「栄養の宝庫」とも呼ばれる酵母から抽出したRNA核酸を使用しています。ほかにも、若々しさをサポートする「コエンザイムQ10」

2つの核酸が  
しっかり動くことで  
私たちの健康を  
支えています。



イラストはイメージです。

「αリポ酸」、核酸の働きを支える「葉酸」やビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>・B<sub>12</sub>を含んだ、有用成分100%のサプリメントです。  
健康と美しさのために新鮮な細胞作りを意識しませんか？

健康クイズ

楽しく学べる「二者択一」  
正しい方はどっち？

答えは4ページに！

1 人間(成人)の体の水分量は？

- A 約60%
- B 約20%

答え

3 乾燥肌対策にいいお風呂の温度は？

- A 42度
- B 40度以下

答え

5 核酸(DNA、RNA)の構成成分は？

- A プリン体
- B ゼリー体

2 室内の適正湿度は？

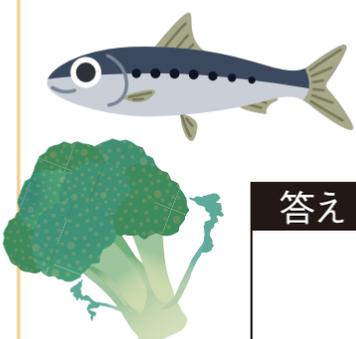
- A 75%
- B 40%

答え

4 コエンザイムQ10が100g中により多く含まれるのは？

- A アイワシ
- B ブロッコリー

答え



答え

**健康成分の情報満載!  
成分の正体を知ってお悩み解決へ!**

健康・若さ・美しさ…  
それぞれの悩みにはどんな「成分」が役立つの?  
「〇〇にいい」とは聞くけれど、どういいの?  
どんな食べ物からその成分が摂れるの?  
お客様からのそんな疑問のお声を受け、  
いろんな「成分」についてもっと知っていただきたい、  
お悩みを解決していただきたい、  
そんな思いから誕生したのが「わかさの秘密」です。  
約600個の成分情報を掲載。  
成分名やお悩み、食品から気軽に検索していただけます。  
生活習慣チェックやからだ年齢チェックも掲載!  
ぜひご利用ください。



検索キーワード

わかさの秘密

検索



**皆様からのお声大募集**

今月の  
テーマ

**あなたの「花粉症対策」を教えてください!**

日本人の約25%が「花粉症」と言われています。皆様の中にもお悩みの方が多いのではないのでしょうか?  
そこで今月は、「花粉症対策」を大募集! 広くお教えしたいと思うアイデアは本紙でもご紹介させていただくこともあります。ご協力、よろしくお願いいたします!

**応募方法**

郵便ハガキに切手を貼り、必要事項を記入の上、お送りください。

**応募締切**  
2019年3月15日(金)  
当日消印有効

ご提供いただいた個人情報はより良いサービスを提供するために社内においてのみ活用し、ご本人の同意を得た範囲以外では利用いたしません。また、そのための措置を講じます。当社からご本人に有益と思われるサービス、催事、イベントや商品の情報を電子メールや郵便物にて送らせていただく場合がございますが、お申し出があればこのような情報の送付を中止いたします。

62 600-8008

京都市下京区  
四条烏丸長刀鉾町22

Happyわかさ生活  
「からだの健康」係

郵便番号  
ご住所  
お名前  
電話番号  
(メールアドレス)

- ①〈今月のテーマ〉  
あなたの「花粉症対策」を  
教えてください!
- ②Happyわかさ生活のご意見・  
ご感想や今後の要望
- ③性別・年齢(年代)

**3ページのクイズの答え**

1. **A 約60~65%**  
(体重に対する水分量は、胎児約90%、新生児約75%、  
子ども約70%と減っていき、老人になると50~55%  
になります)
2. **B 40~60%**  
(40%以下になると乾燥を感じウイルスが活動しやすくなり、  
60%以上になるとダニやカビが発生します)
3. **B 40度以下**  
(40℃以下のぬるめのお湯で10分程度の入浴が目安です)
4. **A イワシ**  
(イワシ100gあたり6.4mg含まれますが、1日の必要量は  
50~100mgとされています)
5. **A プリン体**  
(筋肉が使われる時のエネルギー伝達物質の原料にも  
なっています)

マーケティング担当

辰巳郁弥



もうすぐ春が来ると思うと、  
本当にワクワクしますね! 寒  
がりの私はこの時期は正直苦手  
…。毎日ブルブル震えながら布  
団にくるまっています(笑)。  
寒さに加え、乾燥が気になる季  
節なので、乾燥対策として石油ス  
トープの上にヤカンを置いて、簡  
易的な加湿器を作っています  
(笑)。ヤカンのお湯はコーヒー  
などを入れて二次利用! ぜひ皆  
様もお試しあれ!  
さあ、もう少しで春がやってき  
ます! 乾燥には気をつけて、元  
気に毎日過ごしましょう!

**編集後記**

お問い合わせ ☎ 0120-788-788 7:00~21:00 (年中無休)

「Happyわかさ生活 からだの健康版」は環境に配慮して古紙を含んだ用紙を使用しています。