

洗剤力が変化した黒カビを、発泡力の強い酵素系成分が水に反応して分解する時に生まれる「泡の力」で洗濯槽の裏側に付着した黒カビや汚れを根こそぎ洗い流します。

<h2 style="text-align: center;">カビ対策</h2> <p style="text-align: center;">カビの発生場所を駆除した カビハイター!</p>  <p>これの発効特性により壁に生じたカビは「湿度70%以上」「気温25〜30℃（室温分）」などの条件が整うと、繁殖します。換気槽内はカビが増殖するのにも最適な場所になります。</p>	
<h2 style="text-align: center;">驚きの声が続々と届きました!</h2> <p>汚れがごっそり取れて…</p> <p>汚れがどっさり落ちた、驚いた洗面所ランドリーナーを使う前はこの状態でしたのでびっくりです。今度洗濯時に使用するつもりです。 宮崎さくら(4人車庫)</p> 	<p>安心な使用感で、とてもおすすすめ!</p> <p>軽い重なりで使ってみたらびっくり! わらわら笑いながら使うのが楽しくて出てくる。こんなにいい洗剤は探検で発見してこれには、妻達には内緒です。 むむみさ子(3人車庫)</p> 
<p>これらはランドリーナーです。</p> <p>驚きました! 洗剤製品を生んでいたのですが、こんなに汚れが取れることは知りませんでした。これからはランドリーナーを徹底的に使います。 HRさくら(2人車庫)</p> 	<p>早くやらねばと…</p> <p>早くやらねばと思いつつ、月日が経ってしまいました。思ったより綺麗にたくさん落ちていたようです。もう少し早くやれば良かったと反省しました。 ママまき(1人車庫)</p> 

3つのやさしさ!

肌にやさしい 繊維にやさしい 地球にやさしい

酸化防止剤

石油系界面活性剤

漂白剤

光沢剤

蛍光剤

原料油脂の70%に
廃食用油を使用し、
「さらに地球にやさしい」洗濯石鹸
に変わりました。

エコマークの製品は
国産111SECCS品

4つの驚き!

驚きの!
洗浄力

メーカー従来品に
比べ洗浄力
112%アップ!

驚きの!
肌触り

メーカー従来品に
比べふわふわ感UP!

驚きの!
溶けやすさ

メーカー従来品に
比べ溶けやすさ
2.5倍時短!

驚きの!
使いやすさ

粉を小さなスティック状に
することで固まる事無く。
舞わない! 飛び散らない!

全自動・ドラム式・二層式洗濯機 対応

繊維の立ち上がりも、
他社品に劣らない
弾力性あり！

Point!

類やタオルをふっくらと柔らかくし、
らにしっとりした使用感に仕上がります。
ーガニックラベンダー精油の良い香りがほんのり残ります。
餘洗剤の衣類へのアルカリ残りを中和、ごわつきを軽減します。
然原料100%だから赤ちゃんの衣類にも最適。

界面活性剤 香料 不使用!

部屋干し臭 洗濯槽カビ 排水口汚れ
対策にも! 対策にも!

4種の粒効果

水酸化カルシウム
含有セラミック

酸化するマグネシウム
含有セラミック

トルマリン
含有セラミック

酸化アルミニウム
含有セラミック

除菌・消臭!

たんばく汚れ・油汚れ・
脂肪酸などの汚れを分解!

《使用方法(簡易)》スリ汚れなど清潔な汚れが付いている時は洗剤で部分洗いをしてから清潔にしてください。スリ汚れなど、汚れがひどい場合は事前に換気扇を止めて、もしくは換気扇の回りの部分だけ使用してお立止してください。【ご注意】①排水系及び浴槽・洗面台との排水はあてずに行ない。②スリ・タイルなどの洗浄特性は通常の洗剤程度です。③スリ・タイルの排水口など、排水口を流すだけで洗浄可能!もしもそのまま使用可能ですが、スリ・タイルの効果が得る可能性もあります。※使用



特許技術(特許No.3145347号)の『アルカリ電解水』と石けんから生まれた新しいトイレ洗浄剤登場!

特許技術の『アルカリ電解水』の洗浄力・除菌力・消臭力と、泡立ち豊かな石けんの洗浄力が一つになった、全く新しい洗浄剤。配合比率を何度も見直し合成洗剤以上の洗浄力を実現しました。洗浄力があるのに環境にやさしい、全く新しいトイレ洗浄剤です。

Point 1

洗浄力

アルカリ電解水のチカラ + 石けんのチカラ



■電解水トイレ シュ!シュ!
洗浄メカニズム



便器と汚れの間に浸透し、さらに石けん成分による泡の作用によって汚れを浮かせて剥がれやすくなります。

Point 2

除菌力

■試験結果

電解水トイレ シュ!シュ!なら生活雑菌を

99.9%除菌!



Point 3

消臭力

■試験結果

トイレのニオイのもととなる「メチルメルカプタン」「アンモニア」「硫化水素」を

90%消臭!

Point 4

成分は石けんと水。人にも環境にもやさしい成分だけでできています。

環境にやさしい

申込番号 L88091

電解水トイレシュ!シュ! 泡タイプ 本体 500ml 1,200円(税込1,320円)

申込番号 L88442

電解水トイレシュ!シュ! 泡タイプ 付替用 500ml 980円(税込1,078円)

成分:電解アルカリ水、精製水、ラウリン酸、ミリスチン酸、オレイン酸、水酸化カリウム、エタノール、炭酸ナトリウム/サイズ:22×10×6.5cm/重量:557g/品質保持期間:未開封1年/※動物用ではありません。用途外には使用しないでください。日光の直射の当たらないでください。■生産者:アーク&エス(東京都中央区)

植物由来の成分で、衣類やお部屋のニオイを消臭&除菌!さわやかハーブの香り。

合成界面活性剤や合成香料は一切不使用。生活臭のいやな臭い、タバコ、汗、加齢臭対策に。シャツ・肌着・上着などの衣類や、カーテン・まくら・絨毯などの布製品、リビング・寝室・子供部屋・トイレ・玄関・車内などのお部屋空間に適します。

消臭試験 (メーカー調べ)		
消臭名	アンモニア (トイレ臭)	トリメチルアミン (腐った魚の臭い)
消臭率	99.7%	98.5%



申込番号 L88916
リフレッシュハーブ(消臭&除菌ミスト) 200ml 900円(税込990円)

成分:イオン交換水、サシ油、ローズマリー油、ユーカリ油、ハッカ油、ラベンダー油、パルマローザ油、アネイス油/重量:190g/品質保持期間:未開封1年/※動物用ではありません。用途外には使用しないでください。■生産者:アーク&エス(東京都中央区)

シンプルでコンパクトなトイレ用ブラシ。水切れが良く乾きも早い。

ブラシは便器の形状に沿って曲がるので、すみずみの汚れもしっかり落とします。水切れがよく乾きも早いので、衛生的に保管できます。カバーは3色から選べます。



プラタワ・フォートイレ 各1コ 1,100円(税込1,210円)

申込番号 L89814 ブラウン
申込番号 L89821 ホワイト
申込番号 L89838 ブルーグリーン

材質:ブラシ:天然の合繊維・エチレン樹脂、便器カバー(タイプ別):スリッパ/ポリプロピレン、水切れ防止カバー:ポリエチレン/サイズ(約):幅22×奥行9.2×高さ38cm/重量:160g/※40℃以上の温水は使用しないでください。※動物用ではありません。用途外には使用しないでください。■生産者:アーク&エス(東京都中央区)

貼るだけカンタン! お風呂場や水回りのカビ抑制&消臭にバイオステッカー



バイオ(微生物)が発する抗菌性の揮発性物質により、お風呂場のカビを抑制し、さらに消臭効果もありますので、気になる臭いも抑えます。

<p>bio laboの防カビ能力 お風呂場に生える代表的なカビ(カビ菌)の抑制能力を測定 (カビ菌は水分中に生え、増殖)</p> <p>・黄カビ (Rhodotonia 属)</p> <div data-bbox="537 1590 623 1626">  </div> <p>・白カビ (Aspergillus 属)</p> <div data-bbox="630 1590 714 1626">  </div>	<p>消臭能力の実証</p> <div data-bbox="726 1590 812 1626"> <p>アンモニア</p> <p>120分で 約20%以下</p> </div> <div data-bbox="819 1590 903 1626"> <p>トリメチルアミン</p> <p>120分で 約30%以下</p> </div>	<p>確かな安全性</p> <p>安全なバイオイオの塩化ナトリウムで作り、安全</p>
<p>©2014 日本化学工業株式会社</p>		

【使用の目安】浴室に1個(有効期間:開封後約6ヵ月)※必ず開封後6ヵ月以内
【セット内容】くじら1個(防カビシール1枚・日付シール1枚)

申込番号 L88213 防カビシールお風呂用 くじら 1個 1,180円(税込1,298円)

成分:微生物(カビ菌)、香料、界面活性剤/サイズ:15.5×11×1cm/重量:25g/用途:お風呂用/有効期間:約6ヵ月(使用頻度、浴室環境により異なります。浴室の湿度はカビ菌の増殖を促すので、使用頻度を高めると効果が高まります。)/注意事項:使用中はカビ菌の増殖を抑制する効果があります。カビ菌の増殖を抑制する効果は、カビ菌が増殖する前に使用してください。/日本製 ■生産者:アーク&エス(東京都中央区)

酵素の力でしつこいカビを防ぎ、汚れに留まる石けん泡!

生えているカビを取り除き、酵素の力でカビの原因菌の発生・繁殖を抑制。塩素系不使用なので刺激臭がなく、浴室など肌に触れる場所での使用にも安心です。泡をブラシなどでこするようにお掃除感覚でお使いください。



申込番号 L88237
カビ取り泡スプレー 本体 300ml 900円(税込990円)

申込番号 L88244
カビ取り泡スプレー 取替用 300ml 780円(税込858円)

成分:酵素、炭酸ナトリウム、カルボキシム、エタノール、界面活性剤/重量:250g/品質保持期間:未開封1年/※動物用ではありません。用途外には使用しないでください。■生産者:アーク&エス(東京都中央区)

ポイント1

長期間カビを抑制!



ポイント2

泡で出るので流れ落ちないで垂直面にも留まります。



専用本体で約400回スプレー可能

取替用

※2016年6月清水マテリアルソリューションズ株式会社へ



サイズ: 62×5.7×15.5cm / 重量: 3.5g



サイズ: 20×20cm

サイズ:5.5×5.5×10.5cm/重量:35g 成分:エタノール、イソイソネオトリル、水、生肌剤、香料 ※色の鮮明な黒色スプレーし、ふき取らずに乾くまで置いてください。※常用品は箱に直接スプレーします。※本品はスプレーし、染めしてください。※成分が他人に有害な場合は、耳にスプレーし、発汗に依り物に付いた汗と一緒に洗い流してください。※本品は皮膚病に効果がある場合、無罪で使用ください。他商品、他製剤品ではありません。すべてがウイルスに効果があるわけでは限りません。 国産品、YUKI(大塚製薬)製

※1: 日本食品分析センター調べ ※2: (当社従来品と比較)



主 尺 68×68×19cm 重 350g



124 300 x 300

サイズ78×66×210mm/重量：390g 成分はタノーール、ブドウ糖ナトリウム、グリセリン、酢酸エチル、司来地明、水/生産国：日本 ※全てのオイル・精油を除去する
わけにはいかず、まれに臭い、白濁、乳状、赤疹、皮膚のかゆみ、アレルギー等の副作用が生じることがあります。また、本製品は防腐剤は使用していません。お肌を乾燥させないよう保湿剤も配合されています。
※重傷やアレルギー等が起きた場合にはすぐに医師に相談してください。 ※主成分：UNCL(日本大阪府) ※品質保証期間：3年

成分 溶解アルカリ水、ケイ酸塩(弱性アルカリ性) 標準液:1.0アリン[塩]に1.0本 製造業者:アム・エー・エー(千葉県海城市)

左側アルミフィンのみ
「エアコン内部クリーナー
シュシュ」で洗滌。

使用終 使用終

●成分／アルカリイオン水、ニゴリ油、蜜ろう、硬化ひまし油 ●使用目安
1平米あたり、約10㎡ ●主要成分：アークエコー(東京電力㈱)

カナルバ蠟、蜜蝋ワックスを原料に石油系原料を一切使用していないフローリング用ワックスです。洗浄成分は重曹とオレンジオイルです。蜜蝋で木に栄養を与え、重曹、オレンジオイルの成分で汚れを落とします。人体に有害とされている合成界面活性剤は一切使用しておりません。シックハウス症候群の原因と言われるホルムアルデヒドや石油系溶剤も使用していないので、赤ちゃんやペットにも安心です。ワックスがけと汚れ落としが一緒にできるので時間を短縮してお掃除できます。

容量:10枚入/サイズ:20×30cm
材質:シート/コットン・ポリステレン・ナイロン

[illegible]



花粉・ダニ対策の決定版!

アレルGプラスは、天然原料と水から生まれました。

- 1プッシュで効果は約1ヶ月
- 1本の使用量40ml(約24畳分)
- 1本で約1,000プッシュ可能

申込番号 L89920
アレルGプラス ミスト 300ml
3,000円(税込3,300円)

成分:無機塩、水、エタノール 生産者/株式会社(東京都中央区)
※使用量の目安は10㎡あたり約25回プッシュ
※本品は医薬品ではありません
※全てのアレルギーに反応しないとは限りません

困った働きをするダニ(フン・死骸)や花粉対策の決定版!

本当に怖いのは生きているダニだけではなく、舞い上がり浮遊するハウスダスト(花粉やダニ(フン・死骸)など)を私達は知らないうちに吸い込んでいます。アレルGプラスミストは、このハウスダストを無害化して人体へのイヤな働きを起こしにくくします。

驚きの声ぞくぞく!

- 30代男性
使用場所:ソファ、玄関、カーテン
匂いがなくなった。家の掃除の機嫌がよくなった。
- 10代男性
使用場所:寝室
ちゃんと効果を感じてよかった。
- 10代女性
使用場所:リビング、キッチン、お風呂、寝室
くしゃみ、鼻水、が和らいだので、うれしい。

安心の天然成分!

殺虫成分や界面活性剤、防腐剤など人体に有害な毒性物質は含まれていませんので、肌に触れる衣類やインテリアへ直接スプレーしても問題ありません。赤ちゃんのいるご家庭でも安心してご使用いただけます。

無害化率約97%以上!



■「アサヒフードアンドヘルスケア」製ダニスキャンテスト

塗布前	ダニアレルゲン数350匹以上
塗布後5分経過	ダニアレルゲン数10匹以下
■(株)日本食品分析センターテスト	
テスト前	ダニアレルゲン数 3ng/mL
塗布後	ダニアレルゲン数 2.2ng/mL
	検出されず

効果は約1ヶ月以上持続

アレルGプラスミストの効果持続試験結果グラフ

2ヶ月に1回のスプレーがオススメです。



貼るだけカンタン! エアコン内部のカビ抑制&消臭にバイオステッカー



エアコン内部に立体シールの中に入っているバイオ(微生物)が発する抗菌性物質が吸込まれ、エアコン内部のカビが生えにくい内部環境を作ります。



bio labo の防カビ能力
エアコン内部に生える代表的なカビで実験
(株)日本食品分析センター調べ

消臭能力の実証
アンモニア 120分で約20%以下
トリメチルアミン 120分で約30%以下
(株)日本食品分析センター調べ

確かな安全性
安全なバイオを身につけたため、バイオの遺伝子解析など生体分析まで行い、安全性を確かめています。
岡山県立大学 実証実験
岡山県立大学 実証実験

【使用の目安】エアコン1台につき1個(有効期間:開封後約4ヵ月)※換気扇、加湿器等にも貼れます。
【セット内容】クローバー1個(立体シール/バイオ内蔵)、日付シール1枚

申込番号 L88336 防カビシールエアコン用 クローバー
1個 1,180円(税込1,298円)

成分:微生物(バクテリウム)、接着剤、ラミネート、サイズ:15.5×11×1cm/重量:7.5g/用途:エアコン用/有効期間:約4ヶ月(使用環境、設置場所により異なります。設置の際は、カビの汚れを落とすようにしてください。)
※注意事項:使用中に水、油、洗剤、漂白剤、アルコール等の使用は、バイオが失活しますのでお避けください。/日本製。 生産者:bionedum(株式会社大塚)



エアコンの冷気等にも強いバイオです。

Point
エアコンの正面上部に貼ってね!



汚れ取り・仕上げ拭きに!

Wフェイスクロスなので、1枚2役でキレイがカンタン。水性・油性の両方の汚れにも対応。



申込番号 L89951 そうじの神様窓・網戸用 おそうじクロス
1枚 1,091円(税込1,200円)

サイズ:30×40cm、重量:約60g/生地:ポリエステル90%・ナイロン10% 生産者:KBセーレン(大阪府大阪市)

そうじの神様シリーズ



両面クロスタイプ



ベリマ。X
ベリマ。Xは、お掃除の神様です。

手にフィットするからすき間もスッキリ!

簡単・便利なミトンタイプなら直接手で触れているみたいにいるいろいろな部分に手が届きます。



申込番号 L88350 そうじの神様リビング用おそうじミトン
1枚 836円(税込920円)

材質:ポリエステル85%・ナイロン15%(中国製) サイズ:20×18cm 生地タイプ:スリット/規格:1枚 主な用途:床、家具、オーディオ機器、PCなど 日本製 生産者:KBセーレン(大阪府大阪市)

そうじの神様シリーズ



ベリマ。X
ベリマ。Xは、お掃除の神様です。

抗アレルギー配合のダニ取りシートで隠れたダニを捕獲!

ダニが繁殖しやすい場所に置くだけで、天然フルーツ成分配合の誘引剤でゴッソリ捕獲! 両面強力粘着シート&大判タイプで捕獲力2倍! 捕獲したダニのフン・死骸からのアレルギーを抑制します!

両面強力粘着 2倍! シートで捕獲力

天然フルーツ成分配合 誘引剤でダニ捕獲!!

捕獲ダニ、フン・死骸からのアレルギーを抑制

ダニが繁殖しやすい場所へ置くだけ!



申込番号 L89883
抗アレルギー配合ダニ取りシート
1枚 1,200円 (税込1,320円)

材質:天然地(ポリエステル)、裏面シート(フリース発泡体マイクログラブセル入り不織布)、粘着シート(ポリファン) 粘着テープ(両面) (アクリル) 全長:25×幅:15cm 重量:30g 使用期限は開封後約1ヶ月 日本製 ※すべてのダニに効果があるわけではありません。 ※シートを置く場所によっては効果前後、使用期限が異なります。 生産者:ユニカレーディング(大阪府大阪市)

申込番号 L89890
抗アレルギー配合ダニ取りシート
3枚セット 1枚あたり1,000円 (税込3,300円)

アレルバスター

抗アレルギー加工剤 配合



ダニは死んでもアレルギーは残っています。だから、コーティングしてアレルギーを抑えます。

ダニアレルギーの抑制を簡単にダニスキャンで確認

アレルバスター処理を施したアレルギーは働きが抑制され、Tの赤色発色がありません。



KITCHEN

無添加素材で、
環境にも手肌にも優しく。



合成界面活性剤・着色料・香料・酸化防止剤など無添加のピカQは、人にも環境にやさしい洗剤です。また、グリセリンを配合しており、手肌にも優しく安心してお使いいただけます。気になるキッチン周りの様々な汚れをしっかりと浮かせて取る、頑固な汚れに頼もしいキッチンクレンジャー、ピカQです。



材質:本体/ポリエスル・ナイロン/パイアスチープ/柄: サイズは約/幅40×奥行30×高さ0.4cm 三本製 ■中国産/ヘッド・レーン(大塚市) ※国
際的なデザインと機能性を兼ね備えた仕様のデザインです。 ※本製品のデザインは、本製品にのみ適用されます。

成分:純生油(カプルス油)、界面活性剤/サイズ 180 : 10×10×1cm/重量:29g/使用の目安:中・大皿等乾拭用(450L未満)/石鹸洗剤:開始後約6ヶ月(使用環境、保管場所により異なります。) ヒト型
黒土色/10×10×1cm(重量29g) (単位:cm)

●印刷物と実物とはイメージが多少異なることがあります。
●お客様都合による返品送料は、お客様のご負担となります。

衣の安全と快適を追求する
株式会社 **ライブコットン**
〒444-0853 愛知県岡崎市桂陽3丁目10-20
TEL 0664/51-1233/FAX 0664/55-0331

〒444-0853 愛知県岡崎市桂塚3丁目30-20
TEL.(0664)51-1233/FAX.(0664)55-0333

No.25

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配送日

火コース 6/27

金コース 6/30

提出日

火コース 6/13

金コース 6/16

●ECO お掃除カタログ・キッチンお掃除特集

	品番	商品名	注文数	サイズ	価格(税込)
7347	88145	電解水キッチンシュシュ 本体		500m l	1320
7348	88152	電解水キッチンシュシュ 詰替え用		500m l	1078
7349	88169	ボードースポンジ(グリーン)		1個	385
7350	88176	ボードースポンジ(イエロー)		1個	385
7293	88824	超電水クリーン シュシュ(本体)		500ml	1,078
7294	88831	超電水クリーン シュシュ(詰替)		1000ml	1,540
7330	88039	ウェットワイパー シュ！シュ！		20枚入り	660
7331	88046	自動製氷機洗浄剤アイスフレッシュ		10g×3包	495
7328	88015	電解水食器用 シュ！シュ！（本体）		300ml	748
7329	88022	電解水食器用 シュ！シュ！（詰替）		500ml	968
7295	89630	食洗機用洗剤 Washing Craftsman		550g	748
7312	89654	ワサビヌメリトール		13g×5個	935
7300	89760	ランドリークリーナー（洗濯槽クリーナー）		500g×2袋	1,078
7351	88404	ランドリーソープ(洗濯用粉石けん)		1kg	990
7298	88862	Softener（柔軟仕上剤）やさしいラベンダーの香り		520ml	1,078
7335	88084	詰替・Softener（柔軟仕上剤）やさしいラベンダーの香り		500ml	880
7441	88886	エコウォッシュ4+			1,815
7319	89777	ヨウ素デクリンNEO			2,075
7352	88411	ヨウ素デクリンNEO 排水口用			1,320
7353	88428	ヨウ素デクリンNEO トイレ用			1,320
7354	88435	アルカリウォッシュL ランドリーパウダー		600g	550
7316	89692	スポットクリーナー		150ml	658
7355	88190	シューズ丸洗いブラッシングネット		1枚	1,980
7336	88091	電解水トイレシュ！シュ！ 泡タイプ(本体)		500ml	1,320
7357	88442	電解水トイレシュ！シュ！ 泡タイプ(付替用)		500ml	1,078
7305	88916	リフレッシュハーブ(消臭&除菌ミスト)		200ml	990
7275	89814	tidyプラタワ・フォートイレ		ブラウン	1,210
7276	89821			ホワイト	
7277	89838			ブルーグリーン	
7358	88213	防カビシールお風呂用 くじら		1個	1298
7359	88237	カビ取り泡スプレー(本体)		300ml	990
7360	88244	カビ取り泡スプレー(取替用)		300ml	858

No25

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配送日

火コース 6/27

金コース 6/30

提出日

火コース 6/13

金コース 6/16

●ECO お掃除カタログ・キッチンお掃除特集

	品番	商品名	注文数	サイズ	価格(税込)
7339	88121	電解水お風呂シュ！シュ！泡タイプ(本体)		500ml	1,320
7361	88459	電解水お風呂シュ！シュ！泡タイプ(付替用)		500ml	1,078
7362	88251	スキージーミニ		ブルー	1,540
7363	88268			グレー	
7364	88275			ホワイ	
7365	88282			イエロー	
7337	88978	RETTOトイレクリーナー 白		1セット	1,100
7366	88299	tidy ウォッシュクロス		1個	990
7367	88305	tidy ハンディスポンジ(バス用)		1個	1,540
7267	89708	そうじの神様 バスルーム用おそうじミトン		1枚	920
7299	88879	AUROカビ取り		350ml	2,310
7292	90674	直送・マキタ充電式クリーナー		アイボリー	16,280
7326	90681			レッド	
7278	90698			ピンク	
7280	89869	マキタ充電式クリーナー用紙パック		10枚	660
	89968	インフクリン 250ml		250ml	2,189
	89975	インフクリン付替用 250ml		250ml	1,958
	89982	インフクランウェットシート 20枚		20枚	594
	89999	ノロクリン 300ml		300ml	1,980
	90001	ノロクリン付替用 300ml		300ml	1,848
	90018	ノロクリンウェットシート 20枚		20枚	594
7306	88923	エアコン内部クリーナー シュシュ		420ml	1,320
7284	89944	ゴキクリン (リニューアル)		4g×18	880
7368	88312	電解水フローリングワックス シュシュ		300ml	1,320
7307	88930	フローリングワックススプレー(ボトル)		350ml	1,650
7308	88947	フローリングワックススプレー(詰替)		350ml	1,320
7309	88954	AUROフローリングワックスシート		10枚	550
7323	89920	アレルG プラス ミスト		300ml	3,300
7369	88336	防カビシールエアコン用クローバー		1個	1,298
7289	89951	窓・網戸用おそうじクロス		1枚	1,200
7370	88350	リビング用おそうじミトン		1米	920
7324	89883	抗アレルギー剤配合 ダニ取りシート		1枚	1,320
7325	89890	抗アレルギー剤配合 ダニ取りシート		3枚セット	3,300
7372	88374	肌触りが優しい 食器拭きクロス		1枚	920
7373	89937	ピカQ石けんクレンザー		250g	1,078
7374	88381	食器拭きにもなる水切りマット		1枚	1,280
7314	89678	極ラクブラシ・キッチン用		1個	450
7256	89661	キッチン用おそうじクロス		3枚	920
7375	88398	バイオデオ 冷蔵庫用		1個	1,540
7297	88855	アルカリウォッシュ		1kg	715
7311	89647	いろいろ使えるクエン酸		800g	1,100
7296	88848	くまモンの重曹 ※定例注文書でご注文下さい。		600g	330

基準を満たしていない為、
取扱い致しません。



けんこつ

381

発行：特定非営利活動法人

全日本健康自然食品協会

東京都文京区本郷 3-19-7 本郷三宝ビル 6 階

TEL.03-3814-6052(代) 編集：企画委員会

定価 250 円



大和田 潔先生

(はなわだ きよし)

福島県立医科大学卒業。東京医科歯科大学神経内科を経て、厚生労働省の日本の医療システム研究に参加。救急医療や在宅診療に携わったのち、東京医科歯科大学大学院にて基礎医学研究で医学博士。現在は医療法人社団碧環・あきはばら駅クリニック院長。管理栄養士の卒業修修に携わり、医療アドバイザーとして、メディアでの解説も行う。「60 歳 食べ方を変えるだけで健康寿命はもっと延ばせる！」(永岡書店)など著書多数。



日本は世界有数の長寿国であり、平均寿命は男性が81歳、女性が87歳ほどです。その一方で、平均寿命と健康寿命の差は約10年。日本人は10年もの間、不健康で自立できない生活を送っているのです。人生の後半を豊かに生きるためには、健康寿命を

延ばすことが重要。その力ギとなるのが「食べ方」です。最近の研究で、60歳までは代謝はほとんど変わらず、エネルギー代謝が落ち始めるのは60代以降であることが明らかになりました。つまり、60歳から食べ方を変えれば、体の老化スปี

ドを抑え、健康寿命を延ばすことも可能だというわけです。医師に頼らず自分の健康を守ってほしいとの願いから『60歳 食べ方を変えるだけで健康寿命はもっと延ばせる!』を上梓した、あきはばら駅クリニックの大和田潔院長に、60歳から始める食事法について伺いました。

60代からでも十分間に合う!

健康寿命を延ばす食事法

あきはばら駅クリニック院長
医学博士

大和田 潔先生に聞く

60代で食べ方を変えれば 老化のスピードを抑えられる

「60歳 食べ方を変えるだけで健康寿命はもっと延ばせる！」を告げられたきっかけを教えてください。

大和田 日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、健康寿命との差は約10年もあります。豊かな人生を全うするためには、健康寿命を延ばすことが大切であり、そのためには医師に頼るのではなく、自分で健康を維持していただきたいと思ったのがこの本を書いたきっかけです。

実は、60歳までエネルギー代謝はほとんど変わらないことが最近の研究でわかってきました。これまでは「中年になると、代謝が落ちるから太る」と考えられていましたが、米国・デューク大学で行われた研究によって「エネルギー代謝が落ちるのは60代から」ということが明らかになったのです。20～50代では代謝が落ちることはなく、太る原因は主に生活習慣だと考えられています。ですから、

代謝が落ち始める60代で食習慣を変えれば老化のスピードを抑え、健康寿命を延ばすことも十分可能です。

この本では、健康寿命を伸ばすための食事をいろいろとご紹介しています。この中から自分に合った方法を実践し、自分の健康を守っていただけたらうれしいですね。

もう一つ知っていただきたいのが、肥満度と死亡率の関係です。日本人の成人男女を対象とした大規模調査では、男性がBMI 25、27、女性が23、25くらいの方が、ちやちやタイプの人が、最も死亡率が低いことがわかっています。男女ともに、BMI 30以上の肥満度が非常に高い人でない限り、死亡率はそれほど変わらず、逆にやせすぎの人の方が死亡率は高くなります。

ほつちやりタイプの人は医師からやせるように言われることも多いと思いますが、食事制限などで無理なダイエットをすると、大事な筋肉が落ちて、代謝が低下してしまいます。適度に運動しながら適正な体重を維持してほしいですね。

「先生のクリニックでは、栄養指導に力を入れているそうですね。」

大和田 管理栄養士とともに、患者さんの生活改善を応援しています。時間をかけてお話をうかがい、問題点を見つけて出して、食生活の改善策をアドバイスするのですが、みなさん興味津々でアドバイスを聞いてくださいます。そして、ちよつとした工夫を重ねることで健康状態がよくなっています。血圧や血糖値のコントロールが良好になり、減薬できたと言われる患者さんも多いです。

「60歳で老化が加速するのはなぜですか。」

大和田 まず、「オートファジー」と呼ばれる機能が60歳以降急速に低下するのが一つの原因です。オートファジーとは、細胞内で不要になった老廃物を分解し、リサイクルして新しい細胞の材料をつくり出す機能です。この機能が急速に衰えると、老化が加速するのです。

もう一つ、年齢とともに増える

「慢性炎症」にも注意しなければなりません。蚊にさされると赤くはれたりしますが、これは急性の炎症です。慢性炎症とは、体内でくすぶるような炎症が続いて慢性化した状態をいい、老化や動脈硬化、がん、認知症を引き起こすと考えられています。慢性炎症はメタボを放置することでも悪化します。私はこれを「メタボ炎症」と呼んでいるのですが、メタボを改善することが重要です。

加齢ですれやすい体内時計を 食事の刺激でリセット

「老化のスピードを緩めるには、食習慣をどのように変えるとよいのでしょうか。」

大和田 「何を食べるか」だけでなく、「何を、いつ食べるか」がカギとなります。私たちの体には「体内時計」があって、1日のリズムを刻んでいます。体内時計は加齢によってずれを生じやすく、乱れると体調不良を招きやすいのですが、それを整えてくれるのが「食事の刺激」です。朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びたら、

健康寿命を延ばす食事法

老化のスピードを緩めるためには、「何をいつ食べるか」が重要。体のリズムを刻む「体内時計」に合わせて、心身の健康を保つ食べ方を継続しましょう。食物繊維も積極的にとって。

1時間以内に朝食をとると、その刺激で体内時計がしっかりとリセットされます。
理想的なのは、朝6時に起床して朝7時までに朝食をとり、12時に昼食、18時に夕食をとり、早めに就寝する生活リズムです。

朝食の内容として大事なものは、たんばく質と炭水化物をとること。この組み合わせが、体内時計をリセットする効果が最も高いからです。さらに、食物繊維の多い野菜やキノコ、海藻などを食べておくと、1日を通して血糖値上昇

が緩やかになりますし、腸内細菌のエサになって、腸内環境を改善してくれます。
昼食は朝食の5〜6時間後にとるのが理想的。麺類など簡単なもので済ませる人も多いようですが、たんばく質の補給は忘れない

てください。
夕食は19時までに終えるのが理想的。遅くなってしまうときは18時ごろに玄米や混ぜご飯のおにぎり、焼きいもなど、血糖値を上げにくい主食を先に食べておき、あとでたんばく質の多いおかずや野

<朝食>

たんばく質+炭水化物で体内時計をリセット

朝、目を覚ましてから1時間以内に朝食をとりましょう。体内時計のスタートには、たんばく質と炭水化物が有効。卵や豆腐、ツナ缶など手軽にとれるたんばく質を上手に取り入れて。食物繊維をプラスすると、1日を通して血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。



<昼>

揚げ物もOK。カリウムの補給も忘れずに

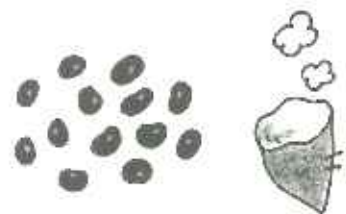
昼食を抜くと体内時計の乱れにつながるの、忙しくても食べるようにしましょう。エネルギー消費が活発なので、揚げ物もOK。発汗量も多く、カリウムが失われやすいので、カリウム豊富な野菜をしっかりと食べましょう。



<おやつ>

昼食と夕食の間がベストタイミング

おやつを食べるタイミングは、昼食と夕食の間に。血糖値を上げにくい焼きいもや豆、魚肉ソーセージなどがおすすめ。100〜200kcal程度に抑えておきましょう。



<夜>

血糖値が上がりにくい主食を選び、食物繊維をたっぷり取る

夜は睡眠モードにスムーズに入れるよう、血糖値が上がりにくい炭水化物を選んで。玄米やソバ、サツマイモなどがおすすめ。筋肉や骨の材料となるたんばく質やカルシウム豊富な食材をとって、筋力や骨量の低下を防ぎましょう。



菜などを食べるようにしましょう。

就寝中に筋肉や骨などの修復が行われるので、夕食では修復に必要なたんばく質やカルシウムなどの補給が必要です。おすめなの糖質を上げにくく、食物繊維を多く含む大豆製品、手軽な組み合わせとしておすすめているのが「おからヨーグルト」です。おからを乾燥させて粉末状にした「おからパウダー」とヨーグルトを2対8の割合で混ぜ合わせたもので、腸内環境の改善にも役立ちます。

「間食をしてもいいのですか。」

大和田 食べる時間と内容を工夫すれば、間食も味方になります。間食で一時的に血糖値を上げておくと、次の食事のときに血糖値の急上昇を抑える効果が期待できるからです。

ひとつ前の食事の内容がよいと、次の食事の血糖値上昇が抑えられることを「セカンドミール効果」といい、朝食が昼食に、午後間食が夕食に影響します。セカンドミール効果を期待するなら、

間食では食物繊維やたんばく質の多いものを選びましょう。食物繊維の多い黒豆や焼き芋、たんばく質が多い魚肉ソーセージなどがおすすめです。

ただし、だらだらとおやつを食べ続けたり、食後に甘いものを食べると血糖値が上昇するので避けましょう。

「料理が苦手な人はどうすればいいですか。」

大和田 食事はすべて自分や家族が作りしなければいけないというわけではありません。料理が苦手な人は、栄養バランスを考えた宅配弁当を利用していいでしょう。市販の総菜や缶詰、レトルト食品などを使って自分なりにアレンジすれば、立派な一品になります。

ただ、料理は始めてみると結構楽しいものです。私のクリニックの患者さんの中にも、料理のおもしろさに気づいて自炊をするようになった方が何人もいらっしゃいます。最近は便利な調理器具も増えているので、試してみたい方が多いでしょう。

健康 ニュー

乳がんは地中海式 食事の人に少ない

乳がんは増える女性の増加が続いています。2020年で9万人を超える人が罹り、1万5000人が死亡しています。生涯のうち乳がんにかかる女性の割合も50年前には50人に1人でしたが、今では9人に1人になっています。

この理由として挙げられるのが食生活の欧米化です。とくに高たんばく、高脂肪の食事が増え、体格が良くなり初潮を迎える年齢が早くなりました。さらに閉経の時期が遅くなったことがこの原因ではないかとされています。

女性ホルモンのエストロゲン分泌が月経中に多くなることから、生涯の月経回数が増えることで乳がんの発生と進行の原因になっているのではとされているのです。さらに畜肉用の動物の成長剤にもエストロゲンが使われていて、これを指摘する声も聞かれます。

こうしたなか、地中海式食事をしている人に乳がんが少ないという研究が多くなっています。2017年にオランダで行われた研究では、55歳から69歳までの女性6万2573人を対象に、1986年から20年間以上食事と乳がんの関係を

調査しました。この結果、3354人が乳がんにかかりました。がんの病歴や食事を調査したところ、閉経後の女性でエストロゲンと関係している乳がんには、地中海式食事を摂り続けていた人の有病率が、そうでない人と比べ40%も低いことが明らかになりました。ここでもいう地中海式食事とは野菜、果物、全粒穀物、魚介、オリーブ油が豊富で、動物性では魚介を摂り、乳製品や赤身の肉の少ない食事です。乳がんが心配な方は、食事にこうした食材を取り入れてみては如何でしょうか。

おいしい時間が
あふれ出す。

創健社



www.sokensha.co.jp
www.lovefoodpeace.jp

LOVE
FOOD
PEACE