

<しょうのう> KUSUしょうのう・KUSU香

衣がえの季節です。

大切な衣類を害虫から守るには…『しょうのう』



雛人形や五月人形の保管に

タンスや衣装ケースに入れて、防虫剤として使用

樟脳油入シリカゲル『香』



タンスや衣装ケースに入れて、防虫剤として使用

靴やブーツに入れて、消臭・除湿に

国産楠

クスノキから生まれた天然樟脳



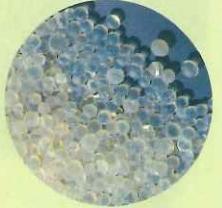
KUSUしょうのう

10g×10包

商品番号 NTW029

3,400円(税抜)3,740円(税込)

●品質/宮崎県産クスノキ●小袋サイズ/約90×75×5mm(10g)●内容量/10包●日本製●成分有効期限/約3ヶ月



KUSU香

10g×16包

商品番号 NTW030

2,800円(税抜)3,080円(税込)

●品質/シリカゲル、クスノキオイル●小袋サイズ/約90×75×10mm(10g)●内容量/16包●日本製●成分有効期限/約3ヶ月

アロマオイルと併用も…『アロマチップ』



タンスや部屋・煙の虫除けに

寝室やリビングの芳香剤に



アロマオイルを滴下して継続使用可

クスノキアロマチップ

商品番号 NTW031

420g

1,600円(税抜)1,760円(税込)

●品質/宮崎県産クスノキ●サイズ/20×32×9cm●日本製●成分有効期限/約3ヶ月

<オーガニックコットン> 立体メッシュ頸椎(けいつい)枕

疲れた首、カチカチ肩、冴えない頭に。1日5分、首のストレッチ。肩、首、頭の不快感を解消。

スマホの操作、デスクワーク、長時間の運転などの影響で負担がかかった首筋をストレッチするための枕です。頸椎の緊張をほぐすことで、体の歪みを解消し、健康を向上させます。

首ストレッチ用



カバーは取り外せます。

お客様のお声

なかなかよいです。下向き作業で首が疲れた時など、この頸椎枕で五分ほど寝ると、首筋が伸びてリセットされます。首のコリが悩みでしたが、とても楽になりました。

【中材】エラストマーパイプ



しなやかでこわつき感がなく、復元に優れています。高い通気性で、放熱性も抜群。型崩れしにくく、ほこりも出にくいのが特長です。

Point その他のご使用例



オールシーズン(春・夏・秋・冬使用可能) カバー洗濯機可 日本製

オーガニックコットン 立体メッシュカバー 頸椎(けいつい)枕

商品番号 NTW034

5,000円(税抜)5,500円(税込)

●サイズ/直径12×幅33cm●素材/カバー=ポリエステル43%、枕芯=オーガニックコットン、ナイロン19% 枕芯地=綿100% 中材=エラストマーパイプ●重量/610g●洗濯/カバー:洗濯機可●日本製

<スーピマコットン100%> タオル

高品質綿スーピマ使用。お肌が敏感な方も安心。



今治タオル認定商品 第2012-382号

こだわりの品質



生地アップ

ふっくら、ふわふわ。最高級綿スーピマコットンを使用。横糸の本数が一般的なタオルの1.5倍! 高密度だからふわふわ。

天然の生成り色

染料を使用していません。高級感のある生成り色は、スーピマコットンの天然の色です。

日本製 洗濯機OK

オールシーズン(春・夏・秋・冬使用可能)

<綿100%> ふわふわスーピマコットン

商品番号 NTW035

フェイスタオル

2,000円(税抜)2,200円(税込)

特価 1,300円(税抜)1,430円(税込)

商品番号 NTW036

バスタオル

5,000円(税抜)5,500円(税込)

特価 4,000円(税抜)4,400円(税込)

●サイズ/フェイス:約34×80cm バス:約67×140cm●重量/フェイス:約106g バス:約343g以下共通●材質/綿100%(スーピマコットン65%、レギュラー綿35%)●洗濯/洗濯機可●日本製

<訳あり商品> 洗える軽量毛布

癒されるぬくもりと、なめらかな肌触りが魅力。秋口にピッタリです。

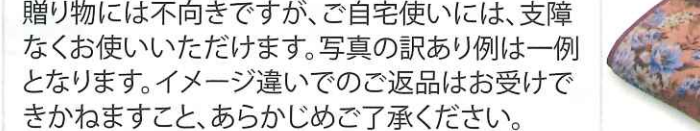
極細糸で丁寧に織り上げられた、やわらかな毛布です。肌に触れる部分は綿100%。チクチク感もなく、パイル抜けもしにくいです。



訳ありにつき、超特価!!

ご希望に沿わない、イメージが違うというご返品はお受けできません。

この商品は、「日焼け/色あせ」「折りジワ/畳みジワ/よれ」といった【難】があるため、訳あり品となった商品です。難の度合いは一枚一枚異なります。贈り物には不向きですが、ご自宅使いには、支障なくお使いいただけます。写真の訳あり例は一例となります。イメージ違いでの返品はお受けできませんこと、あらかじめご了承ください。



訳あり例

訳あり例

訳あり例

訳あり例

訳あり商品

訳ありにつき超お買い得! イメージ違いでの返品はお受けできません

日本製

オールシーズン(春・夏・秋・冬使用可能)

洗濯機OK

グリーン



オレンジ



超特価

洗える軽量毛布

商品番号 NTW032

商品番号 NTW033

10,000円(税抜)11,000円(税込)

3,500円(税抜)3,850円(税込)

●サイズ/140×200cm●重量/約1,010g●原材料/表生地:綿80%、ポリエステル20%、裏生地:綿80%、ポリエステル20%●洗濯/洗濯機可(タンブラー乾燥不可)●日本製※洗濯の際は、現状法までシワを伸ばし、形を整えて干してください。

<ボタニカルダイ> オーガニックコットン靴下

染料植物由来。ボタニカルダイの美しい色合い。

ボタニカル・ダイは、植物の花、葉、樹皮、果皮などから作った染料で色をつける手法。化学染料に比べたくさんの色素が入っているため、複雑で奥行きのある、鮮やかな色が魅力。



オールシーズン(春・夏・秋・冬使用可能) カバー洗濯機可 日本製

オーガニックコットン使用

靴下 婦人用

商品番号 NTW037

商品番号 NTW038

商品番号 NTW039

商品番号 NTW040

1,400円(税抜)1,540円(税込)

特価 1,100円(税抜)1,210円(税込)

●サイズ/22~24cm●原材料/綿80%(オーガニックコットン)ナイロン16%ポリエステル3%ポリウレタン1%●重量/約30g●洗濯/洗濯機可●日本製

天然屋 camelya 株式会社山織

〒443-0059 愛知県蒲郡市本町 16-21

TEL: 0533-67-1221 FAX: 0533-67-5271

e-mail: yamasen@tennenya.com

天然屋 http://www.tennen-ya.com

キャメル http://www.camelya.com

No.36 特別注文書-B

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

配送日
山織

火コース 9/9

金コース 9/12

提出日

火コース 8/26
金コース 8/29

商品No	チラシNo	商品名	サイズ・カラー	注文数	税込価格
6614	NTW001	エコ曲げわっぱ（楕円）大 中仕切り無し			7,150
6624	NTW002	天然大麦ストロー（10本入り）	15～20cm		550
6623	NTW003	経木らっぷ（長型）20枚入り	12×43cm		715
6655	NTW004	竹製 水割り用（コーヒーマグ）			1,650
6602	NTW005	桧レンゲ（蜜蝋） 大			2,090
6656	NTW006	桧レンゲ（蜜蝋） 中			1,980
6658	NTW007	天削盛り付け箸	28cm		990
6621	NTW008	スス角菜箸 33cm	33cm		660
6659	NTW009	三角おとり（タイシャ）	33cm		935
6606	NTW010	竹とり物語 1OP	23cm		990
6620	NTW011	ススダイヤ研出し 赤	22.7cm		1,265
6608	NTW012	お弁当箸（スス竹）	19.5cm		935
6660	NTW013	スス箸箱 大	25cm		1,969
6617	NTW014	スス箸箱 中	22cm		1,969
6604	NTW015	ススターナー（上）大（蜜蝋）	30cm		1,650
6619	NTW016	スス炒飯用べら			1,837
6616	NTW017	お好み焼き用べら			1,694
6605	NTW018	スス丸杓子 23cm（蜜蝋）			1,320
6609	NTW019	スプーン カレー（蜜蝋）	19.5cm		990
6610	NTW020	スプーン 煮豆（蜜蝋）	15.5cm		880
6661	NTW021	スプーン コーヒー（蜜蝋）	13cm		825
6611	NTW022	スプーン 小判茶わん蒸し（蜜蝋）	13cm		825
6622	NTW023	スプーン ベビー（蜜蝋）	14cm		825
6618	NTW024	スプーン 竹曲バター（蜜蝋）	17cm		825
6686	NTW025	スス洋食フォーク（蜜蝋）	20cm		825
6629	NTW026	マルチストッカー キャスター付き			11,000
7780	NTW027	一刀鍛（いっとうたん） VG-10三層鋼包丁 菜切	160mm		5,500
7781	NTW028	一刀鍛（いっとうたん） VG-10三層鋼包丁 三徳	165mm		5,500
6333	NTW029	KUSUしょうのう 10g×10包			3,740
6334	NTW030	KUSU香 10g×16包			3,080
6342	NTW031	クスノキアロマチップ 420g			1,760
	NTW032	洗える軽量毛布 140×200cm	グリーン		3,850
	NTW033		オレンジ		
6679	NTW034	オーガニックコットン立体メッシュカバー頸椎枕			5,500
7689	NTW035	ふわふわスーピマコットン	フェイスタオル		1,430
7690	NTW036		バスタオル		4,400
7708	NTW037	ボタニカルダイオーガニックコットン靴下 婦人用	アールグレイ		1,210
7709	NTW038		さくら		
7743	NTW039		ブルーベリー		
7710	NTW040		すずらん		

※下着類の試着後の返品・交換はできません。

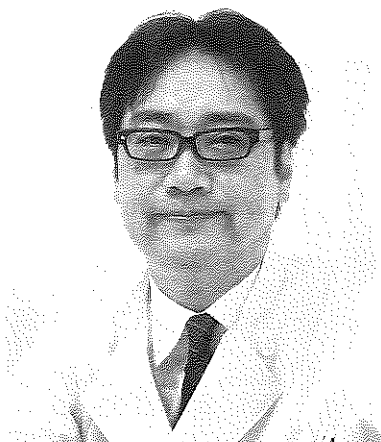
※返品・交換をご希望の場合は片道分又は往復分の送料が発生致します。



けんこう

394

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



渡辺 淳也 先生
(わたなべ あつや)

1996 年千葉大学医学部卒業。同大学医学部付属病院整形外科勤務などを経て、2005 年千葉大学大学院医学研究院修了。医学博士。帝京大学ちば総合医療センター先進画像診断センター長などを経て、16 年、千葉大学大学院医学研究院総合医科学講座特任教授。同年より東千葉メディカルセンターリハビリテーション科部長を兼務。20 年より現職。著書に『つらい膝の痛みは毎日のちょっとしたことでたちまち軽くなる!』(ナショナル出版)など。

立つたり座ったりするとき、階段を上り下りするときなどに、ひざに痛みを感じていませんか。

厚生労働省の調査によると、全国で約 1800 万人、65 歳以上の 3 人に 1 人が、ひざの痛みを抱えているそうです。

その多くが「変形性膝関節症」で、進行するとひざの可動域が制限され、生活に支障をきたすようになります。

年だからとあきらめがちですが、「すでにひざが痛い」という人でも、自分のひざの状態を知り、病状に合った適

切な運動を行うことで、変形性膝関節症の進行をくい止めることは十分可能だといいます。

ひざ関節のスペシャリストである渡辺淳也先生に、ひざの痛みを改善し、スムーズに歩くための方法について伺いました。

痛くても動かした方がいい!

ひざの痛みをやわらげ軽やかに歩こう

都賀整形外科
リハビリクリニック 院長

渡辺 淳也 先生に聞く

改訂新刊 膝関節は膝痛改善メソッドと軟骨成分の摂取で再生できる!

つらい膝の痛みは
毎日のちょっとしたことで
たちまち
軽くなる!

関節リウマチや膝の痛みにも有効
臨床試験と画像診断で
変形性膝関節症への
効果が実証された
軟骨成分を徹底検証!

ジャンク食品

女性・肥満・遺伝が 変形性膝関節症の3大リスク

―変形性膝関節症とはどんな病気ですか。

渡辺 変形性膝関節症は、加齢や生活習慣などによってひざ関節に負担がかかり、痛みや炎症を起こす病気です。ひざのクッションの役割を担う軟骨は、年齢とともに少しずつすり減っていきます。すると、軟骨の下にある骨がたかくなったり、関節のすき間がせまくなったりして炎症反応が起こり、痛みが発生するのです。

最近の研究で、変形性膝関節症の力ぎを握る新たな物質「プロテオグリカン」が注目されています。プロテオグリカンは軟骨成分の中でコアーゲンの次に多く存在し、ひざにかかる荷重負担や衝撃をやりわらげる役割を担っています。が、年齢とともに減ってしまっています。ひざ痛を発症した人は、そうでない人に比べて

プロテオグリカンの量が少ないこともわかっており、プロテオグリカンの減少が、ひざ痛の大きな原因であることが明らかになってきたのです。

―どのような人が変形性膝関節症になりやすいのですか。

渡辺 女性、肥満、遺伝が発症しやすい大きな要因です。女性は男性よりも圧倒的に発症しやすいことがわかっています。というのも、もともとひざ関節の軟骨の厚みが男性よりも薄く、ひざを動かす足の筋力が弱いからです。さらに、40歳以降は軟骨の代謝を促すエストロゲンというホルモンの分泌が低下します。閉経後には急激に骨量が低下する傾向がありますが、骨量減少は変形性膝関節症が進行する原因になります。

また体重が多いと、その分ひざへの負荷も大きくなります。特にBMIが30を超えている人（身長155cmの人なら72kg以上）はひざへの負担がかなり大きくなるので、体

重を落とす必要があります。

また、母親やおばあさんが変形性膝関節症の方はリスクが高くなる傾向があります。40歳を過ぎたら肥満や骨量の減少に気をつけ、ひざに負担をかけない生活を心がけましょう。

―変形性膝関節症になっっているかどうかチェックする方法はありますか。

渡辺 床にひざを伸ばして座り、ひざの下に手を入れてみてくださいます。すき間に手が入るようであれば、すでに変形性膝関節症になっっている可能性があります。痛みを自覚していなくても進行しているケースがあるので、あてはまる方は医療機関を受診していただくと安心です。

―変形性膝関節症の初期にはどんな症状がみられますか。

＜表＞ 骨を強くする食品を食生活に取り入れよう

栄養素	働き	多く含む食品
カルシウム	骨の主成分になる	大豆食品 小魚 乳製品 小松菜 モロヘイヤなど
マグネシウム	カルシウムの吸収率を高める	ナッツ類 ほうれん草 木綿豆腐など
たんぱく質	骨密度を増やして骨を強くする	肉類 魚 卵など
ビタミンD	カルシウムの吸収率を高める	まいたけ しいたけ きくらげ サンマ サケなど
ビタミンK	カルシウムが骨に沈着するのを助ける	納豆 小松菜 モロヘイヤ ブロッコリーなど

渡辺 よくみられるのは、歩き始め、立ち上がるときなど、動作開始時に痛みを感じる「スタートティング・ペイン」という症状です。最初だけがまんすればあとは痛みがやわらぐため、放置してしまう人が多いのですが、該当する方は早めにひざの専門家がいる整形外科を受診するとよいで

しよう。

―食事を工夫することで、変形性膝関節症を予防、改善することはできますか。

渡辺 これを食べれば必ず予防できるというものはないのですが、骨量減少を防ぎ、骨を丈夫にするための栄養素を積極的にとることで、間接的に変形性膝関節症を予防できる可能性があります。骨の主要成分であるカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムやビタミンD、ビタミンKなどを多く含む食品をバランスよくとりましょう(表参照)。

ヒアルロン酸やグルコサミン、コンドロイチンなどのサプリメントを摂取している人も多いと思います。これらを摂取して痛みが改善することもあるようですが、ひざ痛を直接治療できるわけではありません。痛みがある人は、一度医療機関を受診することが大切です。

ひざを動かさないでいると軟骨がますますすり減っていく

―ひざが痛いときは、無理に動かさないほうがよいのですか。

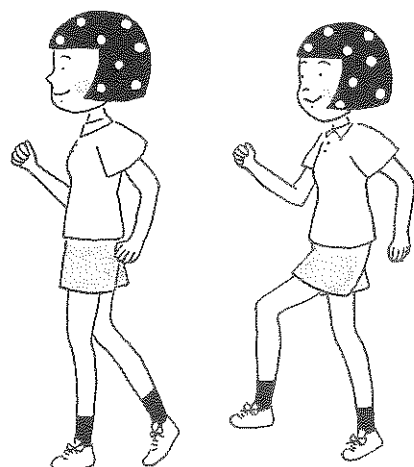
渡辺 ひざが痛いからと、ひざを動かさないでいると、ひざ周辺の血流が低下し、プロテオグリカンも減少します。すると、軟骨がさらにすり減るという悪循環に陥ってしまいます。そうならないよう、適度に動かすことが大切です。

ひざが痛くてもできる運動としておすすめなのが、少しだけひざを曲げる「ソフト屈伸」です。この運動によって、ひざ軟骨が適度に刺激され、軟骨細胞が活発にプロテオグリカンを生産するようになります。痛みのある人は強い痛みが出ない程度に行うこと。決して無理をしないでください。

渡辺先生おすすめ！ ひざの痛みを予防・改善するエクササイズ

ひざ痛を防ぐには、ひざを適度に動かすことが大切です。渡辺先生おすすめの運動は、小分け歩きとソフト屈伸。ひざに痛みがある人でも行えます。

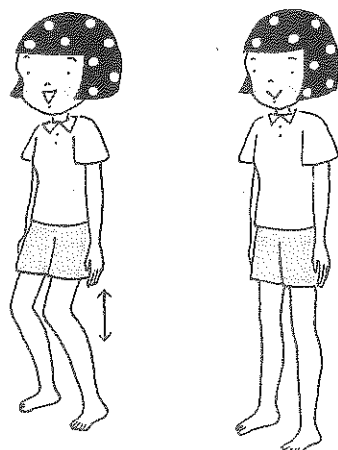
② 小分け歩き



注意点
・太ももを高く上げ過ぎると、足を下ろしたときひざへの衝撃が大きくなるので、ひざの角度は直角まで

10 分間のウォーキングを1日3回行う。太ももを高く上げ、できるだけ大股で歩くのがポイント。ひざに痛みが出ないようなら、15分×2回に。ひざに痛みがない人は、一気に30分歩いてもOK。強い痛みがある人は水中ウォーキングがおすすめ。

① ソフト屈伸



注意点
・ひざは90度以上曲げない
・足先はまっすぐ前に向け、
がに股や内股にならないよう注意

②軽くひざを曲げ、すぐに伸ばす。これを10回繰り返す。1日に何回行ってもOK。

①両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。

1日に何回行ってもよいので、シャワーを浴びながら、テレビを観ながらなど、すき間時間を有効に使うとよいでしょう。

もう一つおすすめなのが「小分け歩き」です。1回10分程度のウォーキングを3回に分けて行うもので、できるだけ大腿で、腕をしっかり振って歩くのがポイントです。ソフト屈伸と同じように

プロテオグリカンが増え、肥満解消やひざを支える太ももの筋肉を鍛える効果も期待できます。ただし、痛みの強い人は、水中ウォーキングなど、ひざへの負担が軽い方法で行うことをおすすめします。

自分のひざの状態を知り、正しい方法で動かせば、ひざの痛みは軽くなります。あきらめずに続けてみてくださ

い。変形性膝関節症を予防するため、気をつけたほうがよいことがあれば教えてください。

渡辺 体力づくりのため、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を上り下りしている方は多いと思います。歩くことはよいのですが、階段の上り下りは、ひざに大きな負担がかかります。特に降りるときは、体重の約8倍もの負荷がひざ関節にかかるといわれています。ウォーキングは平たんな場所で行うようにしましょう。

脚を組むのもNGです。脚を組むと股関節に大きな負担がかかり、ひざにも悪い影響を及ぼします。

また、靴の選び方にも注意が必要です。ヒールの高い靴を履くと体の重心が前寄りになり、ひざが曲がりやすくなつてひざ関節の負担が大きくなります。サンダルやミュールも、かかとが浮いた不安定な姿勢になり、歩くときにひざに負担をかけやすくなります。足首やひざをねじる危険性もあるので、かかとが固定できる靴で歩くようにしましょう。

健康 ニュー

超加工食品を
食べるとがんの
危険性が増す

超加工食品の摂取と様々な病気との関連性が指摘されているが、フランスのソルボン又大学の研究チームの研究で、がんとも関係があることが明らかになった。研究はイギリスの医師会誌『BMJ』に発表された。

超加工食品とは工業的に加工され、糖分、塩分、脂肪を多く含み、保存料、人工甘味料、乳化剤、などの食品添加物を使った食品で、日本でいうとポテトチップス、清涼飲料、カップ麺などスーパーマーケットやコンビニなどで販売されている加工食品のことをいう。

研究では2009年と2017年まで18歳以上の10万人以上を対象に、食べたものを加工食品を加工の度合いで4つに分ける「NOVA」を使って分類、記録してがんと関係を調べた。

これによると、食事中の超加工

食品の割合が10%増加すると、全体的ながんのリスクが12%増え、乳がんのリスクは12%増加することが分かった。この割合はたんばく質や脂肪などの食事の栄養成分を調整しても変わりはない。このため、食品添加物や加工の過程で生じる物質ががんの発症と関係している可能性が高いとしている。超加工食品の害は今までも言われてきたが、なるべく避けた方がよさそうだ。

創健社は

Organic

オーガニック &



Plant-Based

プラントベース

