



TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.45/2004

TOPIC

今月の特集

更年期を、明るく楽しく過ごすために。 女性のオプティマルヘルス (最善の健康)を考える。〈40代から50代編〉

今回のトリプルX プレスは、40代から50代の女性の健康にスポットを当ててご紹介します。



更年期は、新しい自分への ターニングポイント。

28日間をかけて月が満ち欠けするように、思春期以降の女性は一定のサイクルを繰り返して、数十年を過ごします。そして、日々の体調にも大きな影響を与え、このサイクルは、個人差はありますが、だいたい40代から50代の間に変化が訪れます。閉経期、いわゆる「更年期」です。

女性の一生は大きく分けて、小児期、成熟期、老年期の3つのライフステージに分けることができますが、思春期と更年期はそれらのステージの移行期といえます。この時期は体のリズムが大きく変化するため、体調も不安定になりがちです。数十年の間ずっと続いてきたリズムが崩れるわけですから、それに体が敏感に反応するのには当然のことといえるかもしれません。実は、この体調の変化は、体のリズムだけでなく、環境の変化やストレスも深く関わっているのです。



うまく順応できないことも多いようです。また、家庭や職場などでの心理的なストレスにも体は影響を受けます。つまり、「体のリズムの変化」「環境の変化」「心理的ストレス」の3つの要因が重なることで、体の変化が起こりやすくなるということです。更年期特有の体の変化は、個人差が大きいといわれていますが、これは環境や精神的側面に影響を受けやすいからともいえます。ですから、打ち込める趣味を持つたり、たまに体を動かすなど、自分なりのリラクゼーションを身につけることが、更年期と上手に付き合うポイントといえます。また、更年期の女性の健康維持をサポートする栄養成分やハーブを摂り入れるのも一つの方法です。



更年期の女性の健康を サポートする成分。

更年期の女性にとくにおすすめしたい栄養成分が大豆イソフラボン。女性ホルモン(エストロゲン)に似た分子構造をしているフラボノイドの一種



【女性のライフステージ】

小児期	思春期	成熟期	更年期	老年期
0~10	10~20	20~45	45~55	55~



更年期特有の 体の変化を 生じさせる要因。

子育てがひと段落し、日々の忙しさから解放されるのは、40代から50代。比較的、時間的なゆとりが生まれ、趣味や仕事など、自分のやりたかったことを思う存分楽しみたいと思っている人も少なくないでしょう。こうした前向きな気持ちとは対称的に、体は環境の変化



でカルシウムと相性がよい成分です。北米で古来から利用されてきたハーブ、ブラックコホシユも、バランスの崩れやすい更年期の女性の健康維持に有用であるといわれ、現在ヨーロッパでも注目を集めています。また、更年期に不足しがちなカルシウムは特に意識的に摂り入れたい栄養素です。



栄養素の マメ知識

第2回

ビタミン・ミネラルって どんなもの？

ビタミンという言葉は、「生きる」という意味のラテン語からつくられています。体を構成する材料ではありませんが、生命活動を維持していく上で、欠かすことができません。現在知られているビタミンは13種類、水溶性のものとは脂溶性のものがあります。

ミネラルとは体内の約4%を占める無機物・鉱物です。人体は無数の酵素の働きによりその機能を維持していますが、この酵素を構成するのがミネラルです。ミネラルは現在わかっているだけで100種類以上存在していますが、そのうち不足すると体の不調をきたしてしまふものを必須ミネラルと呼びます。代表的なものとして、カルシウム、ナトリウム、亜鉛、銅などがあります。

ビタミンとミネラルの 不思議な関係。

ビタミンとミネラルは一緒に摂るることによって、体内への吸収、働きの促進がはかれるという特徴



若々しさの秘けつ、 活性酸素吸収力。

老化や生活習慣病の要因になるといわれる活性酸素。ビタミンDです。また、鉄の吸収にはビタミンCが、ビタミンCが体内で活用されるには銅が欠かせません。このようにビタミンとミネラルは、相互に作用しながら体の機能を正常に動かしているのです。

老化や生活習慣病の要因になるといわれる活性酸素。ビタミンA(ベータカロテン)、B群、C、Eや、亜鉛、セレン(セレンウム)などのミネラルはこの恐ろしい物質を吸収する力やそれを補助する力があります。これらは互いに働きを補いあうことによってさらに有用性を発揮します。ですから、活性酸素をケアするためには、さまざまなビタミン、ミネラルをバランスよく取り入れることが大切なのです。

代表的なビタミン

ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂
ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	ナイアシン
ピオチン	葉酸	パント酸
ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE
ビタミンK		

代表的なミネラル

カルシウム	鉄	マグネシウム
銅	ヨウ素	セレン
亜鉛	クロム	モリブデン

NUTRILITE NEW 3

陽気のいい今の季節、
ジョイント グルコサミン™ &
マグナブロッック™で、
アクティブな毎日を、どうぞ。

体を動かすには絶好の季節、暖かい陽差しの下で、気持ちよく汗を流したい。そんなアクティブなあなたにおすすみたいのが、「ジョイント グルコサミン」。カニやエビに含まれる天然成分が、軽快な体でいたい方、スポーツを楽しみたい方をサポートします。

また、慣れない運動で筋肉が...という方には「マグナブロッック」。4極構造による強力な磁力が、筋肉のコリをほぐします。運動中も気にならないミニタイプもありますので、ぜひご活用ください。



ジョイント グルコサミン 発注番号:503
(SOP専用発注番号:2503) /
DC:3,900円/標準小売価格:5,270円 /
PV:2,360円/BV:3,900円/内容量:150粒



マグナブロッックミニ 発注番号:4119
DC:5,800円/標準小売価格:7,540円 /
PV:3,520円/BV:5,800円/内容量:20粒



マグナブロッックマグネティックディスク
クリアタイプ 発注番号:400 /
DC:13,800円/標準小売価格:17,950円 /
PV:8,360円/BV:13,800円 /
内容量:マグナブロッック3個、接着シール30枚

※製品に関する詳しい情報は、アムウェイ・カタログもしくはWebをご覧ください。
※ご注意:「食物アレルギー」のある方や通院中の方、医師に相談してください。
まれに体質や体調により合わない場合がありますので、その場合は使用を中止してください。

ホームページにて、トリプルX プレスのバックナンバーをご覧ください。 www.amwaylive.com へアクセス → ナビゲーションバーの上段から「トピックス」をクリック。 → メニューの中から、「トリプルX プレス」を選択してください。

Web/携帯電話でいつでも発注! www.amwaylive.com
受付時間:24時間 携帯電話はiモード、EZweb、ポータルライブ! からご利用可能

<p>ディストリビューター・オーダーダイヤル</p> <p>☎0120-07-88-99</p> <p>携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 東日本:03-5766-6900 西日本:06-6375-8000</p>	<p>「買うだけクラブ」ダイヤル</p> <p>☎0120-950-789</p> <p>携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 東日本:03-5766-6954 西日本:06-6375-9500</p>	<p>My月便・オーダーダイヤル</p> <p>☎0120-776-999</p> <p>携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 03-5766-9237</p>
---	--	---

相談ホットライン ☎0120-123-777 携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 受付時間 [月-土] 9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止) 03-3461-8030

※記載事項の無断使用は禁止します。※番号のおかけ間違いにご注意ください。

返品および交換規定
日本アムウェイでは、お買い求めいただいた製品に万一何らかの不具合が生じた場合は、「100%現金返金保証制度」にそって製品を返品することができます。この制度は、「特定商取引に関する法律」に定める「クーリング・オフ」を、さらに前進・徹底させたアムウェイ独自のルールであり、製品を一定条件のもとで返品することができます。ただし、起算日から30日を超えた使用済みのヘルスケア、ハウスウェア、ホームテック製品は返品することができません。また、セットで販売した製品の返品はセットのみでお受けします。容器が破損している場合を除いて、残量が無い、またはわずかな状態で返品されてもお受けできません。なお、お買い求めいただいた製品について、何らかの不良が発見された場合は、同一製品と交換することができます。ただし、浄水器などの家電製品について何らかの不良が発見された場合、または保証期間内に正常な使用状態で故障が生じた場合は、交換ではなく無償で修理いたします。

※2005年1月より返品規定が一部変更になり、返品可能期限が設けられます。詳しくは、AMAGRAMやamwaylive.comなどの今後の広報をご確認ください。

トリプルXの「My月便」ご利用に関するご注意

- 6ヵ月以内のキャンセルや予約内容の変更はMy月便・オーダーダイヤルへ申し出いただくインターネット(Web/携帯電話)、ABN上からご自身で変更できます。
- キャンセルのお申し出がない場合は7ヵ月目以降も自動継続となります。なお、代引きでお届けして不在の場合、速やかにご連絡いただけない場合には、以降の配送分を含めてすべてが自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。
- SOP上限個数:ディストリビューター/「買うだけクラブ」メンバー1組あたり毎月5個まで
- 製品は、「My月便」開始以降、最初にお届けした期日と同じ時期にSOPは毎月、オーダーメイド型は指定したサイクルで自動的にお届けします。支払方法が「自動引落し」「DD保証の自動引落し」の場合、製品のお届けと同時に代金が引き落とされますのであらかじめ口座に代金をご用意ください。
※お届け時期は、毎月同日ではなく若干前後することがあります。
※「My月便」の支払方法に「自動引落し」をご利用の場合、オーダー処理から入金確認ができるまで通常の発注で「自動引落し」はご利用になれません。発注の際は「自動引落し」以外の支払方法をご利用ください。
- 「自動引落し」または「DD保証の自動引落し」で申し込まれ、オーダー処理時点で引落し資格を失効されている場合(他の注文で「自動引落し」をご利用し、アムウェイでの入金確認ができていない場合を含む)は、その月のみ支払方法を「代引き」へ変更してお届けします。ディストリビューターの方の場合は別途所定の代引き手数料がかかります。
- 既に特典を受け取っているSOPの返品は、特典とともに返品手続きが必要です。また、返品処理完了以降に継続しているSOPオーダーは、すべてキャンセルとなります。