



TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.59/2005

TOPIC

今月の特集

暑さに負けないために心がけたいこと。

暑い日が続く季節になりました。屋外と屋内の気温の差が激しいこの時期は、自覚症状がなくても、実は体に負担がかかりやすいもの。今回は、暑さに負けずに、夏を元気に乗り切るための方法をご紹介します。

夏はどうして 体調を崩しやすい？

私たちの体は、気温が高くなると、汗をかくことにより体温を一定に保とうとします。その量は、夏場だと軽作業でも1日に2〜3リットル。汗をかくことは健康を保つために不可欠なことです。汗をかくことは健康を要以上にエネルギーを消耗し、体に負担がかかっています。



います。すると、疲労やだるさを感じるようになるのです。また、夏は寝苦しい熱帯夜のために睡眠不足になり、生活のリズムが崩れがち。その結果、体のバランスも影響を受けやすくなってしまう。さらに現代人にとって、冷房も体調不良や食欲不振を引き起こす一因になります。効きすぎ

る冷房によって屋外と屋内の温度差が大きくなり過ぎると、体が本来持っている体温の調節機能がうまく働かなくなってしまうのです。

夏こそしっかりと 栄養補給。

暑さで食欲が減退しやすい夏は、どうしても栄養不足になりがちです。加えて、汗をかくことも、栄養不足の要因の一つです。汗をかくことによつて、さまざまなビタミンやミネラル類が汗と一緒に流れ出してしまふのです。こうした悪循環によつて、栄養不足に拍車がかかってしまふ夏場は、水分をしっかりと補給すると同時に、いつも以上に栄養補給に気を遣う必要があります。



ます。ビタミンB類やビタミンCなどの水溶性のビタミンや、カリウム、ナトリウムなどのミネラル類が豊富に含まれた食品を積極的に摂るように心がけましょう。ビタミンとミネラルは一緒に摂ることが効果的かつ効率的です。水分と一緒にビタミンなどを効率良く摂取できる、ニュートリライトクエンチシリーズなどを利用するのもおすすめです。

夏に特に摂りたい 栄養素。

暑い季節に特に不足しがちな栄養素の一つ、ビタミンB類は、「元気の素」とも呼ばれる栄養素群。夏場の体力を確保するために、積極的に補給したい栄養素です。ビタミンB1は豚肉や鰻などに多く含まれています。また、ニンニクやニラなどの食欲をそそる、強い匂いのある野菜に含まれている「アリシン」という成分もおすすめです。アリシンはビタミンB1と合わさって「アリチアミン」という成分になることで、

血中に長くとどまり、ビタミンB1が長時間にわたって働けるようサポートします。ニンニクは、古代エジプトでもパワーアップのために食べられるなど、古くからスタミナ源として親しまれてきたハーブなのです。もう一つ夏におすすめのハーブが「シベリアニンジン」。シベリアニンジンも、持久力を維持するハーブとして昔から珍重されてきました。夏は栄養素を上手に補給して、暑さに負けない元気を手に入れましょう。





夏休み
特別企画

親子で作ろう、ヘルシースイーツ。

子どもたちにとって、おやつは大切な栄養補給の時間でもあります。体をつくる大事な時期だからこそ、おやつの中身にも気を配ってあげたいもの。時間がたっぷりある夏休み、親子で楽しく、健康おやつ作りにチャレンジしてみたいか？

●ズコット風デザート

ヨーグルトとニュートリライト フルーツバー、バランス プロテイン ミックス(抹茶)で作る フローズンデザート。



＜材料＞

●スポンジ生地

- 卵 2個
- 薄力粉 70g(2/3カップ)
- ベーキングパウダー 小さじ1
- バランス プロテイン ミックス(抹茶) 大さじ2
- 砂糖 大さじ6
- 溶かしバター 大さじ2

●ヨーグルト生地

- ヨーグルト(無糖・プレーン) 420g(2カップ)
- 生クリーム 150cc
- ニュートリライト クエンチ8(レモン ライム) 大さじ4
- ニュートリライト フルーツバー 2本
- ニュートリライト クエンチアセロラ 大さじ4

●とろりクエンチ葛のデザート



＜材料＞

●クエンチ葛

- ニュートリライト クエンチ アセロラ 1/2カップ
- 砂糖 大さじ3(お好みで調節してください)
- 片栗粉 1カップ
- 水 8カップ

●ソース

- ヨーグルト 1/4カップ
- ニュートリライト クエンチ8(アセロラ) 大さじ1(お好みで大さじ2~3)
- ニュートリライト フルーツバー 1枚

作り方はアムウェイ・レシピコレクションをご覧ください。
www.amway-recipe-collection.jp

とろりクエンチ葛のデザートは8月1日よりご覧いただけます。



Recipe Collection

※栄養補給食品を摂取する場合は、食物アレルギーのある方や体調に合わない場合があります。まれに体質や体質に合わない場合があります。アレルギーのある方は、お買い求めの際は、必ずアレルギー表示を確認してください。また、アレルギーのある方は、お買い求めの際は、必ずアレルギー表示を確認してください。また、アレルギーのある方は、お買い求めの際は、必ずアレルギー表示を確認してください。

※詳しくは、amwaylive.com/WEB/携帯電話(おまひ)AMGRAMB月見をご覧ください。

ニュートリライト ロゴ入り
特製ピッチャー &
マドラーを
プレゼント。



●容量:1.2L
●アクリル製

期間限定 8月最終営業日受付分まで
**クエンチ&ストライプ
サマードリンクプロモーション**

- 専用発注番号:5003
- ※専用発注番号でお申し込みください。
- DC:5,400円/PV:3,270円/BV:5,400

数量限定 製品2個の購入で、
DC15%ディスカウント。
**ニュートリライト フルーツバー
販売1周年サンクスプロモーション**

- 専用発注番号:5015
- ※専用発注番号でお申し込みください。
- DC:6,120円/PV:4,360円/BV:6,120
- ※数量限定です。プロモーション期間であつてもなくなり次第、終了となります。

ニュートリライト70周年
夏のWプロモーション
8月2日(火)
9:00 a.m.スタート

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製品一ブランド一覧 をクリック。 → ニュートリライトのロゴをクリックし、トリプルX プレス を選択してください。

パソコン/携帯電話でいつでも発注! www.amwaylive.com
受付時間:24時間対応 携帯電話は1モード、EZweb、ボイフォンライブ! からご利用可能

ディストリビューター・オーダーダイヤル
0120-07-88-99
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

「買うだけクラブ」ダイヤル
0120-950-789
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

My月便・オーダーダイヤル
0120-776-999
携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)
03-5766-9237

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 音声による案内が流れたら、ご希望のメニュー番号を選択し押ししてください。メニューについては、音声でのご確認もいただくか、アマグラムでご確認ください。

※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。

お買い求めいただいた製品に万一何らかの不満が生じた場合は、「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・徹底させた日本アムウェイ独自のルールで、一定条件のもとで、発注月から1年(1年後の同月内)を期限として*1 製品を返品することができます。ただし、製品代金は全額返金されます。また、起算日**2 から30日を超えた使用済みヘルスケア、ハウスケア、ホームテック製品の返品はできません。又、お買い求めいただいた製品に、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。返品・交換、及び取扱手数料、送料などのご注文に関する詳細は、お手元のアムウェイカタログやamwaylive.comをご参照ください。なお、最新のアムウェイカタログは一部200円にてお求めいただくことができます。

*1 発注月から1年(1年後の同月内)の返品可能期間の実施は2005年1月からです。移行措置として、2004年12月以前に発注された製品の返品可能期間は全て2005年12月までです。
*2 起算日とは、「小売伝票」、「ディストリビューター販売伝票」、「納品書書返金・返品依頼書」または「製品の受領日のうち最も遅い日」を指します。

トリプルXの「My月便」ご利用に関するご注意

- 6か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お申し出いただくかインターネット(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か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上限回数: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。なおお届け時期は、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)あるいはアムウェイカードで申し込まれ、ご利用いただけない場合は、そののみ支払方法を「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。

Amway 日本アムウェイ株式会社
〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7-1
www.amway.co.jp ☎ 0120-123-777