

『シナモン青汁』のパッケージを リニューアルしました！



今までは宅急便でお届けしていたため、お客様がご不在だった場合、お受け取りいただけませんでした。。

クリアケース入り
旧パッケージ

★☆☆シナモン青汁☆☆★

シナモン青汁が女性に人気急上昇中！！



Health for beauty

～身体の中から美しく～

2017年5月号

桑の葉・シナモン・有孢子乳酸菌を配合した女性のための青汁です。青汁の苦味はありません。シナモン風味でほんのり甘く仕上げました。牛乳や豆乳と混ぜるとラテ風でとってもおいしくなります。もちろん水でもO.K.!! お湯で溶かすとシナモンの風味がぐっと良くなります♪

内容量：105g(3g×35包)
価格：3,780円(税込) お得な定期コース有ります
※送料無料でお届けします



Health for beauty ～身体の中から美しく～ ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆
ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00～21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆
<http://www.minatoshiki.com/>

◆◆運営会社◆◆
ミナト製薬株式会社
〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-11
TEL:03-3564-3710
<http://www.minato-p.com/index.html>

Minato health foods

新パッケージは、お客様のご不在時でもポストに投函・配達するネコポス対応のパッケージです！！



荷物のために家で待つ必要がありません。

ポストに投函できる
ネコポス対応の
新パッケージ

※ネコポス対応の無地のダンボールで梱包してお届けします。



そして、このパッケージのおすすめポイントは、お届けしたパッケージを組み立てるとスタンドボックスに変身！！青汁を入れて保管できます！机に置いて、飲み忘れの防止になりますよ♪

作り方は、パッケージの内側に記載しております。青汁が届いたらDIY！ DO IT YOURSELF！ミナト式くわ青汁もリニューアル予定です！

心を健やかに保つ 生活習慣でメンタルリセット！

今年も新緑の眩しい季節がやってきました。GWや行楽のシーズンで遊びの予定も増えて心もうきうき。

そんなアクティブな季節でもある反面、なぜか突然メンタルが不調になってしまうのもこの時期なのです。いわゆる「五月病」といわれる症状ですね。その原因は主にストレスであることは判明しています。新生活をスタートしたばかりの人は仕事や人間関係の疲れが出る時期でもありますが、そうじゃない人も決して他人事ではないこのストレス病。いったいどうすれば防ぐことができるのでしょうか？

たとえばどんな人が五月病にかかりやすいかといえば、ストレスが溜まってきたときに感情の切り替えが上手くできず、重くなってきたメンタルに引きずられてしまうタイプです。大切なのは日々の生活の中でメンタルリセットをすることを習慣づけ、ストレスに負けない心とカラダを作ること。今回はそのためのいくつかの生活習慣について考えてみましょう。

メンタル面を整える生活習慣は大きく分けて3つあります。「食事」「運動」「睡眠」。この3つに



ついて効果的なメソッドを知っていれば、五月病のような一時的な症状は回避することができます。さらに普段からストレスに強いカラダを作り上げていくことで、どんな局面でも短時間でメンタルリセットが可能になるのです。

まず「食事」。日頃から栄養バランスのよい食事を摂ることはもちろんですが、朝の目覚めが悪い、イライラや不安を感じやすい、昼間やけに眠くて仕事が手につかない…というような症状がある人は低血糖症になっている可能性があります。低血糖症は安定した血糖値が維持できない症状で、甘いものや



炭水化物などの糖質を摂り過ぎる食生活が主な原因です。血糖値はホルモンによって調整されているため、その数値が安定していればメンタルも安定し、集中力が増してやる気も湧いてきます。外食の際にも白米やパン、甘いものはなるべく控え、肉や魚、豆類などの良質のタンパク質を意識して摂ることで血糖値は安定し、眠気ややる気の低下が防止できます。また鉄分や亜鉛などの不足もメンタルに影響しますので、食生活を見直しながらサプリメントなどを効果的に利用するといいでしょう。

「運動」に関してはウォーキングやジョギング、



ストレッチ、水泳などの有酸素運動を定期的に行うことが効果的です。ストレス解消には脳内の神経伝達物質であるセロトニンを活発に働かせることが必要で、有酸素運動はセロトニンを活性化させる効果があるからです。メンタルが不調なときは運動をするのも億劫になってしまいますので、やはりこれも日頃から習慣づけておくことが大切です。朝早めに起きて光を浴びる。通勤通学や買い物するときなどには多めに歩くコースを選ぶなど、積極的に動くことを心がけましょう。

そして「睡眠」。質のよい眠りのためにもっとも効果的なのは、起床したらすぐに朝日を浴びて光を感じることです。眠りを誘導するホルモンであるメラトニンは光を浴びると生成が抑制され、脳がしっかり目覚めます。そして約14時間後には再びメラトニンが分泌されて眠気を催すという正常な睡眠のリズムが生まれます。朝日を浴びる習慣こそが、夜に自然な眠りを誘う特効薬。よい眠りはストレスを解消し、メンタルを整える上でもとても重要なことです。

この3つの習慣を生活に取り入れることでいつでも上手にメンタルリセットができるようにし、ストレスに負けない自分づくりをめざしましょう！