お知らせ　Announcements

愛用者キャンペーンプレゼント

10/1~10/31に**20,000円**(税別)以上購入のある方で
アンケートハガキを送ってきた方の中から抽選でプレゼントが当たります！

A レコルト 電気なべ コポット　イエロー　1名様



コントローラーを外せば丸洗い可能。
電源部分まで洗えて清潔に保てます

ヒーター内蔵で火力しっかり

鍋とヒーターが一体になった電気なべだから、500Wの低消費電力でも火力しっかり。温度設定は無段階で調節できるので、料理に合わせてお好みの温度に。







“煮る・炒める・炊く・蒸す・揚げる”の
5つの調理がこれ1台で！

B アディダス ショルダーバッグ　ブラック　1名様

どんな一日にも対処できる、必携アイテムの持ち運びに便利なアディダス マストハブ サコッシュ。これがあれば、学校や仕事、ジムの移動がスムーズになる。素材には、耐久性に優れたCORDURA ECOナイロンを使用。







容量:20 L
表地と裏地: ポリエステル100%(プレーンウィーブ)
中わた:ポリエチレンフォーム100%
ジップ付きメインコンパートメント
前にジップポケット / 両サイドにスリップインポケット

サイズ
縦26cm 横18cm
ショルダー ~125cm

C 300ポイント　100名様

300ポイントとは**商品購入金額が30,000円分**です！

今回の10月号のハガキは12月にお問い合わせくだされば300ポイント当たっているかお答えできますので、ハガキを送られて当たったか気になる方は本社までお気軽にお電話ください！



会員番号

ふりがな

氏名

Bonjour　2024年10月号

※2024年10月1日より郵便料金が変わります。(63円→85円)ご注意ください。

切手をお貼りください

〒 1 0 3 - 0 0 0 4

東京都中央区東日本橋 3-2-4
八光ビル2階
株式会社オードビー・ジャポン 行

※お名前や住所の書き間違いなどがあった場合、発送させていただく場合がございますのでご了承ください。

アンケート
ご応募締め切り日
11月29日(金)当日消印有効

※アンケートはがきを切り取り、必ず63円切手を貼ってご郵送ください。

Eau-de-Vie Japon
2024年10月号
株式会社オードビー・ジャポン
https://e-d-v-j.co.jp

お客様相談窓口
0120-882-474
9:30~17:30(土／日／祝日休)
03-6667-0897

ご注文専用FAX
0120-001-423
03-6667-0963

お知らせ　Announcements

ご注文を お電話1本で承ります。(お気軽に！)

お客様サポート
0120-882-474

Web登録をされればもっと購入が便利になります。 ホームページアドレス https://e-d-v-j.co.jp

COLUMN 女性ホルモン力を底上げしてくれる3つの主力栄養素

筋肉量増のたんぱく質　腸内環境を整える食物繊維　老化を防ぐビタミンACE

ホルモンバランスを整えるおすすめレシピ
きのことかぼちゃの豆乳スープ

材料 2人分

㋐
- 玉ねぎ(みじん切り)……40g
- マッシュルーム(薄切り)……2個分
- しめじ(小房)……50g
- ベーコン(幅1cm短冊)……20g
- かぼちゃ(幅2cm薄切り)……50g

塩……少々
バター……5g
薄力粉……小さじ1
無調整豆乳……300cc
コンソメ(顆粒)・小さじ1/2
塩……少々
黒こしょう……少々
パセリ(乾燥)……適量

作り方
① 鍋にバターを入れて溶かし、㋐の材料に塩を入れ、全体がしんなりするまで炒める(中火)。
② 薄力粉を加え、粉気がなくなるまでしっかりと炒める。
③ 豆乳の1/3量を加えひと煮立ちさせ、残りの豆乳・コンソメを加えて混ぜ、塩・黒こしょうで味をととのえる。
④ 器に盛り付け、パセリをふりかける。



社長のひとりごと



原　浩一
1955年生まれ
2児の父
(小学4年生 男の子&
小学3年生 女の子)

この年齢での小学生の子育てと仕事の両立はなかなか大変なもので、こどもはエネルギーにあふれ元気いっぱい、生意気盛りです。わたしは平日も休日もいつでも忙しく動き回っている状態で、ある休日の時に、わたしがついに横になって休んだら、こどもたちがすかさず背中に乗ってきて遊び始めるので、『まいったなぁ…』と思ったら、なんと！マッサージを始めてくれました。わたしの体を半分にわけて息子が背中、娘が足を小さな手でモミモミとマッサージをしてくれました。幸せだな～と思っていたら、それぞれが何か手に持ってきてパシパシと背中やお尻や足をたたき始めました。

見たら息子はおもちゃの日本刀で背中をたたき、娘も刀を2本持ってきて背中から足まで、すみずみたたいていました(笑)

2人とも手が疲れたので道具を持ってきたようです。

後半のマッサージは痛かったけど、2人のやさしさが最高にうれしかったひと時でした…



毎月26日はポイント2倍　POINTUP　Yes 2倍！

毎月26日の15時までのご注文とさせていただきます。
金曜日の場合は16時とさせていただき、26日が休日の場合は次の営業日をポイント2倍とさせていただきます。ぜひご利用ください。
※当日はご注文が集中するため当日発送ができない場合がございます。お急ぎの方は必ずご一報ください。

ご購入がない月でも「ボンジュールが欲しい！」という方はお気軽に本社までご連絡ください。

ホームページからもご注文いただけます！

ホームページの「注文フォーム」が新システムに移行いたしました。初回購入時にお客様情報を登録すると2回目からの購入が簡単になります。初回時登録はBの画面からお進みいただき、登録完了後は引き続き注文フォームよりご購入ができます。尚、2回目からのご購入はCの画面より簡単にご注文いただけるようになります。

クレジットカードでご購入の場合は、ご注文金額が20,000円(税別)からとなりますのでご了承の程宜しくお願いいたします。

ホームページアドレス ▶ **https://e-d-v-j.co.jp**

Bonjour　Produced by Eau-de-Vie Japon

0120-882-474　ご意見・ご要望・ご相談などのお問合せはお気軽にお電話ください。

●株式会社オードビー・ジャポン(オフィス：東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階)　2024年10月発行

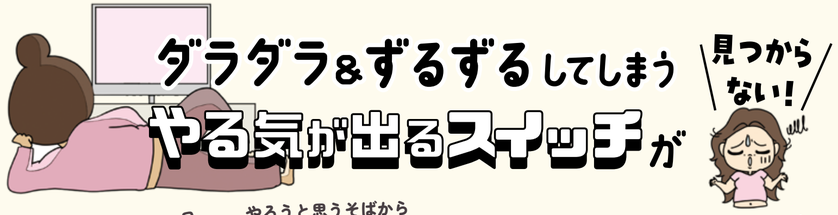
発行　株式会社オードビー・ジャポン(オフィス：東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階)

vis-á-vis
天然フルーツ酵母コスメ
Eau-de-Vie Japon

Bonjour
ビザビ ボンジュール



ダラダラ&ずるずるしてしまう やる気が出るスイッチが 見つからない！



休みの日は一日中ゴロゴロ、何もしたくない

体を動かすことがやる気のトリガーになので、ダラダラを続けていると、やろうという気持ちにはいつまでもなりません。



晴れた日はいいけれど雨の日はどよーんとやる気がダウン

ほぼ毎回、調子が悪くなるのであれば気圧の変化が心身の調子に影響を及ぼす『気候病』の可能性もありそう。



やろうと思うそばから「明日でいっか」と後回し

「やることでいい結果が得られる」という予測が立たないと、やる気は発動しません。

美容やおしゃれ、「どうせやっても」とやる前から気持ちが萎える

脳は、気づいてくれたりほめてくれたりといったごほうびがないと、やる気が出ないのです。

何かを始めようと思っても結局3日坊主になってしまう

やる気は“長続きしない”という性質が。やるべきことが多すぎたりハードルを上げすぎると、よけいに続けるのがむずかしくなります。

毎日の家事にやる気が出ない。作る料理もマンネリ化…

やる気に必要な脳のごほうびになる言葉がないからかも。『おいしい』『ありがとう』など、ひと言リアクションがあるだけで、モチベーションは上がるはずなんですけどね。



同窓会や昔の友人からの誘いもおっくうで断りたくなるなってしまう

旧友と会うことが、楽しい・うれしいといった快感に結びついていないのでは？快感がないと脳はやる気を起こしてくれません。



「やる気が出るスイッチ」ですぐやる人になる！

実は脳の奥には実際に「やる気が出るスイッチ」があるらしい。お金も時間もかけずに、今日から“すぐやる人”になれるかも！

行動と快感が結びつくとやる気が生まれる！

人間のやる気にかかわっているのは、脳の奥のほうにある「線条体」という部分。やる気の根幹とも呼べる場所であり、やる気がある状態というのは、線条体が活性化している様態のことをさします。
線条体は、体を動かすことに関係する大脳基底核の一部で、快楽と行動を結びつける働きがあります。何か物事に対してやる気がみなぎっているときというのは、それをすると楽しい、気持ちいい、またはいい結果になる、といった予測が立つ場合が多いのではないでしょうか？
このようなとき、線条体では行動と快楽が結びつき、働きが活性化しているのです。線条体には、実際に快感を伴う行動をしているときのほか、その行動によってごほうび（快感）が得られると予測したときに最も活性化するという性質があり、この予測こそがやる気の正体です。

「やる気が出るスイッチ」の押し方

コントロールされてくれない「やる気」をどうやって喚起させる!? それには、外側＝行動から脳に働きかけるのが正解。どれもちょっとしたことだけど、習慣づけることで自分で自分のやる気スイッチを入れられるようになります！



快感を疑似的に演出して「心地よさ」を作り出そう

意思ではどうこうできない「やる気」を呼び起こすには、脳の性質を上手に利用するのが得策。何か物事をやったときに『うまくいった』という成功体験は、快感を得られるという予測を作るもとになります。でも、人生うまくいくことばかりではありませんよね。むしろうまくいかないことのほうが多い。だから、実際の体験だけに頼らず、疑似的に気持ちよさを演出すればいいのです。
線条体をはじめとした『報酬系・快楽系』と呼ばれる神経系は“だまされやすい”という特徴があります。
例えば掃除機をかけるために立ち上がったら『よく立ち上がった』と自分をほめる、仕事をひとつ片づけたら『いい感じ』と口に出すなど、ポジティブな言葉で快感を演出するのです。
実際にそうでなくても、行動と快感を無理やり結びつけることを繰り返すうちに、『やろうかな』と思っただけで線条体が予測的に活発化し、やる気のスイッチが発動するようになっていきます。
また、線条体は行動の開始・維持・コントロールにもかかわるので、行動をイメージしたり、実際に体を動かしはじめると活性化するという特徴もあります。

ON やる気を起こす 5つのスイッチ

ゼロからやる気を起こすときは、快感を喚起させる行動や言葉がけがポイント。やる気を起こすスイッチは、一度動きだせたら、もうこっちのもの！

気持ちがなくてもひとまず始めてみる

私たちの脳は、行動を始めると線条体が活性化し、脳のほかの部分とも連動して行動を維持させようとします。
例えば、家事を5分だけやろう→5分たったからハイやめ、とはなかなかできないですよね。この“始めるとやめることがむずかしくなる”という性質を利用しましょう。

その行動を具体的にイメージしてみる

線条体は行動の開始、維持、コントロールにもかかわり、やるべき行動を具体的にイメージすることで活性化します。『ソファから立ち上がり』『玄関に行き』『シューズに足を入れて』とひとつひとつの行動を、映像として細かく具体的にイメージするのがポイント

オノマトペを口に出してみる

『チャチャッと片づける』『スクッと立つ』など、行動につく擬声語や擬態語がオノマトペ。オノマトペをつけて行動を表現したときとそうでないときは、前者のほうが脳がより活性化するという実験データがあり、その結果線条体の働きが活発になると考えられます。

関係ないことでも体を動かしてみる

線条体は体を動かすだけでも活性化するため、例えばデスクの上をふく、軽く体操をするなど、目的とは無関係なことでも、ひとまず体を動かすのは有効です。大事なのはこの予備動作で満足するのではなく、予備動作→やるべきことの流れを習慣化することです。

仕事が早い人のそばに行って

脳には、他者の行動を反映するミラーニューロンという神経があります。仕事を意欲的に手早くこなす人を見ているとミラーニューロンが活性化、同様のパフォーマンスを発揮できる可能性が。ミラーニューロンは対象を近くで見るほど活性化するため、デキる人のなるべく近くに行ってみるといいでしょう。

やる気を維持する 5つのスイッチ ON

- 欲張らずに目標設定を低くしてみる
- 集中力が切れる前に15分を区切りにしてみる
- 自分をほめたりごほうびをあげてみる
- イヤなことや不安なことを小さな声にだして「バイバイ」という
- 終わりはポジティブな言葉で締めくくってみる

やるべきことが終わった最後に『はかどった』『気持ちよかった』などポジティブな言葉で締めくくると、その行動が快感を伴う記憶としてインプットされ、次のやる気を生み出しやすくなります。

もしかしたら

女性ホルモンの減少が原因かも!?

お肌のツヤがなくなったり、情緒不安定になって怒りっぽくなったり、疲れやすく無気力になったりすることもあります。

ホルモンバランスを整え女性ホルモンを増やす食べ物

- 肉、魚、乳製品、卵
- イモ類
- 青魚
- 大豆食品
- ゴマ、ナッツ類
- 海藻類
- キノコ類

心や脳が疲れたときは…

心が疲れているときのリフレッシュする方法

- 買い物をする
- 漫画や小説を読む
- ドライブで景色を楽しむ
- 趣味を楽しむ
- 運動をして体を動かす
- 匂いを楽しむ
- 好きな音楽を聴く
- 動画鑑賞をする
- リラックスできるルーティンを作る
- 親しい友人や家族と話す

脳が疲れているときのリフレッシュ方法

- 深呼吸をして息を整える
- 身の周りを整理する
- 好きなものや甘いものを食べる
- 瞑想する

自分にご褒美

質の良い睡眠をとる

体が疲れていると感じるときは、睡眠をとるとよいでしょう。
睡眠には疲労が蓄積した脳や体を休ませる役割があります。筋肉や免疫力の回復は主に寝ている間に行われるため、心身のリフレッシュには睡眠が欠かせないと考えられています。例えば、夜の睡眠では、決まった時間に6～9時間の睡眠をとることが適切だといわれています。
また、日中に疲れが溜まっていると感じた場合には、15～20分程度の昼寝をすることも効果があることが多いです。ただし、30分以上の仮眠は深い眠りになりやすく、心身のリフレッシュには効果が薄いため注意しましょう。

今月の素敵なポイント交換商品はこちら！

P 6,000ポイント

日本製　職人の技が光る！ 柿渋染め 軽量ミニショルダーバッグ

「柿渋染帆布」使えば使うほど色んな表情を魅せてくれる！

製品作りの主となる、染めの王道「柿渋染め」一般的な染色とは違い、天然のものだけを使っています。さらに、染めの原料として高品質の「天王柿」を使用。また、柿渋染は使えば使うほど色が抜けていき、味が出てきます。使う人によって魅せる表情が異なり、この世にひとつしかない「自分だけのショルダーバッグ」として楽しんでいただくことができます。

ちょっとしたお出かけにピッタリ！ちょうどよいサイズ





ふくろう



つばき

収納部はメインと前面のポケットの2つです。どちらにもファスナーがついているので、入れたものをうっかり落としてしまうこともありません。

サイズ：外寸＝縦22.5×横20.5×マチ3cm ショルダー長さ＝138cm
重　さ：70g
素　材：本体表＝綿100% 柿渋染め 裏生地＝綿100%　ショルダー＝コットン 綿引き編み手
仕　様：本体＝ファスナー開閉式　前面:ファスナーポケット×1

★在庫がなくなった場合は、代替商品をおすすめする場合もあります。

P 4,000ポイント

Feiler フェイラー タオルハンカチ【 フェアリー 妖精 】25cm



1.ブルー×シアン226　2.グリーン×リーフグリーン195　3.レッド×チェリー135　4.イエロー×メロン161

FEILER

FEILERはドイツの東部、チェコとの国境近くにあるホーエンベルクに位置し、ワグナーが建てた祝祭歌劇場のあるバイロイトからも近い、自然と歴史・文化の豊かな地方です。
初代社長エルンスト・フェイラー氏は、ドイツ・ババリヤ地方の伝統工芸織物に創意工夫を重ね、約65年前にシュニール織の技術を完成させました。最大の特長は、厳選された原綿を熟練した職人が何十もの工程を経て織り上げることで創り出される、厚みのあるソフトな質感と類まれな吸水性。使えば使うほど肌になじみ、丈夫で長持ちする品質です。現在は、ハンカチやタオル、インテリアクロスをはじめ、エプロン、バッグ、ポーチ、メガネケース、財布などの小物まで幅広く商品を展開し、シュニール織を代表する世界のブランドとして確固たる地位を築いています。
歴史と伝統に彩られたFEILERのシュニール織は、美しい色柄が心を、ソフトな質感が体を癒し、世界中の人々を魅了し続けています。

※いずれか一枚
素材 綿100%

2～3か月ごとにアイテムの変更を予定しております。お楽しみに！

☆当月40,000円（税別）以上購入の場合、ポイントを使用しご自分の購入%でビザビ商品が交換ができるサービスもあります！

ポイントと交換を希望の場合は本社までお電話ください！



今月の表紙
厳しい夏が終わり、待ちに待った秋がついに到来…とはいえ、まだまだ夏日が続く予報も。季節の変わり目、どうぞご自愛ください。

下記のアンケートにお答えいただき、切手を貼ってお送りください。

2024年 10月号 アンケート

① ボンジュール10月号の感想をお聞いいたします。

② 気分の落ち込みなどの経験はありますか？どのように過ごしましたか？

③ 最近の気になること、悩み、その他どんなことでもご記入ください。

アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。ご回答いただいた内容は、今後の企画の参考として使用する場合がございますことご了承ください。