

ドロドロ血液はさまざまな病を引き起こします



血管、血液、血流の悪化が血栓をつくります。血管がダメージを受けて血栓ができ、そこにドロドロの血液が流れてきて血栓を大きくしていきます。その結果、血流が悪くなり血管が詰まるのです。全身を流れている血管の99%を占める毛細血管は、不規則な生活を続けていると減ってしまい、老化や病気の原因になります。

Check! 食生活チェック！

- ☐ 朝食を食べない日が多い
- ☐ 揚げ物や肉料理を毎日のように食べている
- ☐ イワシなどの青魚をほとんど食べない
- ☐ 野菜の煮物、おひたしなどあまり食べない
- ☐ ケーキ、和菓子など甘いものが好き
- ☐ フルーツをよく食べる
- ☐ お酒を飲む機会が多く、飲みすぎてしまう
- ☐ 間食や夜食をよく摂る
- ☐ 糖分の入っている飲み物をよく飲む
- ☐ 食べるのが速い

チェック数 [ ]

診断結果

チェック数	血液の状態
0～2個	サラサラ血液です
3～5個	少しドロドロ血液です
6～8個	かなりドロドロ血液です
9～10個	判定不能、血流ストップ！

血液のもととなる食事で心がけたいのは、バランスのよい食事です。
「オサカナスキヤネ」という言葉を聞いたことはありますか？

オ	サ	カ	ナ	ス	キ	ヤ	ネ
お茶	魚	海藻	納豆	酢	きのこ	野菜	ねぎ類

食材を意識してとり入れると自然とバランスが整います。

血管の保湿って!? 血管にも「潤い」必要です。

血管とお肌は似ています。お肌から皮脂がきちんと分泌されることでツヤツヤと潤うように、血管からNO(エヌオー)という一酸化窒素が分泌されると血管も潤い、しなやかで若々しい血管になります。



血管の潤いを増やすために簡単にできる習慣



血流をよくするトウガラシ・ショウガ・適量のお酒などがおすすめ



血流をよく体を温める食材を思い浮かべると **Good!**

万病をふせぐ

「血流力」アップで老け防止
若返りのカギは 毛細血管

毛細血管を活性化するのは…
体内職人
1日5錠



主成分

ヒハツエキス	300mg
ブラックジンジャー	240mg
イチョウ葉エキス	50mg
スマート乳酸菌	40mg
カルシウム	182mg
マグネシウム	111mg
アクティブボディRB	100mg (HMPA 23mg)

- ◆ 血液サラサラ効果で高血圧予防
- ◆ サラサラな血液を保つとやせやすく太りにくい体になる
- ◆ 血の巡りがいいと免疫力もつく
- ◆ サラサラ血液で腸内環境を整える
- ◆ 血流解消で肩こりやむくみを一気に解消する
- ◆ 血流が悪くなると脳にダメージが！認知症の危険度も高まる
- ◆ サラサラ血液は細胞の生まれ変わりを促進し、肌、髪、爪の状態を改善する

かんたん 毛細血管チェック

- ☑ 爪が白っぽかったり、縦ジワが目立ったり薄くなってきたり凸凹ができたり、われやすくなったら要注意！
- ☑ 耳たぶに細かいシワができていたら要注意！血液の流れが悪くなると細かいシワができやすくなります。

健康豆知識

今からはじめる？まだ関係ない？ 認知症対策

Check! 軽度認知障害のチェックリスト

- ☐ 曜日や日にちがわからない
- ☐ 日課や習慣にしていることをしなくなった
- ☐ ものの名前が出てこない。「あれ」「これ」を多用する
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ☐ 料理・片付けなどの段取りが悪くなった
- ☐ 以前からの趣味に興味を持たなくなった
- ☐ 最近の物事を思い出せない
- ☐ 以前より怒りっぽく、頑固になった
- ☐ 同じものばかり重複して買ってしまう
- ☐ 約束の日時を忘れる
- ☐ ガス・水道の止め忘れ、電気の消し忘れが目立つ
- ☐ 時間を過度に気にしすぎて、予定時間の前に行動する

あてはまる項目が3つ以上あれば、認知症グレーゾーンのサインです。

最新の脳科学からわかったこと

一般的に、認知症になる人は20年も前から脳の病的変化が始まるといわれています。例えば80歳で認知症になる人は60歳ぐらいから脳の変化が始まっていて、必ず認知症グレーゾーンを通ります。この時の早めの対策で健常な脳に戻れるといわれています。



「なんか面倒くさい…」は危険なサイン



意欲を上げて脳を元気に！





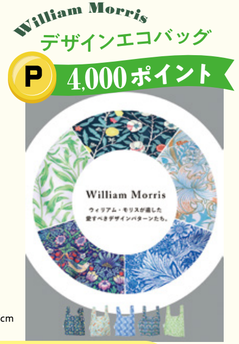
- おしゃれも趣味も積極的に楽しむ
  例えばネイルアートをしたり髪型や髪色を変えたりおしゃれをしておでかけ。好奇心が強い人ほど言語能力、理解力などの知的能力が維持できます。
- ほめられよりも人をほめるほうが脳が活性化する
  相手をよく観察し、長所や努力、成長などを正しく評価することで脳が活性化。見た目だけではなく内面をほめる観察眼をもつ。
- 孤独は脳の大敵
  話し相手がいなければテレビに向かってしゃべってもいい。何も話さない日を絶対に作らないこと。脳が委縮してしまうそうです…
- なるべく立つ、歩く
  最新の研究では座りがちな生活を送る人は認知症になる可能性が高くなるそうです。
- 楽しかった思い出話を人にする
  思い出話をすることは脳の認知機能を活性化させます。
- 昔話やオルゴールを聞きながら眠る
  認知症の発症リスクが最も低い睡眠時間は7時間。昔話のCDやオルゴールを聞きながら寝ると安心感につながりぐっすり眠れます。
- ご飯を炊く、みそ汁を作る
  認知症が始まって最初に困難になるのが料理だそうです。おかず作りが面倒な時は、せめてご飯を炊く、みそ汁は作るという意欲を持つといいですね。

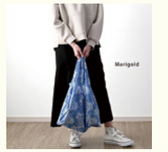
今月の素敵なポイント交換商品はこちら！

イギリスのテキスタイルデザイナーでモダンデザインの父と称されるウィリアム・モリスの代表作デザインのエコバッグ。



William Morris
デザインエコバッグ
P 4,000ポイント









耐荷重　(約)20kg
商品サイズ　(約)幅39cm×奥行き17cm×高さ64cm







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！

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！

☆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！

★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。

◆今月のおすすめスキンケアコーナー◆



フェイバリット クレンジングオイル 200ml
やさしくなじませるだけで、ウォータープルーフのマスカラや口紅もスルッと落ちる。美容液成分配合で潤いを守りながらしっかりメイクが落とせます。



ニューフェアベルベットクリーム（日やけ止め&化粧下地）50g
美容液成分配合の日やけ止めだからスーッとなじみ、軽いつけ心地。重ねぬりも気にならない！



ルヴァンソヴール 3倍濃縮保湿クリーム 20g
ハリ・しわなど大人のお肌のお悩みを改善するスペシャルケア。目元のちりめんじわにぐんぐん浸透。内側からふっくらハリ肌に。



今月の表紙
愛媛県久万高原町、中津 花桃の里。夫婦の老後の楽しみにと自宅前の畑に花桃を植えたのが始まりだそうです。（見頃は4月上旬ごろ）

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 4月号 アンケート

① ポンジュール4月号の感想をお聞かせいたします。

② ずっと続けている趣味や好きなことはなんですか？

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匿名で使用する場合がございます。ご了承ください。

愛用者キャンペーンプレゼント

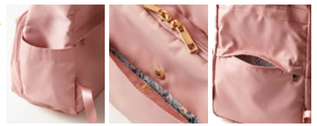
4/1~4/30に**20,000円**(税別)以上購入のある方で
アンケートハガキを送ってきた方の中から抽選でプレゼントが当たります！

A 大きく開くナイロンリュックサック 1名様





- シンプルで着こなしに合わせやすい
- 軽くて光沢のあるナイロン素材
- 口が大きく開いて取り出しやすい
- ポケットが多く、荷物を整理しやすい



開閉:ファスナー
ポケット:中にファスナー付き1つ・オープン2つ、外にオープン2つ・ホック付き1つ・ファスナー付き2つ
肩ひも調節可 約24(下部26.5)×38×14cm　重さ／約500g

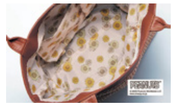
B「スヌーピー」メッシュトートバッグ 1名様





開閉:マグネット
ポケット:中にオープン2つ・ファスナー付き1つ
約38(底部26.5)×24×18cm
重さ／約350g

- 夏の着こなしに合わせやすい
- 内生地は落ち着いた色味のひまわり柄
- 内生地のひまわりに隠れたスヌーピーがさりげない可愛さ
- スヌーピー柄の型押ネームがポイント
- 長めの持ち手で肩掛けもOK



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4月号のハガキは6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！



〒103-0004
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

63円切手を貼ってください

POST CARD

会員番号

ふりがな

氏名

Bonjour 2024年4月号

※お届け先の住所違いなどにより、誌面をお送りできなかった場合にはご了承ください。

アンケート
ご応募締め切り日
4月30日(火)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4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)
FAX 03-6667-0897

ご注文専用FAX
0120-001-423
FAX 03-6667-0963

ご注文をお気軽に！お電話1本で承ります。
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 旬のフルーツ

美肌に嬉しいあっという間のいちごジャム

ヨーグルトや、バニラアイス、パンケーキなど手軽にトッピングできる万能ジャム
手作りだと自分好みの甘さに調整できるのもGood！

材料2人分

いちご ‥‥‥ 6~7粒
グラニュー糖‥‥50g
レモン汁 ‥‥ 小さじ1

作り方

1. いちごはヘタをとり、4等分にし、お鍋に入れグラニュー糖をまぶしておく(浸透圧で水分が出る)
2. レモン汁を入れて中火にかける
3. 3分位でとろっとしたら火を止めて出来あがり





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)



息子はともだちにとても慕われています。息子の周りにはいつも男の子や女の子の友だちがいます。

息子のことが大好きな男の子の友だちは、「ランドセル持たせて！タブレット持たせて！荷物持たせて！」と息子の荷物を持ち一緒に帰ってきます。また、ある時は息子がある男の子に学校でからかわれる出来事があったら、学年で3位以内に入る頭のいい女の子のクラスメイトが、そのからかった男の子にケリをいれたそうです。(笑) 息子が弱いわけでも友だちに頼むわけでもないのに、なぜか好かれ体質の息子です。朝の登校時、ふと気づくとわたしも息子の体育着袋を持って一緒に学校まで行ってました。(笑)

娘は純粋で素直で正直者です。思ったことをダイレクトに声に出していいます。ある時、美容室にヘアカットに行ったとき、前髪のカットが気に入らなかったようで「なにこれ、変だよ…」と美容師さんにいったそうです。娘が大人の女性と会話した中でもランキングに入るおそろしい言葉…『鼻から毛が出てるよ』『爪きたないよ』『目の下にゴミがびっしりついてるよ』(これは汗でマスカラが落ちてしまったようです)『鼻くそついてるよ』など、近くで話を聞いていた妻は冷や汗ものの言葉です。妻は「相手を傷つけてしまうから思ったことをそのまま声にだしたらだめだよ。」とよくいい聞かせています。わたしも娘から「耳から毛がでてるよ」と耳をよくのぞかれて興味津々にいわれました。(笑)



毎月26日はポイント2倍 POINTUP
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。

Yes 2倍！

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4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



April 4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				