お知らせ Announcements

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いただいた方の中から抽選でプレゼントが当たります！**

## A ほんわかカラーのもちもち抱き枕 ミッキーマウス

1名様



- サイズ／<ミッキー>約30x75x22cm、
- 品質／ポリエステル95%、ポリウレタン5%、中材:ポリエステル100%
- 中国製

## B ほんわかカラーのもちもち抱き枕 チップ

1名様



- サイズ／<チップ>約30x75x22cm、
- 品質／ポリエステル95%、ポリウレタン5%、中材:ポリエステル100%
- 中国製

- 大人気のキャラクターが抱き枕に
- ほんわかとしたオリジナルカラー仕様。穏やかな配色がユニーク
- もちもちした触り心地が気持ちよい抱き心地
- ぎゅっと抱きしめるとリラックス気分を高めてくれそう
- 片目を閉じた眠たげな表情もキュート
- ベッドやソファに置いておきたい可愛さ

## 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！

切手をお貼りください

POST CARD

1030004

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

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

| 会員番号 | |
|---|---|
| 氏名 | ふりがな |

Bonjour 2025年4月号

※料金不足のまま届いたはがきについては、返送させていただく場合がございます。ご了承ください。

アンケート
ご応募締め切り日
**4月30日(水)当日消印有効**
※アンケートはがきを切り取り、必ず85円切手を貼ってご郵送ください。

Eau-de-Vie Japon
2025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)
TEL 03-6667-0897

ご注文専用FAX
0120-001-423
FAX 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 食べて老化対策！ 美肌になる春キャベツ

春キャベツは、冬キャベツに比べて葉質がやわらかく、水分量が多くてみずみずしいのが特徴です。
ビタミンC・ビタミンU・カルシウムなどの栄養素が多く含まれています。キャベツの葉の緑色の部分には、カロテンも含まれています。

### 春キャベツのシンプルパスタ

材料(4人分)



- スパゲッティ 320g
- 春キャベツ 1/2コ(約500g)
- ベーコン（薄切り）100g
- にんにく 1かけ
- 赤とうがらし 2本
- シェリー酒 大さじ2
  ※なければ白ワインで代用してもよい。
- 塩一握り
  ※2リットルの湯に対し、大さじ2強が目安。
- オリーブ油 大さじ2

つくり方

1. 春キャベツは太くて堅い芯(しん)は除き、3～4cm角に切る。
2. ベーコンはみじん切りにし、にんにくもみじん切りにする。赤とうがらしは種を取って小口切りにする。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、一握りの塩を入れ(2リットルの湯に対し、大さじ2強が目安)、スパゲッティを入れて、袋の表示時間どおりにゆでる。
4. フライパンにオリーブ油大さじ2、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけて炒める。香りがたったらベーコンを加え、脂が出るまで中火で炒める。
5. ベーコンから脂が出てパチパチとはねはじめたらシェリー酒を加え、弱火にしてアルコール分をとばす。
6. スパゲッティがゆで上がる1分30秒前に1のキャベツを加えてゆで、いっしょにざるに上げて湯をきる。ゆで汁は約カップ1/2とっておく。

社長のひとりごと



原　浩一
1955年生まれ
2児の父
(小学5年生 男の子&
小学4年生 女の子)

4月から息子は5年生、娘は4年生です。娘はなんでも一人でできるしっかり者で、学校の準備も前日から整えるので忘れ物などしないのですが、逆に息子は忘れ物をしてわたしや妻が小学校まで届けるということが何回もあります（笑）高学年の仲間入りした息子は成長できるのでしょうか？

4年生で成長したことといえば息子の場合は、体は小柄ですが大きな子でもまったく怖がらずに立ち向かっていける自信がついたことで、手をだしてきた子には倍返しでお返しをし、クラスでも一目置かれるようになったことで（笑）、娘の場合は自分の意見を声にだしていう勇気があまりなかったのですが、いじわるな男の子から「デブたぬき！」と悪口をいわれた時に「〇〇君の方がデブじゃん！」とすぐに逆襲できる強さを持てました（笑）ちなみにその男の子は小さなお相撲さんみたいな体格です…（笑）

2人とも充実した学校生活を送ってほしいです…




**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。

2倍！ Yes

**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) 2025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

4
April
2025



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 | | | |

Why?

春バテ

# 春に不調が多いのはなぜか？

## 春先の自律神経の乱れが原因

春は一年を通して、高気圧と低気圧が頻繁に入れ替わる時期です。
この気圧の変動により、交感神経が優位（緊張状態）になりやすく、自律神経のバランスが乱れやすくなります。



### 自律神経の乱れをチェックしてみましょう

次の質問のうち、2つ以上当てはまったら要注意です。

- □ めまい・耳なり・立ちくらみが多い。
- □ 胸のしめつけ、ザワザワする感じが時々ある。
- □ 心臓の鼓動が急に早くなる、脈拍が飛ぶときがある。
- □ 息苦しくなるときがある。
- □ 手足が冷えるときがある。
- □ 胃の調子が悪いときが多い。
- □ 下痢や便秘が多い、又は繰り返す。
- □ 肩こり、腰痛がなかなか治らない。
- □ 手足がだるいときが多い。
- □ 顔や手足だけ汗をかく。
- □ 朝、起きるときに疲労感がある。
- □ 気候の変化に弱い。
- □ やけにまぶしく感じるときがある。
- □ 寝ても寝足りない。
- □ 夢をよく見る。
- □ 風邪でないのに咳がよく出る。
- □ 飲み込みづらい、喉に違和感がある、ロレツが回らないときが ある。



### 低気圧の日は特に注意しましょう！

気圧の低下で空気中の酸素が微妙に薄くなると、副交感神経が働いて体を休めようとします。そのため、妙に眠くなったり、倦怠感を感じたりするようになります。

### 自律神経を整える

気温の変化に対応するために働くのが自律神経ですが、気温の変動があまりに大きいとストレスになり、自律神経の働きが乱れます。
自律神経には全身の血管や内臓の働きなど、体中のすべての器官をコントロールする働きがあるため、この働きが乱れると疲れ・だるさといった体の不調だけでなく気分の浮き沈みが大きいなど、心の不調にもつながります。
そのため、春バテには自律神経を整えることが大事になります。

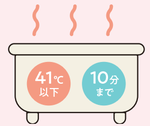
## 春バテを予防するために

### 1 バランスの良い食事を心がける

自律神経を整えるためには、1日3回規則正しく、バランスの良い食事を摂ることが重要です。
ビタミンには自律神経のはたらきを正常に保つはたらきがあるものが多く、カルシウムには不眠解消や脳が興奮することを抑える働きなどがあります。特に朝食を摂ると体内時計がリセットされるとともに、胃腸のはたらきが促され、自律神経のバランスを調節する効果が期待できるといわれてます。



### 2 入浴で体を温める




入浴すると副交感神経が優先的に働いてリラックス効果をもたらし、さらに血行を促進させるため自律神経が整います。ただし、急激な気温差による「ヒートショック」には注意が必要です。自律神経の働きが低下している人は血圧のコントロールが適切にできず、ヒートショックのリスクが高くなるといわれています。また、熱すぎる温度での入浴は交感神経が刺激されてしまい、リラックス効果を得られません。お湯につかる際には、38～40℃と少しぬるめに設定し、10分ほどで上がるように心がけましょう。

### 3 適度に体を動かす

体を動かすことで血流の改善と老廃物の排出が促され、セロトニンなどの自律神経を整える働きをもつホルモンも活性化されます。
さらに適度な運動は副交感神経の働きを促進させるほか、筋肉がつく・骨が丈夫になる・代謝が良くなる・質の良い睡眠が得られるなどの効果も期待できます。
ストレッチや散歩など、手軽に続けられる運動から始めてみましょう。



### 4 質の良い睡眠をとる

寝不足があると疲労が蓄積し、交感神経が高まった状況が続きます。
「コルチゾール」と呼ばれるストレスホルモンの分泌が多くなり、副交感神経が抑えられて、リラックスできなくなります。質の良い睡眠をとるためには、①入浴は寝る1～2時間前に済ませる、②寝る前の光刺激（照度の高い照明、テレビやスマホの使用）を避けるなどの方法が効果的です。



## 食事で「春バテ」を回復しましょう！

春に旬を迎える野菜には、
ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で
疲労回復にとても効果的です。

### 菜の花




緑黄色野菜の一種で、栄養価の高い野菜です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、その中でもビタミンCの含有量は野菜の中ではトップクラスです。ビタミンCには美肌効果や風邪予防・ストレス解消などの効果が期待できます。

**おすすめの食べ方**

- 菜の花のツナマヨ和え
- 炒り卵入り菜の花ご飯
- 菜の花とミニトマトのオムレツ

### 新たまねぎ




ツンとした香りや辛みのもとになる成分「硫化アリル」が血液をサラサラにしてくれる効果があります。刻みや加熱調理により、ビタミンB1と協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果も期待できます。また、「ケルセチン」で紫外線からお肌を守ってくれる効果や「難消化性オリゴ糖」でおなかの調子を整えます。

**おすすめの食べ方**

- 新玉ねぎの冷製ポタージュ
- 新玉ねぎと豚肉の生姜焼き
- 新玉ねぎの手作りドレッシング

### 春キャベツ




キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれる「ビタミンU」（別名：キャベジン）が含まれています。またビタミンCも豊富に含まれており、大きめの葉を数枚食べるだけで、1日に必要な摂取量の大半をカバーできます。

**おすすめの食べ方**

- 春キャベツの花しゅうまい
- コールスローサラダ
- 具だくさんミネストローネ

## 今月の素敵なポイント交換商品はこちら！

### P 5,000ポイント

**トートバッグ** ※いずれかひとつ







ドットブラック

お弁当や長財布もラクラク入る！

TOPファスナー付き 荷こぼれの心配なしで安心！

厚手のキャンバス生地と幅広マチで自立する！たっぷり入る！

### P 4,000ポイント

**和柄 和モダン**
**ネックレスがま口小銭入 京都**
（日本製）※いずれかひとつ




総柄で仕立てておりますので裁断場所によって絵柄の出方が異なります。




素材：表地：綿100%　裏地：綿100%　口金：鉄
紐：合皮スエード平紐［日本製］made in japan
［サイズ］横幅：約7cm（一番膨らんでいる部分）
高さ：約6cm（ひねりを含まず）
マチ：なし　紐：長さ約1m

- 好きな長さにできる紐付きチビがま。首から下げて、ネックレスのように、またアクセサリー代わりに。
- 小さながま口なので、指輪やピアスなどのアクセサリーを入れたり、毎日飲むお薬を入れたり、お詣りの時のお賽銭を入れておくと便利♪

★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。

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
イアタリア、プラーイエス湖。エメラルドグリーンの湖は非常に透明度が高く、水面が鏡のように山々を映し出す。ボートに乗ると その美しさを間近で楽しめると人気だそうです。

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。

2025年 4月号 アンケート

① ボンジュール4月号の感想をお聞かせいただきます。

② 春バテの症状は何かありますか？ それはどのようなものですか？

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。