お知らせ Announcements

愛用者キャンペーンプレゼント

5/1～5/31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 スヌーピー ワンマイル スマートポーチ 1名様



オリジナルチャーム&ネームが可愛いワンマイルスマートポーチ！ミニマルだけど機能いろいろ！内側には小さなアイテムの収納に最適なファスナーポケット付き！3ROOMで整理整頓にも便利です。

B スヌーピー 天然外縫い スリッパ（ロゴ/ネイビー）& SNOOTEA デイリーパック（マロンティー） 1名様



複数のアッサムをベースに、ダージリンとケニアを加えバランスをとることで、焼き栗の香ばしい香りとマロンクリームやマロングラッセを思わせるしっとりとした甘い香りを引き立てるようにブレンドしました。



SNOOPYのロゴがデザインされた竹スリッパです。素足で心地良い、さらっとした肌触り。適応サイズ:約22-24cm

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5月号のハガキは7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

※料金不足の表表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。

Bonjour 2025年5月号

アンケート
ご応募締め切り日
5月31日(土)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5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 気持ちを元気にさせる献立レシピ

疲労回復・脳の活性化など

アミノ酸の一つであるチロシンは、やる気を出す神経伝達物質であるドーパミンという物質と深い関係があります。種実類や魚、牛肉、大豆製品、乳製品などに多く含まれており、勉強や仕事等で疲れがたまったり睡眠が足りなかったりした時にこれらの食材をとると精神的なストレスがsされ、脳が活性化し気持ちが前向きになります。

ここで紹介するのは
チロシンを豊富に含むかつお節とちりめんのふりかけです。
1度作れば数日間冷蔵庫で保存できるので、毎日ごはんにかけるだけで気軽にチロシンを摂ることができます。



材料

- ちりめん 60g
- かつお節 30g
- 塩コンブ 25g
- 白ごま 25g
- 砂糖(味付け) 40g
- 醤油(味付け) 20cc
- みりん(味付け) 20cc
- 酒(味付け) 25cc

つくり方

1. ちりめんを軽く火で炒り、ボウルにあける
2. 塩コンブ、白ごまもボウルに入れる
3. 味付け用のたれをフライパンで軽く煮詰める
4. たれをボウルにあけ、かつお節も加えて混ぜ合わせて完成！





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)

息子は5年生になり、お兄さんとしての自覚が目覚めたらしく、さっそく低学年の子どもたちの面倒をよく見るようになって子どもたちにもよく好かれ、最近では毎日のように放課後学校に残り学童の子どもたちと一緒に遊んであげているようです。息子が「習い事があるから帰るね」というと、泣き真似をして引き留める子どももいるそうです(笑)

娘はあいからわず食べることが大好きで、炭酸のレモンジュースの中にイチゴを何個も入れて「おいしい！」といって飲んだり食べたりしています。自分で組み合わせを考えて食べるのが好きで、妻が目撃したのは、バナナを隠すように持ち歩いているので「何してるの？隠してないで見せて♪」といったら最初は嫌がっていたのですが、そのうち「バナナに醤油をたらして食べてた…」といったそうです。感想は「おいしい！」との事でした(笑)

バナナの皮の隙間から醤油が床にポタポタ垂れていたそうです…



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5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

5 May 2025



May 5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	31

家事ストレス
たまっていませんか!?

家事のストレスは、主に以下の4つが
原因となっていることが多いようです。

1日にこなす家事の量が多い
完璧を目指しすぎている
家事に苦手意識がある
自分の時間が取れない

1日にこなす家事の量が多い

家事がストレスになる原因として、1日にこなす家事の量が多いことが挙げられます。家事といっても、掃除に洗濯、料理だけではありません。日用品の補充や交換、ゴミの分別といった、一つひとつは小さいけれど、快適に暮らすために重要な家事も数多く存在します。

完璧を目指しすぎている



いくつもの家事を完璧にしなければならないと強く思うほど、ストレスが溜まりやすい傾向にあります。完璧を目指すがゆえに、やり残した家事があったり、クオリティに満足できないと、どれも中途半端に感じてしまうのでしょう。そのため、一つひとつの家事に時間がかかり、肉体的にも精神的にも疲れを溜め込むことになり、ストレスが高くなっていくのです。

家事に苦手意識がある



家事に終わりがないといわれるように、家事を全くしない日はほとんどありません。そのため、家事に苦手意識があると、ストレスを感じやすくなります。家事が苦手で経験があまりないと、家事のやり方が分からず、何から手をつけてよいのか分からないと感じるのも無理はないといえるでしょう。そのため、家事をしようという気分になれない、上手に家事ができているかどうか自信が持てないなど、家事への苦手意識がストレスとなるのです。

自分の時間が取れない

家事に追われて、自分の時間が取れないことはストレスの原因になります。気がつけば、自分の時間がほとんどないということもあるのではないでしょうか。
家事量の多さはもちろん、家事時間の長さも影響しています。また、小さな子どもや介護が必要な人は、息つく暇もありません。自分のことをいつも後回しにするため、ストレスになってしまうのです。

家事のストレスを溜めないためのヒント

毎日の生活に欠かせない家事だからこそ、大変ではない程度にできるのがいいですね。
家事のストレスを溜めないためのヒントをご紹介します。



全ての家事を完璧にしようと考えない
1人で抱え込まない
1人で過ごす時間を作る
友人とおしゃべりを楽しむ
休日はゆっくり体を休める



家事をがんばらなければ、心の負担は軽くなる！

多くの女性が“やって当たり前”という思い込みや“こうすべき”というこだわりに縛られて、余計な家事までこなしているようです。
家事は快適に生活するためにやるもので、がんばりすぎて心の余裕をなくし、イライラしてしまっては本末転倒です。
自分を犠牲にしてまで家事をやる必要はありません。
家事のストレスを減らす第一歩は、努力の方向を“やる”から“やらない”に変えること。
“やって当たり前”と思っている家事のなかには省いてもいいもの、効率化できるものも。
発想を転換し手間のかかる家事を減らしていけば、心と時間に余裕ができます。がんばらないほうが、ストレスが減り暮らしは整うことでしょう…
自分を縛る思い込みやこだわりを手放し、家事をがんばらない生活に変えていきましょう！



思考を切り替えるポイント



頭の中で家事のことを考え、「やらなきゃ」と“そわそわ”するだけで大きなストレスに。そわそわする時間を少しでも減らすことが、心の余裕につながります。

脳の容量には限界があり、多くのことを記憶できません。今すぐやらなくていい家事はメモしておき、余裕のあるときに1つずつ手をつけていきましょう。

生活空間にいると目に留まったことに手をつけてしまい、心と体が休まりません。思い切ってその場を離れて、気になることが視界に入らないようにしてみましょう。気持ちを切り替えやすくなります。

朝起きたり帰宅したりして、すぐに家事に手をつけると気持ちだけが前のめりに。心に体がついていかずイライラが募ります。まずはお茶を飲んで心を落ち着けるなど、意図的にひと呼吸置くといいでしょう。

家事へのやる気やモチベーションが上がる3つの効果的な方法

1 好きな音楽をかけながらする

家事以外でも使える効果的な方法ですが、好きな音楽をかけながら家事を行うことです。
音楽は、不思議なもので自然と気分をあげてくれます。



2 家事をやるごとにご褒美を決める

人はご褒美が待っていると頑張れるものです。家事は毎日行ってもお金がもらえるわけではないため、何のために行っているかわからなくなりますが、自分で自分にご褒美を決めれば頑張れるのではないでしょうか。
例えば、洗濯物を干し終えたら休みながらお菓子を食べたり、好きなドラマを見るといった方法です。そのほかには、家事を頑張ったから自分の欲しいものを買うことも、掃除にやる気がうまれるのではないでしょうか。

3 友人を家に招待する

友人を家に招待することによって、半ば強制的に家事へのやる気を出させます。人によっては、家に招待するのがめんどくさいと思う方もおられると思いますが、家に呼ぶ予定を立てることで家事をやらなくてはいけないとやる気が湧いてくる方もおられると思います。そのような方には、強制的にやる環境を作ることはとてもおすすめです。

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









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
春の名残、ハナミズキ。やさしい風に揺れながら、季節は静かに歩みを進めます。

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 5月号 アンケート

① ボンジュール5月号の感想をお聞かせいただきます。

② 一番嫌い（苦手）な家事は何ですか？その理由もおしえてください。

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。