お知らせ　Announcements

愛用者キャンペーンプレゼント

6/1～6/30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 食べごろスチーマー【ゆで卵・蒸し野菜に】 1名様

手軽にあたため調理のできるスチーマー

蒸し料理がお手軽に。茹でるよりも野菜の栄養が逃げずヘルシーで健康的。点心・中華まんの温めに。
電子レンジで温めるよりふわふわに。



〈エッグトレイ付き〉
トレイ部分が分解できるのでお手入れしやすく、コンパクトで収納もしやすい。



B レガートラルゴ/Legato Largo たっぷり入るショルダーバッグ 1名様



上品な光沢感のあるポリエステル素材と、シボが型押しされたフェイクレザーの組み合わせが大人の雰囲気漂うきれいめバッグ。A4サイズの大きなファイルも収納可能なので、通勤・通学にも最適です。左右どちらの方に掛けても使いやすい、2つのフロントファスナーポケットがあるのが嬉しいポイント。

サイズ:幅約40cm　高さ約33cm　マチ約12cm　持ち手長さ約51cm

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6月号のハガキは8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！



63円切手をお貼りください

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

POST CARD
1030004

会員番号
氏名　ふりがな

Bonjour 2024年6月号

※料金不足の未来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
6月30日(日)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6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 6月から\旬/ししとうに含まれる栄養&キレイになれる簡単レシピ

ししとうの栄養&期待できる美容効果

βカロテン&ビタミンCで美肌に！ししとうは緑黄色野菜の1種で、βカロテンを豊富に含んでいます。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を守ってくれる重要な栄養素です。また、シミや老化を予防するビタミンCも豊富に含まれていますから、美肌を保ちたい女性に最適です。

ビタミンB6がイライラや皮膚炎を防ぐ

ししとうに含まれているビタミンB6は、セロトニンやギャバなどの神経伝達物質の生成に関わっています。ビタミンB6が不足すると気持ちが不安定になってイライラしやすくなるので、ししとうから積極的に補給しましょう。また、ビタミンB6は皮膚炎を予防することで発見された栄養素ですから、お肌の健康維持にも役立ちます。

ししとうと牛肉の串焼き

材料（7串分）

ししとう……21本
牛カルビ肉(焼き肉用)……100g
A
・にんにく(すりおろし)‥1かけ分
・砂糖……小さじ2
・醤油……小さじ2
・ごま油……小さじ2
・酒……小さじ1
ごま油……小さじ2

作り方

1. 牛肉にAを加えてもみ込み、約30分おいて下味をつける。
2. ししとうはヘタの先を切り落とす。
3. ししとう3本、牛肉2切れを交互に竹串に刺す。同様に計7本作る。
4. フライパンにごま油を入れて弱めの中火で熱し、3を焼く。焼き色がついたら上下を返し、牛肉に火が通るまで焼く。


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)



2人の子どもたちは、水が顔にかかるのも苦手で幼稚園の時も一度もプールに入ったことがなく、小学生になってからもコロナ真っ只中でプールの授業がなく、去年から本格的にプールの授業が始まりました。

このまま苦手な状態ではいけないと思い、2人を去年の8月から水泳教室に通わせることにしました。最初は顔を水につけるところから始まり、水の中で目をあけるなど少しずつ進歩していき、今では5mほどですが、顔をつけたままバタ足で泳げるようになりました。それっぽっちしか泳げないの!?と思うかもしれませんが、以前はお風呂でシャワーが顔にかかるだけでも半べそをかくぐらい水嫌いだったので、恐怖心と戦い今では顔をつけて必死に泳いでいる姿を見ると感動します（笑）

2人が「今度はクロールがんばるから！」と一生懸命泳いでいる姿を見ると、わたしも「何事もがんばろう!!」と気合が入ります！



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)　2024年6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

6
June
2024



June 6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						



体がコゲている！？ 老化の元「糖化（とうか）」って何？

「糖化」とは、たんぱく質が糖質と結びつく反応によって変性してしまうこと。
このたんぱく質と糖質が結びつく現象のことを「メイラード反応」と呼び、身近なところだと、ホットケーキやお好み焼き、焼き鳥、炒めた玉ねぎなど、こんがり焼けたものに見られます。いわゆる“コゲ”ですが、これと同じことが人間に起きることが体の糖化なのです。体のエネルギーとして使う量を超えて余った糖質と、たんぱく質が体内で結びついてしまうと、糖化されたたんぱく質によって「AGE」と呼ばれる悪玉物質が大量に作られます。
AGEはたんぱく質を攻撃し、その機能を低下させる働きがあります。
体の元となるたんぱく質が劣化することで、あらゆる老化につながってしまうのです。



あなたの「老化度」は？

糖化度チェック

美容や健康に大きなダメージを与える「糖化」
予防策を知る前に、自分がどのくらい糖化しているのか？まずは診断テストを使ってチェックしてみましょう！



- □ 年齢以上に老けて見られることが多い
- □ 揚げ物や炭水化物が好きだ
- □ ベーコンやソーセージをよく食べる
- □ 野菜が嫌いであまり食べない
- □ 食べてすぐに寝てしまう
- □ ジュースをよく飲む
- □ 運動をする習慣がない

当てはまる項目が多い人ほど、糖化が進んでいる可能性あります。
診断項目からもわかるとおり、糖化は主に食事によって進んでしまいます。

食事の組み合わせを工夫する

揚げ物などAGEの高いものを食べたいときは、AGEの増加や吸収を抑えてくれる働きがあるものと一緒に摂るのがおすすめです。たとえば、AGEの吸収を緩やかにするといわれているのがクエン酸。酢やレモンをかけたり、抗酸化作用のある緑黄色野菜を一緒に食べたりすると良いでしょう。ほうれん草、モロヘイヤ、かぼちゃ、小松菜、春菊。
またカテキンを含んだ緑茶やポリフェノールはAGEが作られるのを抑えるといわれています。



自律神経を整えて不調よさよなら！

理想の睡眠時間を知ってますか？
さまざまな研究から**7～8時間程度**だとされています。睡眠時間が足りていないと疲労が回復せず、自律神経が乱れやすくなりさまざまな不調が起こりやすくなります。

7時間睡眠は死亡リスクが低い
死亡リスクが最も低い睡眠時間は7時間程度で、それより長くても短くても死亡リスクは高まります。

7時間程度の睡眠でさまざまな病気リスクを回避
うつ病　高血圧　認知症　免疫力の低下による感染症　糖尿病　脂質異常症



寝室の風水ルール　観葉植物編

快適な睡眠をとるために…

爽やかな空気を取り込んでくれる植物。
寝室にふさわしい観葉植物を紹介いたします。

寝室で観葉植物を育てるときは、方角を気にせず好きな場所に置いて問題ありません。ただ、日が当たりやすい東側は、植物を育てやすい場所だといえるでしょう。ベッドや布団に近い場所で育てるとグリーンのフレッシュな気をダイレクトに受け取ることができますが、土が不衛生にならないよう要注意。カビが発生しないよう、観葉植物に合った生育環境を整えましょう。

葉が大きいほど活発に光合成が行われます。光合成によって排出された酸素を私たちは睡眠中も吸い込み、エネルギーの循環が行われるのです。気が旺盛でエネルギッシュな種類が寝室にマッチするでしょう。また、サンスベリアは浄化の意味を持つ植物。暗くなりがちな部屋の隅に置くと、陰の気を整えてくれるでしょう。

寝室におすすめの観葉植物

寝室に飾る観葉植物は、生命力が強く、葉の大きな種類がおすすめです。

- アイビー
- フィカス・ウンベラータ
- パキラ
- サンスベリア　など



自律神経を整えるには・・・

疲れたらとことん休みましょう

「しなければ」から解放される日を作りましょう

自然の中に身をおきましょう

自然が多い所へ行くと副交感神経が優位な状態となり免疫機能も高まります。遠くまで行くことができなくても、大きな公園や神社を訪れるだけでも効果はあります。

たまには自分を甘やかしましょう

真面目で責任感が強い人ほど、自律神経が乱れて不調を起こす傾向があります。
自分を認め、今どうしたいのか、どうしたくないのか、心の声に耳を傾けて願いをかなえてあげましょう。



自分自身にポジティブな声かけをしたり、はげましたりすると、心が安定します。

“私、えらい！”　“がんばらなくてもいいよ”
“大丈夫！”　“きっとうまくいく”
“よくやってる”

♫♪ 音楽や自然の音を聴く

緊張したりイライラしている時は脳波がβ波になっています。そんな時にゆっくりした音楽や自然の音を聴くと脳波はα波に変わります。自然界の音の中でも鳥のさえずりがストレス軽減に最も効果的だという報告があります。

今月の素敵なポイント交換商品はこちら！



P 4,000ポイント

世界的に有名な国産 岡山デニム生地 軽量 日本製 岡山デニム 軽量ミニショルダー

使い方たくさん！1つは持っておきたいショルダーです。メイン収納と前面ポケットにはしっかりとしたファスナーが付いています。中身が出たり見える心配がなくお使いいただけます。前面ポケットは定期券やハンカチなどサッと使いたいものを入れるのに便利！





サイズ:[本体]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%インディゴデニム[裏生地]綿100%　[ショルダー]コットン 帆引き編み 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 5,000ポイント

名画シリーズ 折りたたみ傘 晴雨兼用



【機能】UV カット率99%以上
【重量】230g
広げた時のサイズ：直径85×長さ73cm、親骨の長さ:49cm(8本)

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！

♦今月のおすすめスキンケアコーナー♦



ビタミンC美容液法

フルーツ酵母発酵液をベースに新成分「VCエチル」を臨床量の10%配合。VCエチルは、シミ・ソバカスの原因であるメラニンが黒色に変化するチロシナーゼの活性を抑えるとともにメラニン自体の生成を抑制するのでシミ・ソバカスをブロックします。

イフェクティヴ エッセンスC（美容液）
ビタミンC誘導体 35ml



今月の表紙
あじさいの花の色は土壌の酸性度によって色が変わるそうです。酸性の土壌では青に、アルカリ性の土壌では、ピンクになるそうです。

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。

2024年 6月号 アンケート

① ボンジュール6月号の感想をお聞いたします。

② 睡眠時間は平均何時間くらいですか？快眠の工夫を何かしていますか？

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ことご了承ください。