お知らせ Announcements

愛用者キャンペーンプレゼント

12/1～12/31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 7役をこなせるカプセルカッター ボンヌ 赤【多機能フードプロセッサー】 1名様

「刻む・混ぜる・練る・潰す・砕く・おろす・泡立てる」
1台7役のフードプロセッサー





SIZE サイズ
約12.4×11.7×23.4cm、
適正容量／約500ml

SET セット内容
本体、ブレード、シャフト、泡立てブレード、
おろしブレード、オリジナルスパチュラ、専用レシピブック

B シビラ 京職人の手仕事がまぐち 1名様

大胆で華やかなデザインが人気のシビラ。その魅力と、日本の熟練職人の手仕事がコラボレーション。大人が持つに相応しい上質ながまぐちポーチになりました。長く愛用してほしいから、ひとつひとつ細かな部分まで丁寧に仕上げています。





仕分けポーチ／約幅21.5×高さ11×マチ幅2cm、ポケット:中にオープン6つ

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12月号のハガキは2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。

Bonjour 2024年12月号

会員番号	
氏名	ふりがな

※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
12月31日(金)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
2024年12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

年末年始の休業日のご案内

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
12/23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	1/3	4	5
6 通常営業開始	7	8	9	10	11	12

休業日

年末年始の休業日は2024年12月28日(土)から2025年1月5日(日)までとなっております。皆様方にはご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、予めご了承のほどお願い申し上げます。商品の年内到着をご希望の場合は、2024年12月27日(金)までにご注文をお願いいたします。(沖縄・離島を除く)
尚、2024年の最終出荷も12月27日(金)とさせていただきます。
また、2025年の出荷は1月6日(月)からとなりますが、当日中の出荷ができないことも予想されますので、余裕をもってご注文をお願いいたします。

COLUMN バナナのパワーで美肌力アップ

抹茶はカテキン、テアニン、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEといった抗酸化物質の宝庫です。

バナナと一緒に食べると
お肌が若返るちょい足し食材とは？
バナナにちょい足し！おすすめは「抹茶」

レシピ力
抹茶バナナジュースの材料（1杯分）
◎バナナ1本 ◎牛乳200ml ◎抹茶2g
1 バナナを2～3cmごとに切る
2 冷凍庫で30分ほど凍らせる
3 凍らせたバナナと、そのほかの材料を全てミキサーに入れる
4 10秒ほど混ぜる

エネルギーチャージ
疲れた時や運動前後の栄養補給に最適です。

腸内環境改善
食物繊維が豊富で、腸の蠕動運動を促し、便通を良くする効果が期待できます。

筋肉の働きをサポート
バナナに含まれるカリウムは、体内のナトリウムバランスを調整し、高血圧予防に役立ちます。また、筋肉の収縮を助ける働きもあり、運動のパフォーマンス向上にもつながります。

ストレス軽減
バナナにはセロトニンという神経伝達物質の前駆体となるトリプトファンが含まれています。セロトニンは幸福感をもたらす神経伝達物質で、ストレスを軽減する効果が期待できます。

美肌効果
バナナにはビタミンCが豊富で、コラーゲンの生成を促し、肌のハリや弾力を保つ効果があります。また、シミやそばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑制する働きもあります。



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人の子どもたちは習字を習っています。息子は筆で字を書くことに興味をもち、そこから文字も丁寧に書くようになり、今ではかなりきれいな文字を書けるようになりました。いっぽうで娘の字は小さく薄く、目をこらさないと見えないぐらいの文字を書きます。習字もあまり乗り気ではなく「やだなぁやめたいなぁ・・・」といっていたのですが、ある時、コンクールで入賞し、それからスイッチが入ったようで習字に行くのが楽しみで普段の文字もきれいに見やすく書くようになりました。習字教室でも先生によく褒められるようになり自信につながっているようです。
子どもが興味をもったり賞をとれてうれしい経験をすると、どんどん才能が伸びていくのがわかり、たくさんこのような経験ができればいいなぁと強く思います。



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12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

12 December 2024



December 12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				

夜間に何度もトイレに行きたくなりますか？

夜間に2回以上トイレに起きる人は、1回以下の人と比べて死亡率が約2倍以上にもなるという研究データがあります。また、夜間頻尿は転倒や骨折のリスクを高めるというデータもあるので、「年齢のせいだから仕方ない」「たかが排尿のこと」と放置してはいけません。



夜間頻尿とは「夜間、寝てから起きるまでに1回以上トイレに起きること」をいいます。

一般的に人の体は夜の睡眠中に免疫力を高め、骨や筋肉など体を構成するのに重要なテストステロンやコルチゾールなどをつくるといわれます。そのため、夜間頻尿によって睡眠が浅くなるとホルモンバランスが崩れ、肉体的にも精神的にも悪影響を与えると考えられています。

夜間頻尿が改善する生活習慣

塩分を控える

塩分を多く摂ると、喉が乾いて水分を多く摂るため、結果的に夜間の尿量も多くなってしまいます。また、塩分（NaCl）を摂ると血液中にNa（ナトリウム）が多く入ってしまいます。私たちの腎臓は過剰なナトリウムを体の外に排出しようとするために尿量の調整をしますので、その結果、尿の量が多くなるという訳です。



水分を控える

当たり前のことですが、夜寝る前の水分量が多い場合にはそれを控えることで、夜間頻尿は改善されます。こちらも研究結果が出ており、「夜寝る前に水分を500cc摂取した群」と「水分を摂取しない群」とで比較した場合、「夜寝る前に水分を500cc 摂取した群」の夜間頻尿の発生確率が2倍であったというものでした。



カフェインを減らす

カフェインには利尿作用があるということに加えて、膀胱刺激作用がありますので、少しの尿が溜まっただけでトイレに行きたくなってしまいます。利尿作用で尿量が増え、さらに膀胱刺激作用で何回もトイレに行きたくなるということから夜間頻尿に繋がってしまうのです。

アルコールを控える

アルコールを飲む量に相関して夜間頻尿の回数が増加します。

服用しているお薬の影響

高血圧の薬のうち、カルシウムブロッカーを服用している場合も夜間頻尿に繋がるというデータが出ています。具体的にはアムロジピン、ノルバスク、アダラート、コニールなどです。



夜間頻尿を防ぐための方法まとめ

1つ目は、寝る2～3時間前からは喉が乾いたらできるだけうがいにすること。
お茶や水の利尿作用は約2時間後に起こるとされるからです。

2つ目は、飲酒のタイミングを工夫すること。
お酒の利尿作用は約4時間後に始まるとされています。

3つ目は、カフェインを含む飲料は寝る直前は控えたほうがいいでしょう。

就寝3時間前から夜間の尿量を増やさない工夫を

夜中に目が覚めてもトイレへ行かずに済ますためには、夜間の尿量を増やさないことも大切です。水分を摂った3時間後には、その8割が尿になります。
以前は、「脳梗塞など血栓予防のために夜寝る前にしっかり水分をとったほうがいい」といわれていたこともありますが、近年は「かえって夜間頻尿や睡眠障害につながる」ともいわれています。就寝3時間前ぐらいから水分摂取はほどほどにしましょう。



冬のお肌はなぜ乾燥するの？

冬のお肌はなぜ乾燥しやすいのでしょうか ？ 密接に関係しているのが、「バリア機能の低下」です。お肌を約0.02mmの厚さで覆う角質層にはお肌の水分の蒸発を防ぐとともに化学物質やホコリなどの侵入や外部刺激からお肌を守ってくれる役割があります。
冬は空気の乾燥に加えて体が冷えることで血行が悪くなり、新陳代謝も低下します。
すると、お肌のターンオーバーのリズムが乱れ、バリア機能にも悪影響を及ぼします。さらに、冬は皮脂の分泌量も減るため、お肌の水分と油分のバランスが崩れがちに。バリア機能が弱まることで、肌表面から水分がどんどん蒸発してしまい、ますます乾燥が進んでいくという悪循環に陥ってしまうのです。

うるおい美肌になるために、
知っておきたい冬のスキンケア術

乾燥肌から脱するためには、うるおいを逃がさない土台を作ることが大切。お肌が乾燥しやすくバリア機能が低下しやすい冬に、春や夏と同じケアをしていては力不足ということも。
例えば、化粧水（ナーシングローション）の量を増やす、クリーム（アブルーヴァルクリーム）を1プッシュ追加するなどご自身でお肌の調子をみながら量を増やすことも大事です。

冬は夏の2倍を意識して保湿するのが良いといわれています

せっかく与えた水分が蒸発しないよう最後のお手入れは油分で「フタ」をしてあげましょう。



お肌を柔軟にして皮膚の代謝を促進、抗炎症効果に優れ、お肌との親和性が高く、角層からの水分蒸散を防止してお肌に潤いを与えます。

コンヴィクション オイル
（美容オイル）35ml

主成分

スクワラン
オリーブオイル　グレープシードオイル
スイートアーモンドオイル　月見草油
ローマカミツレオイル　ラベンダーオイル
カミツレエキス　ビタミンE オイル

Foods

お肌のうるおいを守る食事

バランスの良い食事によって内側からお肌のバリア機能をサポートすることもできます。
炭水化物・脂質・タンパク質の3大栄養素をバランス良く食べることを前提に、
下記の栄養素を積極的に取り入れてみると良いでしょう。

ビタミンA
レバーや卵、緑黄色野菜、海藻類などに多く含まれ、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

ビタミンC
緑黄色野菜や柿、レモン、イチゴなどに多く含まれ、コラーゲンの生成に必要不可欠。鉄やカルシウムの吸収のサポートもしてくれます。

タンパク質
肉や魚大豆製品などに多く含まれ、お肌を作る原料となり、ターンオーバーを活発にしてくれます。

ビタミンB2
レバー、うなぎ、納豆などに多く含まれ、お肌の新陳代謝をサポートしてくれます。

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

【名画シリーズ】総柄トートバッグ

口元が大きく開くので、中身が見やすく取り出しやすい軽量バッグです。A4サイズの書類も入る大きさなので、通勤やお稽古バッグにも適しています。持ち手は肩からも下げられる長さです。表裏とも同柄です。

ルノワール ホワイトフラワー



ゴッホ ひまわり



【仕様詳細】
開閉：マグネット
内ファスナーポケット×1
内オープンポケット×2

原産国　中国製
素　材　ポリエステル100%
サイズ　28×38（口元）×12cm
重量　174g

★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



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、ワー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
きらめくイルミネーションに心躍る季節がやってきました。大切な家族とともに心温まるひとときを過ごしたいものですね。

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 12月号 アンケート

① ポンジュール12月号の感想をお願いいたします。

② 夜中トイレに起きますか？それは毎日ですか？たまにですか？

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。