



2018年

新年号

# マガザン通信

お客様の愛情を  
お届けします



お客様各位

お健やかな新春をお迎える事と心よりお慶び申し上げます。

旧年中は皆様の温かいご支援を賜り明治製品をご愛顧いただきました事、厚くお礼申し上げます。

本年もスタッフ一同、弊社の社是であります「健康」、「おいしさ」、「お母様の愛情」をお届けします”をモットーに誠心誠意努めて参ります。

2018年が、皆様にとりまして幸多い1年であります様、心よりお祈り申し上げます。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

2018年1月吉日  
布亀株式会社 代表取締役社長 布目 荘太  
スタッフ一同

知っ得!  
コラム

## 正月太りを 解消しましょう!!

### 正月太りの原因とは?

お正月に美味しいものを食べ過ぎてしまうと、体重増加やむくみが起こりますが、食べ過ぎだけが原因ではありません。寒い時期で体温が低下し**血行不良**になると基礎代謝が下がり、家にいることが多く、**運動不足**になり体重増加につながります。また、おせち料理は塩分が多く使われており、食べ過ぎると**むくみ**の原因となります。運動不足や食生活を見直し、正月太りを解消しましょう。

### 正月太りの解消法!!

#### ◆ 血行促進

- ◆ 入浴前にコップ1杯の水分をとる。
- ◆ 暖房器具で脱衣所を、湯気で浴室を暖かくする。
- ◆ お風呂の温度は38~40度で約20分間つかる。



#### ◆ 適度な運動

- ウォーキング(1日20分から、週3回以上)
- スクワット(1度に5~6回、1日3回以上)



#### ◆ 簡単エクササイズ

イスに座ってゆっくり両足のつま先を上げ下げ、かかとを上げ下げ(3秒キープし、1日10回以上)



#### ◆ むくみに効く食べ物

カリウム	余分な水分と塩分を排出する パセリ、ほうれん草、バナナ、芋類、海藻など
ビタミンB群	糖質、脂質、タンパク質の分解、代謝をよくする 豚肉、うなぎ、レバー、玄米、セロリなど
ビタミンE	血液の流れをスムーズにする ナッツ類、植物油、魚介類、緑黄色野菜など



## 今月の オススメ商品!

阿蘇産・  
有機大麦若葉の  
おいし〜い青汁

野菜不足のあなたにも!毎日手軽に青汁習慣!

[1本]125ml  
120円(税抜)

8種類の国産野菜を  
これ1本に!



きりとり線

### 申込書

お名前		TEL		
商品名	内容量	価格(税抜)	サンプル申込○印	宅配申込○印
おいし〜い青汁	[1本] 125ml	120円		・1日1本 ・その他( )

#### ■ 販売店

Blank area for listing sales points.