

毎日の「活力・元気・集中力」をつけたい方におすすめです!

新たに3つの成分が追加されました!

高麗人參

バリン

アスパラギン酸Na

ロイヤルゼリー

アルギニン

カフェイン

ビタミンB6

ナイアシン

商品番号 32・33

NEW 炭酸エナジードリンク **チャンピオン**

15本セット(190ml/本)

2,430円(税込)

30本セット(190ml/本)

4,212円(税込)



目や睡眠のお悩みに! 機能性関与成分 クロセチンの働き

ピント調整 サポート



良質な眠り サポート

商品番号 宅配 1

目と睡眠Wサポート 100ml **178円(税込)**/本

商品番号 宅配 2・3

LG21乳酸菌が胃の負担を一時的にやわらげるのを助ける



EX製法 LG21



LG21飲むタイプ 100g **152円(税込)**/本

LG21食べるタイプ 85g **141円(税込)**/個

プレミアム会員募集 <年会費1,100円>

商品番号 54

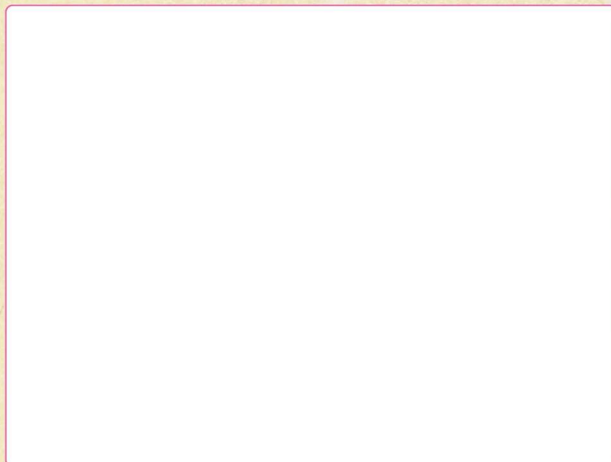
フレッシュ商品の購入に使用していただけるプレミアムサービス券2,000円分を毎年1回進呈します!

LINEお友だち募集中!

商品に関する質問やご注文は 右記宅配店までお電話・FAX・LINEにてお問合せください。

布亀株式会社 本社 兵庫県西宮市今津二葉町2-6 TEL:0798-35-2121

■ 宅配店



2025年 春号

マザーケア通信

MotherCare 布電株式会社

お母様の愛情をお届けします



いつも明治製品をご愛飲いただきありがとうございます。マザーケア通信を通じて、布電がますます皆さまの身近な存在になりたいと願っております。宜しくお願い致します。

知っ得! コラム

新生活のストレスを軽減! 心を整えるマインドフルネス入門

春は、新しい環境や生活の変化が多い季節です。進学や就職、転勤などで期待が膨らむ一方、ストレスを感じることも少なくありません。そんなときに役立つのが「マインドフルネス」です。マインドフルネスは、仏教の「瞑想」をルーツに持ちながらも、宗教的な要素を取り除いた心のトレーニング方法です。新生活のストレスを和らげるためのマインドフルネスの基本と、実践方法についてご紹介します。

マインドフルネスとは?

「今この瞬間」に意識を向け、ありのままを受け入れる心の状態を指します。過去の後悔や未来の不安にとらわれることなく現在に集中することでストレスを軽減し、心の安定を促します。



マインドフルネスの効果

- **ストレス軽減**…感情のコントロールがしやすくなり、過度なストレスを感じにくくなる。
- **集中力向上**…気が散ることが減り、目の前の作業に集中しやすくなる。
- **感情の安定**…イライラや不安を抑え、冷静な判断ができるようになる。
- **睡眠の質の向上**…リラックス効果により寝つきが良くなる。
- **心身の健康維持**…リラックス状態が続くことで自律神経のバランスが整いやすくなる。

新生活のストレス対策として、マインドフルネスは有効な手段の一つといえます。

マインドフルネスで心穏やかな新生活を

新生活の変化は誰にとってもストレスになり得ますが、マインドフルネスを取り入れることで心のバランスを整えやすくなります。忙しい日々の中でも、「今この瞬間」に意識を向けることで、心が軽くなる感覚をぜひ体験してみてください。



簡単にできる実践法

初心者でも始めやすい実践方法を3つご紹介します。

- **仕事の合間や寝る前に**
 1. 静かな場所で目を閉じ、深呼吸する。
 2. 吸う息と吐く息に意識を集中する。
 3. 雑念が浮かんだら再び呼吸に意識を戻す。
- **通勤や散歩の時間を活用して**
 1. ゆっくりと歩きながら、地面に触れる足裏の感覚に集中する。
 2. 周囲の風景や音、香りなど五感を活用して環境を感じる。
- **毎日の食事を楽しみながら**
 1. 食事の色や香りを感じながら食感に意識を向ける。
 2. 一口ごとに味わい、ゆっくり噛んで、目の前の食事に集中する。

春のおすすめフレッシュ商品

商品番号 17

日本のごはん

レンジで1分温めるだけの簡単調理！新潟県産コシヒカリと自然豊かな魚沼の水だけを使用したご飯です。ごみが少ない地球環境にやさしいパッケージです。



120g×12個

1,620円(税込)

商品番号 19

黒米・玄米入りもち麦ごはん

新潟県産もち麦「はねうまもち」に、国内産黒米と新潟県産うるち玄米をブレンドしたもち麦ご飯です。もち麦のぷちぷち食感と黒米の香ばしい香りが楽しめます。



120g×2食×6袋

2,916円(税込)

商品番号 18

ほくほく豆の玄米ごはん

国産の七種の豆をたっぷり加え、ほくほくに炊き上げました。新潟県産コシヒカリ玄米使用。栄養が偏りがちな非常時のストック用にもおすすめです。



150g×12個

3,564円(税込)

商品番号 1

讃岐うどん 味めぐりセット

讃岐うどん一筋に情熱を注ぎ続けた石丸製麺の国産半生うどんです。3種のつゆで楽しむ国産讃岐うどんセット。いろいろな伝統の味をご家庭で！



6食入(麺2人前×3袋、うどん醤油・うどんだし・めんつゆ各2袋)

1,620円(税込)

商品番号 30 飲める米糠 ナチュラル

創業120年のお米屋さんプロデュース！玄米ご飯一杯分の食物繊維をお手軽にチャージできます。添加物、保存料不使用で、国内産の米糠を100%使用しています。



5g×30袋

1,980円(税込)

商品番号 13

黒毛和牛 ビーフハヤシ

たっぷりの国産たまねぎと、黒毛和牛をごろっと贅沢に使用しました。昔ながらのマイルドな味わいのビーフハヤシです。



200g×2袋

1,036円(税込)

商品番号 53

電解水素水整水器「トリムイオンスマート」

管理医療機器の品質をご家庭に！「トリムイオンスマート」は、水道水に含まれる塩素や鉛などを除去し、さらに水を電気分解することで、アルカリ性で水素を豊富に含んだ「おいしい」+「胃腸にいい水」=「電解水素水」をご家庭で簡単に生成できます。

新健康習慣

はじめませんか？



管理医療機器の品質をご家庭に



- メーカー名：日本トリム
- 本体サイズ：W323×H293×D63mm
- 定格電圧：AC100V
- 管理医療機器製造販売認証番号225AGBZX00033A03

■月額リース料：
2,970円(税込)

※ご契約から2年未満の解約は違約金が発生します ※シャワーヘッドへの取付には別途工事費用が必要です

布亀漢方薬局だより

商品申込みは別紙「ご注文書」にご記入ください。

昔からの知恵、桑の葉の力



商品番号 39

焙煎桑の葉茶〔香〕

30包(約30日分) **1,998円(税込)**

桑の葉は漢方として昔から健康維持に取り入れられていました。桑の葉は特有成分やミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、糖質が気になる方、自然な感じのお通じやダイエット時のサポートにおすすめです。国産桑の葉を焙煎し、飲みやすく仕上げています。ノンカフェインですので、ご家族みなさまでお飲みいただけます。

漢方相談を承ります

漢方の専門家がご相談を承ります

こんな症状で悩んでいませんか？

- 検査で異常がないのに何となく不調
- 西洋薬の副作用が心配
- 体質から改善したい

ご相談は無料です。お気軽にご相談ください！

布亀漢方薬局専用窓口

TEL:0798-35-7997

FAX:0798-35-7667

平日9:00~17:00 (土日祝日を除く)

※フレッシュ商品に関するお問合せは裏面の宅配店へ

日本ハム製の国産プラセンタを2粒に4,000mgも贅沢に配合！更にL-シスチン、α-リノレン酸、8種のビタミンなど美肌成分をプラス！肌・髪・爪の健康や、疲労回復をサポート！



商品番号 45

国産プラセンタ

60粒(30日分)

3,456円(税込)