

プレミアム会員募集

年会費 1,100円

毎年プレミアムサービス券 2,000円分を進呈します

布亀フレッシュ商品・
コロナ関連商品・お届けサービス商品

(対象外) 宅配商品には使用できません。
プレミアムサービス券はお届け商品、防災商品、感染
症対策商品、布亀フレッシュの支払いにご利用下さい。

お問合せは下記販売店
もしくはこちらまで

布亀株式会社 お客様係 受付時間 9:00~17:00 ※土日祝除く
TEL:0798-35-2121 FAX:0798-35-8884
メール:infomother@nunokame.co.jp

布亀漢方薬局より

商品番号 16 てんちゃ かきのは しそよう
甜茶・柿葉・紫蘇葉 ブレンド茶

優しい甘みのある甜茶に、
しそのさわやかさがベストマッチ!
鼻、のどがスッキリしない方、
花粉に敏感な方におすすめです。

3g×30包入り

1,944円



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
なんとなく不調
- 西洋薬の副作用が心配
- 体質から改善したい



布亀漢方薬局では、薬剤師がひとりひとりに
合ったぴったりの漢方薬をおすすめします。

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 9時~17時(土日祝日除く)

漢方
のお問合せ
TEL:0798-35-7997
FAX:0798-35-7667



販売店

みなさまからの声大募集!!

布亀フレッシュご注文書にてみなさまからの
声(ご意見・ご感想)を募集しております。
例えば「知っ得コラムでこんなこと知りたい」、
「この商品が美味しかった」、「こんな商品
を取り扱ってほしい」、「配達員さんの笑顔や
接客スタイルが素敵!」、「電話対応がいつも
丁寧」などどんな声でも大歓迎です。
ぜひ、みなさまの声をお聞かせください。
連絡先:infomother@nunokame.co.jp

2023年

春号

マザーケア通信

MotherCare
布亀株式会社

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、
布亀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。宜しく願い致します。

知っ得!
コラム

春バテに注意!

春バテとは?

「春バテ」とは、春に起こりやすい心身の不調のことで、**自律神経**の乱れにより発生します。**自律神経**とは、内臓や代謝、体温などの体の機能を24時間体制でコントロールする神経のことです。**自律神経**が乱れた結果、以下の症状が発生します。



身体的症状	疲労感、不眠、頭痛、動悸、発熱など
精神的症状	気分の落ち込み、イライラ、緊張など

自律神経の乱れの原因

自律神経が乱れる原因として、以下が挙げられます。

● 気候の変化

春は1年の中でも特に寒暖差が激しい時期のため、体が気圧や気温の変化に対応できず、自律神経が乱れることがあります。

● 環境の変化

春は入学や就職、引っ越しなどの生活環境の変化が多い季節です。いきなりの環境の



変化に順応することができず体や心にストレスが生じることで、自律神経が乱れ、春バテが起こりやすくなります。

春は気候はもちろんのこと、生活環境が大きく変化して体調を崩しやすい季節です。自律神経を整え、「春バテ」を予防しましょう!

春バテを予防しよう!

春バテを予防するための方法をご紹介します。

● 適度な運動をする



体を動かすことで、自律神経のバランスを整える「セロトニン」が分泌されます。また血液の循環がよくなるため、ストレス解

消にもつながります。おすすめの運動は、ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、水泳などです。



● バランスのよい食事を意識する

環境の変化によって忙しくなり、偏食になりがちなこと春バテの原因の一つです。バランスのよい食事を意識しましょう。特に、血行促進や疲労回復、抵抗力の向上に効果的な「ビタミン」、イライラを防止する「カルシウム」、「セロトニン」の分泌を促す「トリプトファン」を含む食材を積極的に摂ることをおすすめします。



(摂るのにおすすめの食材)

ビタミン	レバー、にんじん、ほうれん草など
カルシウム	牛乳、チーズ、ごま、小松菜など
トリプトファン	豚肉、豆腐、納豆、卵、かつおなど

春のおすすめフレッシュ商品

商品価格は
消費税込価格です。

商品番号 27 讃岐うどん味めぐりセット

100%国産小麦使用

人気の半生国産讃岐うどんを、本場讃岐の3種のつゆで食べていただけるセットです。

6食入り **1,566円**

商品内容	数量
半生国産讃岐うどん 220g(2人前)	3
鎌田うどん醤油	2
讃岐うどんだし	2
讃岐めんつゆ	2



本場讃岐のうどんを
本場の味(つゆ)を

商品番号 18

さくちや 緑の搾茶

日本一の茶産地に選ばれた、静岡県「本山地区」で生まれたお茶です。



中性脂肪が
気になる方に
おすすめ

4g×30包入り

2,862円

商品番号 1 プチトマト入り ビーフシチュー

お肉と野菜の旨味が深いコクをかもしだし、プチトマトのほどよい酸味がまろやかな味わいを一層ひきたてた一品です。



180g×2食入り

1,080円

商品番号 2

黒毛和牛ビーフカレー

国産黒毛和牛と国産野菜を薫り高いスパイスでじっくり煮込んだすっきりおいしい本格派カレーです。



200g×3食入り

1,198円

商品番号 17

りよくちや 緑の力茶

日本一の茶産地に選ばれた、静岡県「本山地区」で生まれたお茶です。



血糖値が
気になる方に
おすすめ

6g×30包入り

2,862円

商品番号 6

飲める米糖

創業120年のお米屋さんがプロデュースしたスーパーフード！
玄米ご飯1杯分の食物繊維や鉄分、葉酸などを手軽にチャージできます。

添加物 保存料
不使用

国内産米糖
100%使用

5g×30袋入り

1,980円



春のおすすめ宅配商品

宅配商品申込みは別紙「ご注文書」にご記入ください。

商品番号 12

明治 プロビオヨーグルト LG21

LG21乳酸菌が胃の負担を一時的にやわらげるのを助ける

ドリンクタイプ/
発酵乳/100ml



機能性表示食品

141円

- 届出表示:本品にはLactobacillus gasseri OLL2716株(LG21乳酸菌)が含まれます。LG21乳酸菌は一時的な胃の負担をやわらげる機能が報告されています。
- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



食べるタイプ/
発酵乳/85g

130円

商品番号 3

おいし〜い青汁

8種の国産野菜をこれ一本に!



1本に
食物繊維
2.3g
含有!

125ml

135円

