

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。宜しくお願いいたします。

商品番号 53・54

炭酸エナジードリンク チャンピオン

高麗人参

バリン

アスパラギン酸
Na

ローヤル
ゼリー

アルギニン

カフェイン

ビタミン
B6

ナイアシン



15本セット(190ml/本)

2,430円(税込)

30本セット(190ml/本)

4,212円(税込)

毎日の「活力・元気・集中力」をつけたい方におすすめです。

商品番号 宅配①

5つ星習慣

機能性表示食品

まとめて摂れる
欲張り新習慣



食後の**中性脂肪・
血糖値**の
上昇を穏やかにする

高めの**血圧**を下げる

認知機能の一部である
記憶力の維持に役立つ

一時的な精神的
ストレスを緩和する

100ml 189円(税込)/本

商品番号 宅配②

明治LG21 ドリンクタイプ

機能性
表示食品



LG21乳酸菌が一時的な**胃**の負担を
やわらげるのを助ける

LG21乳酸菌の
チカラで健康的な
生活をサポート
します

100g 164円(税込)/本

商品番号 宅配③

明治LG21 食べるタイプ



85g 153円(税込)/個

■ 宅配店

商品番号 74 プレミアム会員募集

年会費**1,100円**(税込)

布亀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お買物券」**2,000円分**を年に1回進呈します!

ご注文やサービスに関するお問合せは右記宅配店までお電話・FAX・LINE等でお問合せください。

商品やサービスに関するご意見は、下記お客様係へお伝えください。

布亀株式会社 本社お客様係 兵庫県西宮市今津二葉町2-6 (TEL)0798-35-2121 (メール)kameinfo@nunokame.co.jp

知得! コラム

春の光に包まれて

— 心と体を整える「芽吹き」の養生



三月初旬、桃の節句を過ぎる頃、暦は「啓蟄(けいちつ)」を迎えます。冬の間、土中にもっていた虫たちが動き出すこの季節、窓から差し込む光も白く鋭い冬の色から、やわらかな黄金色へと変わっていきます。重たいコートを脱ぎたくない一方で、心身はまだ揺らぎやすい時期です。

「三寒四温」と健やかな体づくり

春の訪れを象徴するのが「三寒四温」。寒暖差を繰り返しながら季節は進みますが、この変化は自律神経に負担をかけやすく、「だるさ」や「眠りにくさ」として現れることもあります。そんな時は、四十度前後のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、心身を緩めましょう。外出時には首元を冷やさないよう、ストールなどで調整することも大切です。



「春の皿には苦味を盛り」

古くから「春の皿には苦味を盛り」と言われるように、菜の花やふきのとうなどの春野菜は、冬に滞った体の巡りを整える助けとなります。東洋医学で春は「肝」を養う季節。旬の苦味を取り入れ、体を春へと目覚めさせましょう。



おわりに

慌ただしい時期だからこそ、意識的に立ち止まる時間を持ちましょう。桜のつぼみや沈丁花の香りに気づくひとときは、心に静かな余白をもたらしてくれます。小さな季節の変化を慈しみながら、健やかな春の始まりを迎えたいものです。



五感で味わう、心のゆとり

春は公私ともに慌ただしくなりがちです。環境の変化からつい心がソワソワと落ち着かなくなる、そんな時こそあえて「何もしない五分間」を作ってみてはいかがでしょうか。公園で早咲きの桜を探すなど、日本の豊かな四季の移ろいに五感を向けるだけで、脳の緊張が和らぎ、心に穏やかな余裕が生まれます。

30秒でリフレッシュ! 「春の脇腹のぼし」

春は東洋医学でいう「肝(かん)」の季節。ここが滞るとイライラや疲れが出やすくなります。脇腹を伸ばして、気の巡りをスムーズにしましょう。

やり方

椅子に座ったまま(または立って)、両手を頭の上で組みます。鼻から息を吸い、吐きながらゆっくりと体を真横に倒します。心地よく脇腹が伸びたところで、3回深呼吸。反対側も同様に行います。

ポイント

体が前に倒れないよう、真横に倒すのがコツ。「肝」の通り道である体の側面を刺激することで、春特有のモヤモヤがスッキリします。

春のデトックスレシピ「菜の花とあさりの春色酒蒸し」

コラムでも触れた「苦味」の菜の花と、春に身がふっくらする「あさり」を使った、5分でできる簡単養生レシピです。

材料(2人分)

菜の花 1/2束、あさり(砂抜き済)200g、酒 大さじ2、醤油 少々

作り方

一口大に切った菜の花、あさり、酒をフライパンに入れ、蓋をして中火にかけます。あさりの口が開いたら、仕上げに醤油をひと回しして完成!

春の豆知識

あさりに含まれるタウリンは、春に活発に働く「肝臓」の働きをサポートしてくれます。菜の花のビタミンCとの相性も抜群です。

春のおすすめフレッシュ商品

商品番号 21 黒胡麻ごぼう



国産ごぼうと黒胡麻をベースとしたピリ辛タレで仕上げました。絶妙な風味、食感をご賞味ください。



150g×3袋 **939円**(税込)

商品番号 24 すっぼん薬膳粥



栄養豊富なすっぼんの旨味たっぷりのスープに、鶏肉と黒豆などを使用した逸品です。熊本県産のすっぼんを使用。

160g×2袋

1,209円(税込)

商品番号 33 富山県産こしひかり (令和7年産)

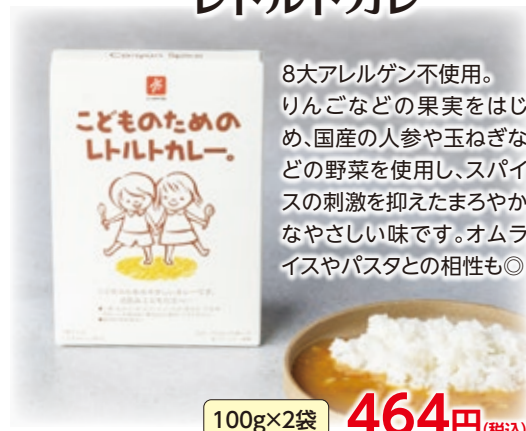


令和6年産「米の食味ランキング」において特Aランクを獲得。もちもちとした粘りと甘みのバランスが絶妙です。

5kg

5,335円(税込)

商品番号 22 こどものためのレトルトカレー



8大アレルゲン不使用。りんごなどの果実をはじめ、国産の人参や玉ねぎなどの野菜を使用し、スパイスの刺激を抑えたまろやかなやさしい味です。オムライスやパスタとの相性も◎

100g×2袋

464円(税込)

商品番号 2 <冷凍> 近江牛ハンバーグ (デミグラスソース)



近江牛の旨みと国産玉葱の甘さがほどよく合い、ふわっと柔らかでジューシーなハンバーグです。

120g×4個

3,996円(税込)

商品番号 6 <冷凍> 鰻蒲焼じっくり焼き

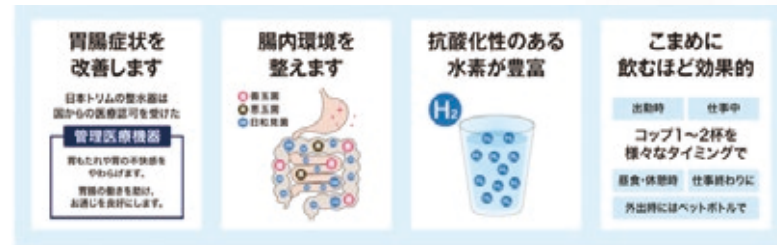


「良質な原料」「丁寧な焼き」「秘伝のたれ」にこだわった『大新』の鰻蒲焼。ふっくら仕上げを真空パックにしました。秘伝のタレ・山椒付。

165g×2尾

6,620円(税込)

商品番号 73 電解水素水整水器「トリムイオンスマート」



Water Health Care ウォーターヘルスケアという、新習慣。

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。

管理医療機器製造販売認証番号 225AGBZX00033A03 ※ご契約から2年未満の解約は違約金が発生します。 ※シャワーヘッド等への取付には別途工事費が必要です。



【メーカー名】日本トリム
【定格電圧】AC100V
【本体サイズ】W323×H293×D63mm

月額リース料

2,970円(税込)

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。

商品番号 42 ダイエット黒烏龍茶



黒烏龍茶にジャスミンとプーアルをブレンドし、すっきりと美味しくお飲みいただけます。おなか周りが気になる方、油っぽい食事が多い方にもおすすめです。

期間限定セール 3/16~6/15まで

30包入り(約30日分)

通常価格 1,080円(税込) ⇒ **972円**(税込)

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。



LINEでも相談できます▶

布亀漢方薬局専用窓口

TEL:0798-35-7997

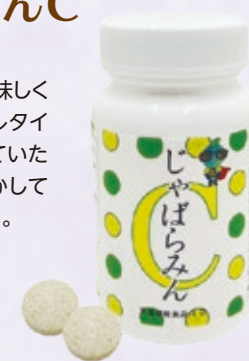
FAX:0798-35-7667

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

商品番号 59 じゃばらみんC

季節の変わり目を美味しく爽やかに。チュアブルタイプなので、噛み砕いていたか、口の中で溶かしてお召上がりください。



期間限定セール

~4/15まで
通常価格

2,700円(税込) ⇒ **2,160円**(税込)

60粒入り(約30日分)

商品番号 63 漢方NMN+

漢方薬局が自信を持ってお届けするサプリメント漢方NMN+。未来型成分NMNに「冬虫夏草」と「グルタチオン」を配合。お客様から「ぐっすり眠れる」、「疲れにくくなった」、「肌の調子がいい」とお声を頂いております。1日2粒でエイジングケア、4粒でアクティブケア。



1周年ありがとうキャンペーン

4/16~7/15まで
通常価格

3,672円(税込) ⇒ **1袋3,240円**(税込)

60粒入り(約30日分)