

2026年
秋号

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。宜しくお願いいたします。

商品番号 47・48

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



ENERGY DRINK
CHAMPION

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。

夏の疲れに
秋のチャージ!

商品番号 宅配①

明治 目と睡眠 Wサポート



目や睡眠の
お悩みに。

すっきりとした味わいの
オレンジカモミール風味。

100ml **189円**(税込)/本

商品番号 宅配②

明治R-1 ドリンクタイプ



100g **168円**(税込)/本

商品番号 宅配③

明治R-1 食べるタイプ



100g **168円**(税込)/個

強さひきだす
R-1乳酸菌EPS。

体調管理
のために
医師の**94.4%**
が奨める。

商品番号 71 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!

■ 宅配店

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

知っ得! コラム

血圧の冬支度、始めていますか? 一秋にできる4つの対策一



秋から始める血圧ケアで、健やかな冬へ

暑さが和らぎ、過ごしやすくなる秋。食欲の秋、スポーツの秋と、健康づくりを始めるには絶好の季節です。一方で、血圧管理の面では、冬に向けた準備を始めたい時期でもあります。気温が下がると、体は熱を逃がさないように血管を収縮させます。そのため血圧は夏よりも高くなりやすく、さらに秋は朝晩と日中の寒暖差によって血圧が変動しやすくなります。高血圧は自覚症状が少ないまま進行しますが、放置すると脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などのリスクを高めます。症状がない時こそ、毎日の生活習慣を見直すことが大切です。



秋は血圧が 変化しやすい季節



血圧は季節の影響を受けます。特に秋から冬にかけては、気温の低下によって血圧が上昇しやすくなります。また、朝の冷え込みや室内外の温度差は、血圧を大きく変動させる要因です。「最近少し血圧が高めかな」と感じたら、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

減塩と運動で血圧をコントロール

食生活では減塩を意識しましょう。秋は魚やきのこ、根菜など旬の食材が豊富です。だしのうま味や、酢・レモンなどの酸味、しょうがや紫蘇などの香味野菜を活用すると、塩分を控えてもおいしく食べられます。また、ウォーキングなどの有酸素運動は、血圧管理に効果的です。涼しい秋は運動を始めやすい季節。無理のない範囲で継続することが大切です。



家庭血圧で自分の状態を知る

高血圧対策の第一歩は、自分の血圧を知ることです。家庭で血圧を測ると、普段の状態を把握しやすくなります。測定は起床後や就寝前など、毎日できるだけ同じ条件で行い、記録を続けることがポイントです。血圧の変化を知るとは、健康管理だけでなく、受診時にも役立ちます。

冬に向けて寒暖差に備える

寒暖差は血圧に大きく影響します。朝晩は一枚羽織る、入浴前に脱衣所を暖めるなど、急激な温度変化を避ける工夫を心掛けましょう。高血圧で治療中の方は、自己判断で薬を中止したり変更したりせず、家庭血圧の記録を持参して主治医に相談することが大切です。



まとめ

毎日の小さな積み重ねが、将来の健康な血管を守ります。今年の秋は、「血圧の冬支度」を始めませんか。

秋の減塩レシピ

「きのこ・鮭の香味蒸し」

材料(2人分)

「生鮭切り身(無塩).....2切れ
A お好みのきのこ.....適量
「長ねぎ.....1/2本
レモン(くし切り).....1/8カット2個
酒.....大さじ1

作り方

①きのこ・長ねぎは一口サイズに切る。
②アルミホイルの両端をねじって器を2つ作り、Aを半分ずつ並べ酒をふる。
③アルミホイルを袋状にしてトースター・グリル等で火が通るまで蒸し焼きにする。(約15~20分)
④仕上げにレモンを絞る。
お好みで胡椒を振っても良い。(塩入りの胡椒は×)

減塩ポイント

鮭ときのこのうま味、レモンの酸味を活かすことで、しょうゆなどの調味料を控えても満足感のある味わいになります。

「秋野菜のだし香る具だくさん味噌汁」

材料(2人分)

大根・にんじん・
ごぼう・ねぎなど.....適量
A お好みのきのこ.....適量
だし汁.....400ml
味噌.....大さじ1

作り方

①鍋にAを入れ、材料が柔らかくなるまで煮込む。
②火が通ったら味噌を溶き入れ火を止める。

減塩ポイント

だしの風味と野菜の甘みを活かすことで、味噌を控えてもおいしく仕上がります。具材を多くすると汁の量を自然に減らせるため、塩分の摂り過ぎ予防にもつながります。



布亀のおすすめフレッシュ商品

商品番号 16 讃岐うどん バラエティセット



和の定番、だし香る「きつねうどん」、洋のアクセントが効いた酸味と旨味あふれる「トマトうどん」、すだちの爽快感のどごし「ぶっかけうどん」の3種類がセットになった本場讃岐うどんの詰合せ。

3種類×2食 **2,656円(税込)**

商品番号 21 プチトマト入り ビーフシチュー

黒毛和牛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おいしいビーフシチューです。本格的な味わいをご家庭でお手軽に。



180g×2袋 **1,209円(税込)**

商品番号 4 <冷凍> 黒毛和牛コロッケ



「magoコロッ」一番人気商品。揚げ調理済なので、黒毛和牛たっぷりのコロッケがトースターとレンジで簡単に食べられます。国内産黒毛和牛と淡路島産玉ねぎ・国内産じゃがいもの甘みがたまらない美味しさ!



3個(165g)×2袋 **1,566円(税込)**

商品番号 24 特製だし ひとくちおでん

うちのや「スープオカズ」シリーズ。だしが染み込んだおいしい味わいの具が6種類入り(大根・こんにゃく・ちくわ・さつま揚げ・鶏団子・じゃがいも)。あたたためても、そのままでもおいしく召し上がって頂けます。



1袋235g **712円(税込)**

商品番号 23 黒毛ビーフカレー (中辛)

国産原料(黒毛和牛・野菜)にこだわり、香り高いスパイスでじっくり煮込んだ本格派カレー。黒毛和牛入りで1食あたり約446円と大変お得な商品です。辛過ぎず甘過ぎずちょうど良い辛さの中辛。



200g×3袋 **1,339円(税込)**

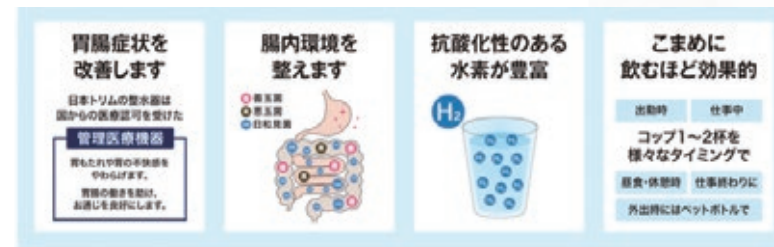
商品番号 1 <冷凍> 近江牛ハンバーグ (デミグラスソース)



良質の近江牛と国産の豚肉の合挽ハンバーグを特製デミグラスソースでじっくり煮込みました。近江牛の旨みと国産たまねぎの甘さがほどよく合い、一つ一つ手作りで仕上げていますのでふわっと柔らかな口当たりです。

120g×4個 **3,996円(税込)**

商品番号 70 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

新発売 “薬膳パウダーシリーズ” 第1弾&第2弾!!

商品番号 56 薬膳パウダー 『有機ビーツ&キャロット』



毎日スプーン1杯の赤いチカラ
スーパーフードと呼ばれる国産ビーツとキャロットが薬膳パウダーになりました。癖のない味わいで、朝のヨーグルトに、ミルクに、スプーン一杯まぜるだけで美味しく手軽に薬膳習慣。美容・健康志向の方、毎日の“巡り”が気になる方にもおすすめです!

無添加・無着色

1袋30g入り **1,512円(税込)** 詳細はコチラ▶



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 57 薬膳パウダー 『なつめオレ』

家族みんなで美味しいやさしい時間



鉄分・葉酸が豊富な“なつめ”がまるごとパウダーに。『スプーン1杯+お湯+ミルク』でなつめオレが完成。自然の甘みと香ばしさで、体と心に嬉しいことたくさん。嬉しいノンカフェイン。

ノンカフェイン

詳細はコチラ▶



1袋40g入り(約15~20杯分) **1,620円(税込)**

商品番号 58-59 漢方NMN+

話題の未来型成分NMN

冬虫夏草とグルタチオンを配合した漢方NMN+。「翌日に疲れが残りにくい」「安心の品質で、お値段も続けやすい」「肌や髪に変化があった」など、お声を頂いています。

1袋60粒入り(約30日分)

1袋 **3,672円(税込)**
2袋セット **6,480円(税込)**

