

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

# why's square

No.356

2020年9月号

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室  
「ならない、負けない」ための  
**免疫力!**

## 全国で愛されるホワイズ

【北九州】(株)ロータスサプライ  
北九州、(株)エム・シー・エフ第一・第二事業部が活躍する北九州。横浜や神戸と並ぶ国際貿易港として栄えた門司港があり、いまも当時の面影を残すレトロな建物が数多く立ち並んでいます。



# 「ならない、負けない」ための 免疫力！

守る時代に栄養の力を！

## 季節を問わず油断できない、新型コロナウイルス

私たちの生活を一変させた新型コロナウイルス感染症(以下コロナ)。こまめな手洗い、マスクをつけるなどの対策は重要ですが、それだけでは完全に対策しきれないのが実情です。さらに、インフルエンザの流行と重なれば、社会の混乱は春よりも大きくなると予想されています。

## 栄養の力で難局を乗り越えよう

そうしたなか、栄養により免疫力を維持・強化して、感染を予防しようという意識が高まっています。とくにシニア、糖尿病や動脈硬化、高血圧などの持病がある人、低栄養の人などは重症化しやすく、栄養管理が重要です。1人1人が実践することは、自分だけでなく、大切な人の命を守ることに繋がります。いまこそ栄養の力でこの難局を乗り越えましょう。



栄養食品への期待が高まっています！

健康産業流通新聞第1015号 (2020.4.23)

健康産業流通新聞第1017号 (2020.5.28)

## こんな人はとくに注意！

### シニア、タンパク質不足の人

免疫力は年齢とともに低下します。また、タンパク質が不足している人は免疫力が低下して感染しやすくなり、重症化のリスクも高くなります。



### 心臓病

コロナは、肺だけでなく、心臓や血管にも感染するため、動脈硬化や心臓病を悪化させます。

中国・武漢市のデータでは、感染して集中治療を受けた4人に1人は動脈硬化などによる心臓病があったと報告されています。

重症化で  
集中治療を受けた人

**4人に1人**

動脈硬化などによる  
心臓病あり

中国・武漢市のデータから

### 高血糖

高血糖の状態が続くと、免疫力の主役である白血球の働きが低下するため、感染しやすくなります。また、感染するとからだにストレスがかかることで血糖値がさらに高くなり、重症化するという悪循環に陥るため、より注意が必要です。

感染すると  
血糖値がさらに高くなる  
という悪循環も！





恐れてばかりではられません

# 乳酸球菌（フェカリス菌）で強いからだに！

ホワイズが  
全力で  
応援します！

## 栄養でコロナ対策①

### 乳酸球菌（フェカリス菌）で 免疫力を高める！

コロナをはじめ、ウイルスや細菌、がん細胞などの「見えない敵」から、からだを守っているのが「免疫力（白血球）」。免疫力は10代後半がピークで、年齢とともに低下します。栄養のアンバランス、ストレス、睡眠不足などでも簡単に低下します。

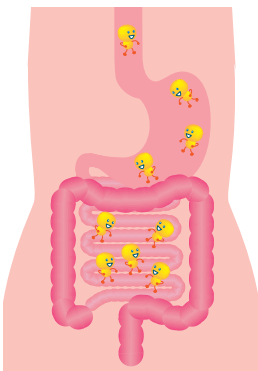
乳酸菌の1つである乳酸球菌（フェカリス菌）をしっかり摂ると、白血球を活性化します。白血球が一丸となりウイルスなどと闘うため、免疫力が高まります。

免疫力アップには数が勝負！

1日**1兆個**を目標に

### 免疫力を高めるなら 加熱処理された乳酸菌

健康のためには「生菌（生きてきたまま腸に届く乳酸菌）がいい」と思いがちですが、生菌の働きは整腸作用です。加熱処理された乳酸菌なら、胃酸にも強く、小腸で免疫力の強化に役立ちます。



## 免疫力を確実に高める

### 乳酸球菌（フェカリス菌）

さまざまなウイルス、細菌に  
一丸となって  
立ち向かいます



### ナノサイズの乳酸球菌

ナノサイズの乳酸球菌なら、小腸でしっかり吸収され、免疫力を確実に強化します！

#### 一般の乳酸球菌



#### ナノサイズの乳酸球菌



## 栄養でコロナ対策②

### タンパク質は白血球の材料

免疫力の主役である白血球はタンパク質から作られます。タンパク質が不足すると、白血球が減少して免疫力が弱くなります。すると、筋肉にあるタンパク質を使って、免疫力を維持しようとするため、筋力低下の引き金にもなります。

タンパク質は  
しっかり摂らないとね！



## 栄養でコロナ対策③

### 高濃度ビタミンCで 免疫力を最大に

最新の研究で、高濃度のビタミンCを摂ると、免疫力が最大限に高められ、感染と重症化防止に役立つことが報告されています※。

世界が  
注目！

コロナ対策には  
高濃度ビタミンC

ビタミンC 1日  
3000mg

ビタミンD、亜鉛、セレン、  
マグネシウムも一緒に！

※国際オーソモレキュラー医学会

こんなとき、  
どうする？

## 肌や髪への悩み

ホワイズ管理栄養士が、健康や栄養など日ごろのちょっとした悩みにお答えします。

Q

肌にツヤがなく「疲れてる？」と心配されてしまいます。



疲れているように見えてしまうのは、肌に透明感がなくなり、顔全体が暗く見えているからかもしれません。そんな悩みにはプラセンタがおすすめです。

プラセンタとは胎盤のこと。美しく若々しい肌作りに役立つ、豊

富な美容成分を含んでいます。

つけたり飲んだりすることで、肌の新陳代謝を活発にし、くすみや小じわ、しみを改善。透明感やツヤのある肌が実感できます。

毎日のスキンケアにプラスして、ツヤのある、明るい肌を目指しましょう。

### ●プラセンタの働き

しわやシミが目立たなくなった

疲れにくくなった

よく眠れるようになった

髪にツヤ、コシが出た

更年期障害や不定愁訴が緩和された



Q

髪のボリュームが減り、ヘアスタイルがいまいちです。

A 年齢を重ねても髪のボリュームを保つためには、髪

の材料であるタンパク質や各種ビタミン、ミネラルを栄養食品でしっかり補うことが大切です。

る働きがあります。継続して摂取することで、ツヤやコシのある豊かな髪をキープします。

プラセンタを選ぶときには、SPF豚のプラセンタを。徹底した衛生管理のもとで飼育されたSPF豚なら、安心・安全で高品質なプラセンタを補うことができます。

## 口と舌を鍛える あいうべ体操

食べる、話す、笑うなど、生きていくうえで「口の健康」はとても大切です。話す機会が少なくなりがちで、衰えがちで口周辺や舌の機能を鍛えましょう。

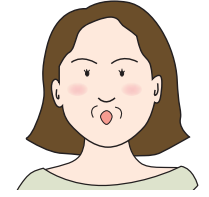
① 「あー」と口を大きく開く



② 「いー」と口を大きく横に広げる



③ 「うー」と口を強く前に突き出す



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



声を出しながら行う。①～④を1セットとし、1日30セットを行うと効果的。疲れる場合は2～3回に分けてもOK。

入浴時は口の中が湿りにくいのでおすすめ。

# 結果発表

実施期間：2020年1月～6月

## 2020年 全国代理店販売コンペティション 全国代理店新規増員キャンペーン

### 全国代理店販売コンペティション

第1位



株式会社エム・シー・エフ東京事業部所属  
有限会社サプライ 菊池 眞智子 様

第2位



株式会社エム・シー・エフ  
第一事業部所属  
ホワイズ愛媛  
高田 光恵 様

第3位



有限会社  
コスモス・サプライ所属  
柴田 ますみ 様

### 全国代理店新規増員 キャンペーン 【販売会社共同企画】



株式会社エム・シー・エフ  
東京事業部所属  
山崎 登美子 様

美らプロテイン  
ビタミン檸檬の  
CMができました！



動画はこちらから

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

### ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080  
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872  
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331  
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町 19-4
- (株) エム・シー・エフ  
本社 ☎ 092(473)4569  
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23  
東京事業部 ☎ 03(3279)4653  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い  
ホワイズ製品は私どもがお届けします。