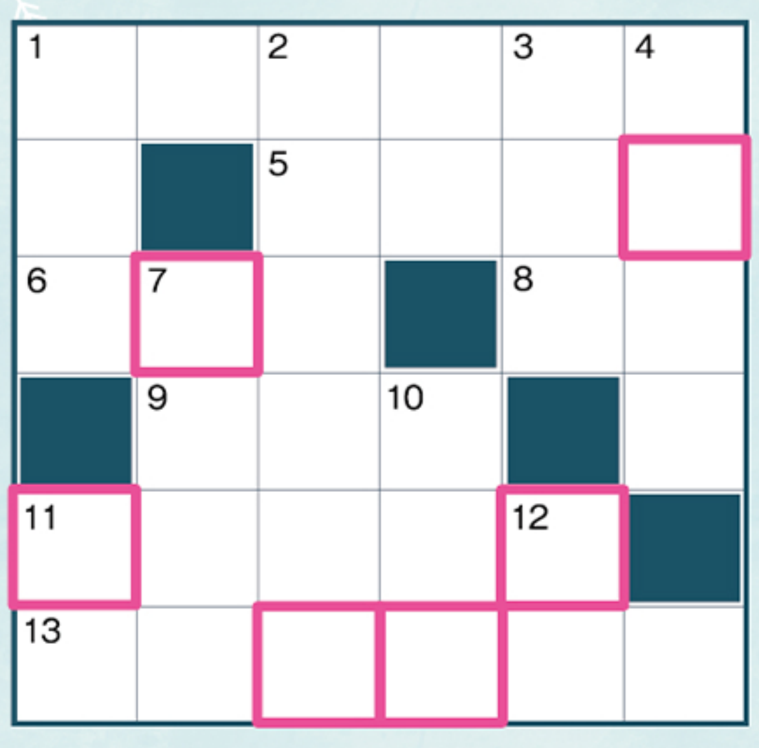
みんな大好き！

クロスワードパズル



縦、横のヒントを元にマスを埋めて、□枠の文字を並べ替えてできる6文字の言葉は？

□□□□□□

答えは6ページ右下にあります！

縦のヒント

①秋の味覚といえばこれ！レモンとお醤油で、大根おろしも添えましょう…
②多くの人々が口をそろえて同じことをいうことを指す四字熟語
③これを着て夏祭りや花火大会に行きたいです!!
④世界を大きく変えた新型コロナ○○○○
⑦幕末、ペリーはこれに乗って浦賀へ来航しました
⑩自分から物事を進めよう、成し遂げようとする積極的な気持ち
⑪尾崎放哉の自由律俳句 “○○をしても一人”
⑫牛や豚などの内臓です。福岡の名物の一つに○○鍋があります

横のヒント

①来週の次の週は?
⑤弘法大師。真言宗の開祖
⑥関西の人はマクドナルドをこう呼ぶそうです
⑧酒・醤油などを入れて蓄えたり、持ち運んだりするための木製の容器。円筒状のおけの形をし、固定したふたがあります
⑨罪人などを捕らえて閉じ込めておく所です
⑬今年のオリンピックのものも販売されていますね、なんらかの国家的行事を記念して発行される郵便切手のことです

お申込み、お問い合わせ、ご意見心よりお待ちしております。

電話 通話料無料 0120-120-333
受付時間/9:00～18:00(平日)
WEB 24時間受付 https://shop.sain-clarte.com
お問い合わせフォームはコチラ 24時間受付中! スマートフォンから簡単にお問い合わせができます
サン・クラルテ製薬 LINE友だち募集中! 友だち限定でお得なキャンペーンや新商品情報を配信中!
明るい未来をあなたと共に サン・クラルテ製薬 〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名2-9-27 野村不動産赤坂センタービル5F

あなたの暮らしと共に

さんくらいふ

Sainc-life

A healthy life 季刊会報誌

2021
冬号
Vol.3

今号のTOPIC

今回は「笑顔で美しく健康に!」というコラムが入っています。自分の健康・美容だけでなく、笑っている人がいると周りも幸せな気持ちになりますよね。マスクを外して思いっきり笑い合える日常が早く戻ってきますように・・・☺

サン・クラルテ製薬 編集部スタッフ

冬も要注意！

水飲んでいますか？

体の約60%を占める水分は、5%失うと頭痛や熱にうだる感じになり、20%で死に至るケースもあります。汗をかいている実感が起きにくくなるこれからの季節は、特に水分不足に陥りやすくなってしまいます。意識して水分を補給することが大切です！

当てはまる方は注意が必要です！

6つの水分不足チェック！

1. のどの渇きを感じますか？ 脱水症状を起こしているサインです。
2. 口内が乾燥しているように感じますか？ 慢性的なドライマウスでなければ、口内の乾燥は水分不足が原因の可能性が。
3. 尿の色は濃くありませんか？ 尿の色が濃いほど、水分不足のレベルが深刻であることを表します。
4. 便秘気味ではありませんか？ 体内の水分が不足していることにより便が固くなり、便秘になってしまうことがあります。
5. 爪を押して離した時にすぐにピンク色に戻りますか？ 爪を押し、白くなったら離します。爪がピンク色に戻るのに3秒以上かかる場合は脱水症状の可能性が。
6. 手の甲をつまみ、すぐに離した時に跡が残りますか？ つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかる場合は脱水症状の可能性があります。

水分不足を防ぐためには？

あと2杯の水を飲む

水分不足かも…と感じたら、毎日「あと2杯」の水を飲むことを心がけましょう。

タイミングは、就寝前・起床後・入浴前後

特に水分が不足しやすいときです。習慣にして忘れないようにしましょう。

ミネラルウォーターを使い分けよう

ミネラルウォーターは「硬度」「pH（ペーハー）値」によって、味わいや特徴などが変わります。

硬度とは 水1,000mlの中に含まれているミネラルのうちカルシウムとマグネシウムの合計含有量を表した指標の事です。

硬度120mg/L 以上 ▶ 硬水（こうすい）
硬度120mg/L 以下 ▶ 軟水（なんすい）

WHO（世界保健機関）の基準

pH値とは 水の酸性・中性・アルカリ性のレベルを0～14の段階で表した値の事です。

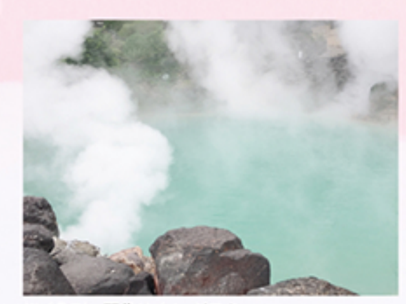
酸性［pH値が低い］ 中性［pH7.0］ アルカリ性［pH値が高い］
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 (pH)

「硬水」「軟水」のメリット

こうすい 硬水
- 人間の臓器や細胞の活動をサポートしたり歯や骨のもとになるミネラルが豊富
- お肉を煮込むと柔らかくなり臭みが取れる
- パスタを茹でると、コシが生まれて歯ごたえが良くなる
- ダイエット・スポーツ時のミネラル補給に適している

なんすい 軟水
- お茶や紅茶などの香りをより引き立ててくれる
- 口当たりが軽く、まろやかで飲みやすい
- だしをとるとうま味成分がほどよく抽出され、和食にピッタリ
- 赤ちゃんの体に優しく、調乳に適している

日本の水のほとんどが軟水です。いきなりミネラル分が高い硬水をたくさん飲んでしまうと、人によってはお腹を崩してしまう可能性もあります。初めは様子をみながら飲んでみてくださいね！



温泉水も「水」なので飲むことができます！

温泉を使った治療は日本でも古くから伝わっており、飲泉療法として今でも残っています。しかし、温泉水全般には様々な成分が含まれていることが多いので、飲めないものや体質に合わないものを飲んでしまわないようご注意くださいね！

※イラスト、画像はイメージです。

ご自身の状態や用途に合わせて普段何気なく飲んでいるミネラルウォーターにもこだわってみてはいかがですか？

マスク オンラインコミュニケーション 無表情の時間、増えてませんか？

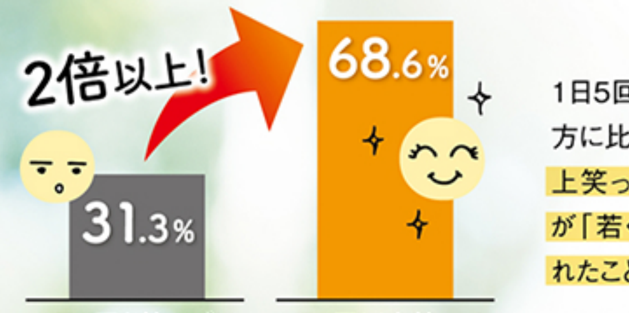
笑顔で美しく健康に！

笑顔の嬉しい効果
自律神経が整い健康に！
運動と同じ効果で、脳がイキイキ！
美容の観点でも、笑いを取り入れることはとても効果的なんですね♪

ある調査によると、小学生は1日平均300回笑うそうです。それに対して大人は平均15回ほどというデータも。あなたは1日何回笑っていますか?

笑顔が見た目を分ける!?

実年齢より見た目が若いと言われた人の1日に笑う回数を比較



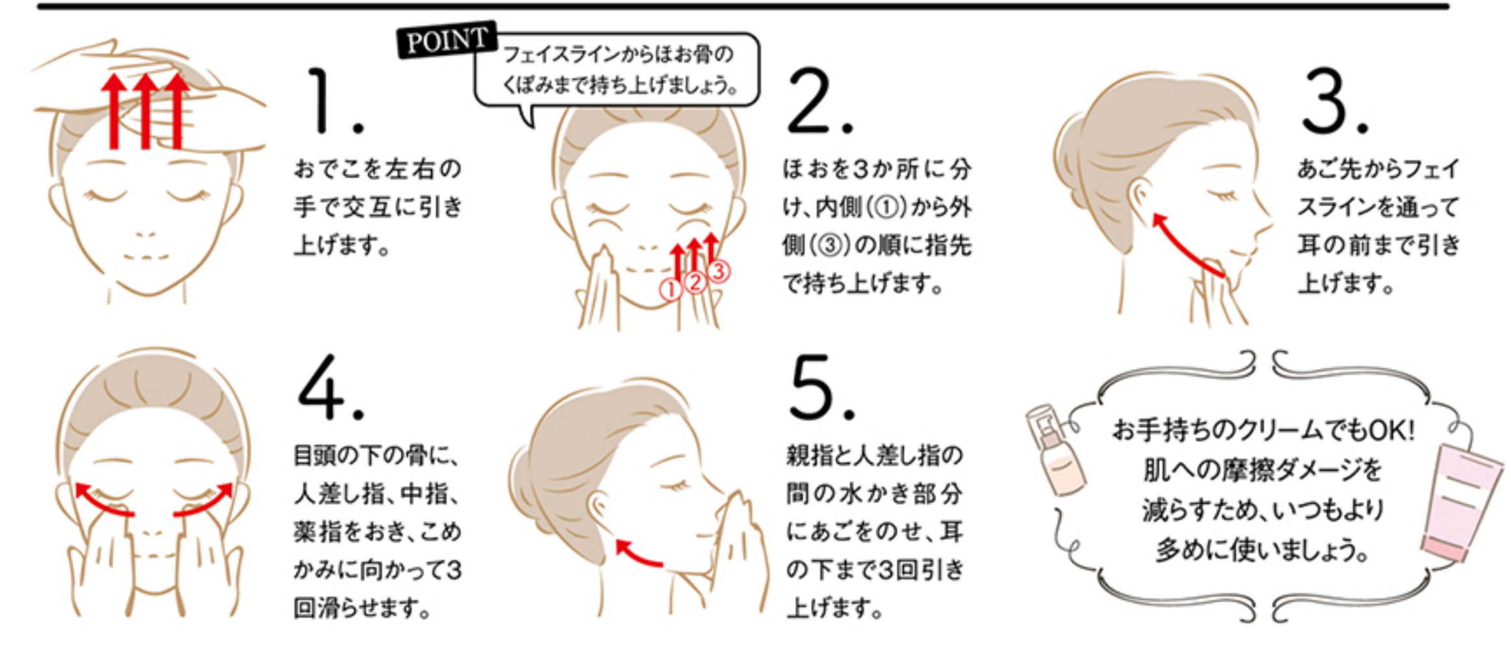
1日5回も笑っていない方に比べて、1日5回以上笑っている方のほうが「若く見える」といわれたことが2倍以上！

20代が1日に笑う回数、平均15回-50代は?/マイナビニュース(mynavi.jp)
(n=見た目年齢が若いと言われたことのある人396名)

30種類以上ある顔の表情筋が固まるとたるみやほうれい線・シワなどさまざまな「老け見え」を生む要因に…

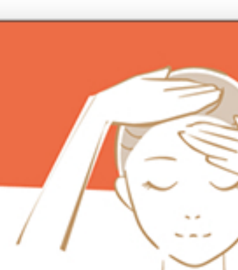
素敵な笑顔のために老け見えを左右する表情筋をほぐしましょう！

「パルフェゲル」をたっぷり使って 表情筋をほぐす マッサージ



1. おでこを左右の手で交互に引き上げます。
2. ほおを3か所に分け、内側(①)から外側(③)の順に指先で持ち上げます。
   POINT フェイスラインからほお骨のくぼみまで持ち上げましょう。
3. あご先からフェイスラインを通って耳の前まで引き上げます。
4. 目頭の下の骨に、人差し指、中指、薬指をおき、こめかみに向かって3回滑らせます。
5. 親指と人差し指の間の水かき部分にあごをのせ、耳の下まで3回引き上げます。

お手持ちのクリームでもOK! 肌への摩擦ダメージを減らすため、いつもより多めに使いましょう。



“Laughter is the best medicine.”（笑いは最良の薬）
素敵な笑顔を引き出すマッサージにおすすめ！

乾燥が気になるこれからの季節に

エステサロンから誕生！ フラーレン、EGF配合のオールインワンゲル。

電解還元水を使うことで、界面活性剤不使用を実現。
フラーレンやEGF、植物性ヒアルロン酸配合でうるおいハリ肌へ導きます。

注目の成分	ビタミンCの100倍以上!?
肌本来の力を呼び覚ます **h-EGF** 「ヒト上皮細胞再生因子」とも呼ばれています。肌環境を健やかに整えることで、潤いのあるツヤ肌へ。 ※整肌成分	高い抗酸化力を持つ **フラーレン** 近年発見されたノーベル化学賞受賞成分。持続力のある抗酸化力で、肌荒れを防ぎ、お肌のキメを整えます。 ※整肌成分
優れた保湿性を持つ	**水にもこだわりを**
植物性ヒアルロン酸 **ハイビスカスリーフエキス** 抗酸化作用が強く、美白効果も期待できます。	特別な水でお肌に潤い **電解還元水** 特別な水を使うことで界面活性剤不使用を実現しました。

たっぷり180g
大容量なので全身にお使いいただけます。

パルフェゲル
定価 4,180円(税込) 送料550円
定期価格 4,070円(税込) 送料550円
2個以上で送料無料

これひとつで4つの役割
化粧水
美容液
乳液
クリーム

5つの不使用 界面活性剤 アルコール パラベン 酸化防止剤 合成香料

商品の詳細はこちらへアクセス!

「ぐんぐん浸透して「あっ、入ってる…」って感じです。」（主婦・40代）

「香りもいいし、手足、角質もツルツルスベスベで使い心地も最高です♪」（主婦・30代）

※画像はイメージです。

「夜たっぷりつけると翌日の化粧のりが全然違う☆」（OL・20代）

※個人の感想です。効果・効能を保証するものではありません。

お客様とサン・クラルテ製薬スタッフが集まるところ

さんくラウンジ

sainc-lounge

お客様からのお手紙やお写真、編集部からの情報を紹介します。

# FUKUOKA

サン・クラルテ製薬がある福岡県の魅力をもっとお伝えするためのコーナーです。

本日お伝えしたいのは…

福岡のお土産といえばこれ！「明太子」

明太子を有名にしたのは「味の明太子ふくや」創業者の川原俊夫氏です。生まれ育った韓国の「明太子」を日本人の口に合うように再現したのがはじまりだと言われています。川原氏は、評判になってきた明太子の製造方法を、知りたい人には喜んで教えたそうです。その甲斐あって、博多に明太子の製造会社が増えていき、発祥の地として認知されるようになったのです。

スタッフオススメNo.1 明太子にプラス！ 食べ方のススメ

- ＋バター（パンにもパスタにも◎）
- ＋長いも（おつまみに最高♪）
- ＋海苔の佃煮
- ＋しらす
- ＋ごま油
- ＋ポテトサラダ
- ＋天かす

簡単！ 冷凍保存でいつでも美味しく♪

明太子は買ってすぐに1本ずつラップで包み、冷凍保存することができます。冷凍保存できる目安は3ヵ月程度です。食べたいときは、常温ではなく冷蔵庫で解凍して食べてくださいね！

食べごたえバツグン！

豆知識 明太子はスケトウダラの卵を唐辛子に漬け込み、じっくり熟成して作ります。「明太子」の呼び名は、韓国語からきています。スケトウダラは韓国語で「明太(ミョンテ)」と書かれます。「明太」の「子」だから「明太子」と呼ばれているのです。

令和3年度「健康づくり優良事業所」にサン・クラルテ製薬が認定されました！

みなさんもラジオ体操で体を動かしましょう!

健康の維持・増進を図る取り組みとして毎週「ラジオ体操」をしています。

お客さまを元気にしたいなら、まずは私たちが元気でなければ！

そんな思いで、社員一人一人が健康への意識を高く持っています！「健康づくり優良事業所」は、全国健康保険協会より職場における健康づくりの取り組みが優良であると評価され、認定されます。これからも元気に健康をお届けします！

みなさまからの

嬉しいお声

みなさまからのおハガキが励みになっております！ほんの一部ですがご紹介させていただきます。

みなさまの体験談を募集しております！

同梱物やHPに体験談を掲載された方には500円分のQUOカードをプレゼント！

ご応募、心よりお待ちしております。

市販のマウスウォッシュは色もドギツく、刺激も強いし、マイルドのものはなんとなくネバツキが取れずすっきりしない… なので市販のは買っても1本で使い切って どれも続けて使用したいと思うものはありませんでしたが、ゴッソトリノは一回分の用量でとても使い安く、仕事でお昼休みに歯みがきのあとに使うのにも持ち運びやすくて良いです。口に含んだ感じも刺激が強くなく、植物由来成分で安心ですし とても爽やかな感じで効果を期待しています。

天然成分で優しいマウスウォッシュになっているので毎日安心して使えますよね！個包装なのでいつも持ち歩いているというお声も多いです！

ペンネーム 蘭様 ご使用商品 ゴッソトリノ

毎朝使っています！コロナでマスク生活になり、マスクの不快な臭いが気になり、使い始めました。すぐに効果がわかる程スッキリ々 自分の母にもすすめています。2セット買い、1つは母に使って貰ってます。

マスクの中の臭いがスッキリすると気持ち良いですよね！お母様にもお使いいただけてとても嬉しいです！

ペンネーム ひまわりまま様 ご使用商品 ゴッソトリノ

使用してみて本当に自分の髪の毛が増えた見たいでうれしいです。ボリュームもあり自然な感じでとてもありがたい商品です。

ご満足いただけて嬉しいです！手軽に自然にボリュームアップ*して見えるだけでなく、髪の毛や頭皮のケアも同時に出来るので安心ですよね！

※メーキャップ効果による

ペンネーム 朝ちゃん様 ご使用商品 DOUDO

※個人の感想です。効果・効能を保証するものではありません。

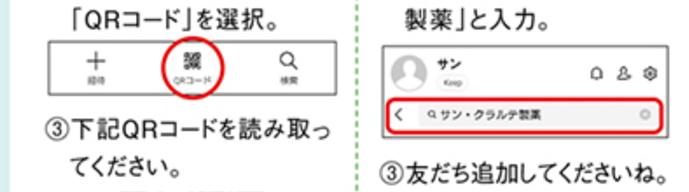
LINE やってます！

友だち限定でお得なキャンペーンや新商品情報を配信中！

限定のお得なキャンペーン♪ 新商品情報をいち早く♪

■ 登録方法

①アプリを立ち上げ「ホーム」を選択。



QRコードで登録
②右上の👤+から「QRコード」を選択。
③下記QRコードを読み取ってください。

検索で登録
②検索バーに「サン・クラルテ製薬」と入力。
③友だち追加してくださいね。

\ Follow me! /

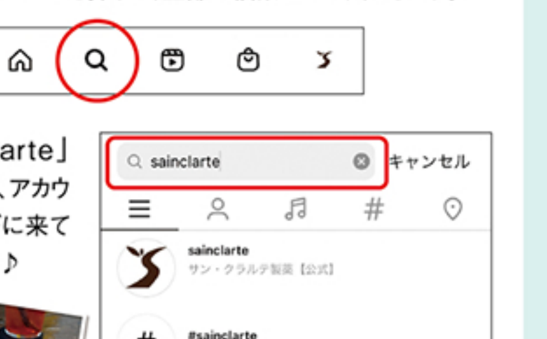
Instagram やってます!

お持ちのスマートフォンのQRコードリーダーで、右のQRコードを読み込んでいただくとアカウントをご覧いただけます！

■ 検索方法

①アプリをお持ちの場合、下のメニューバー左から2つ目、虫眼鏡のアイコンを押すと、上部に検索バーが出てきます。

②「sainclarte」と入力して、アカウントに遊びに来てくださいね♪



裏表紙「クロスワードパズル」の答え:キンモクセイ

※2021年の情報です。商品詳細はお問い合わせください。