



皆さん、こんにちは。9月に入っても、日中はまだ厳しい暑さが続いておりますが、朝夕はいくらか和らいできて、少しずつ季節の変化が感じられるようになってきましたね。

さて、今号のUGニュースでは、クエスト社のキャンペーンのご案内や薬剤師健康ミニコラムでは、先月ニュースでも大きく報道されましたO-157について取り上げてみました。その他にも情報満載でお届けします。

どうぞ、ごゆっくりご覧ください♪

<<キャンペーンのお知らせ>>

ネオエナジーのお得な4本セットができました！

～今だけ2倍ポイント実施中♪10/31まで～

現代人にとって必要不可欠なビタミンB12が

手軽に補給できるスプレータイプの「ネオエナジー」に4本入りセットが新しく加まりました！

キャンペーン期間中に「ネオエナジー4本入りセット」をご購入の方に限り、

通常7.1ポイントのところ、今だけ2倍の14.2ポイント(約1,000円分)を進呈中です♪

このお得な機会にぜひご利用ください。



☆ビタミンB12が効果的に作用するためには、ビタミンB12単体ではなく葉酸などのビタミンB群と一緒に摂取がおすすめです！

<ビタミンB12の働き>

- ◎新しい細胞を作り
- ◎壊れた細胞を修復する働き
- ◎神経の壊れた部分を修復する働き
- ◎神経伝達物質を作る働き
- ◎免疫を正常にする働き
- ◎血流をよくする働き
- ◎タンパク質・炭水化物・脂質の代謝を助ける働き
- ◎心臓病のリスクを減らす
- ◎精神的なリラックスをもたらす
- ◎記憶力、明晰力、集中力を上げる

<飲み方の目安> 1日2回程度。よく振ってからご使用ください。

◆ネオエナジー4本入りセット

(1本：30ml)

<商品番号：4226> 価格 \$71

※ポイント2倍キャンペーンに、「パースディクラブ」誕生月ポイントや定期購入ポイントは適用されないため、ご注意ください。

薬剤師の健康ミニコラム



今年の夏、北海道ではO-157による集団食中毒が起こり、大変な事態となりました。

O-157に感染すると、腹痛、下痢、発熱、嘔吐、血便などの症状が出て、重篤な時は死亡することもある。

予防には、殺菌・消毒、加熱調理による微生物の制御がもちろん大事ですが、同時に私たちのカラダ作りも大切です。1996年学校給食によるO-157食中毒では、同じ給食を食べても全く感染しない人、感染しても症状のない人、軽い下痢ですむ人、合併症で死の淵をさまよう人など様々でした。その違いは何だったのでしょうか？

O-157は大腸菌ですから、条件が整えば大腸で増えることになります。O-157が大腸で増やさないためには、腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)を正常に保つことが大切です。腸内細菌叢とは、私たちの腸内に棲む腸内細菌たちの生態系のこと。この腸内細菌叢が正常に保たれていれば、あとから侵入してきたO-157のような病原菌は腸内で増えることができず、便とともに体外へ排出されてしまうのです。健康な腸内細菌叢を形成するためには、毎日の食生活がとても大切です。味噌、醤油、漬け物、納豆などの良質の発酵食品をしっかりととり入れていきましょう。また、適度な運動とストレスの少ない生活を心がけ、O-157に負けないカラダを作っていきましょう！

<でるサポート>



価格\$45
(60粒入り)

<おなかサポートチュアブル>



価格\$39
(90粒入り)

☆サプリメントでの摂取も効果的です。植物性乳酸菌がたくさん摂れる「でるサポート」や「おなかサポートチュアブル」で腸内環境を整えていきましょう♪

◎薬剤師紹介◎ 枝松由佳子

東京大学医学系博士課程中退後、薬剤師、アメリカではエイズの研究の仕事をする。帰国して第1子出産後に、膠原病(多発性筋炎&強皮症他)を発症。病気を機に、自分の生き方や生活を見直し、病気の原因は自分にあることを理解。体は必ず良くなる！とも確信し、全く動けなかった状態から、周りのサポートと様々な自然療法や治療法で病気を克服。その後、待望の第2子を出産。現在は、拘縮した手指と足の機能回復に励みながら、これまでの経験をもとに、会員の皆様の健康への道のりをサポート中。

子どもたちの免疫力が最近落ちています。その結果、アトピー・喘息・アレルギーなどの病気がどんどん増加しています。病院ではこれらの症状に対して、薬を処方してくれますが、まずは根本的に免疫力を高めてあげることが第一です！
そこで、UGニュースでは、子どもたちの免疫力を高めるちょっとした秘訣を紹介していきます。

子どもたちの免疫力を高める生活習慣！～②睡眠をしっかり取る～

毎日の睡眠の役割をご存知ですか？睡眠というと、1日の疲れをとる休息の役割と考えられていますが、免疫力を高めるのにも大きく関わっています。特に成長期の子どものたちにとってしっかり睡眠をとることは非常に重要です。免疫は寝ている間に作られます。今回はこの睡眠と免疫力について詳しく見ていきましょう。

大人も子どもも1日の間で、自律神経はあるリズムを持って生きています。朝起きてからは自律神経の「交感神経」が優位になって、活発に体が活動できるように働き、夜になると、今度は体が休息できるように「副交感神経」が働きます。この交感神経から副交感神経への切り替えが、免疫機能にとって非常に重要です。切り替えがきちんと行われることによって、子どもたちの免疫力が発達していくのです。夜更かしをして、昼間働く交感神経が優位のままの状態が夜遅くまで続くと、脳が休息できないばかりか、自律神経が乱れ、免疫力にも大きくダメージを与えていきます。

また、成長過程にある子どもにとって、睡眠が最も大切な理由がもうひとつあります。睡眠中に成長ホルモンが分泌され、成長が促されるのです。そして、寝ている間に骨の中にある骨髄では白血球やリンパ球が作られます。免疫機能の回復が寝ている間に行われるというわけです。

十分な睡眠時間を習慣的に確保することで、本来の免疫力を守ることができます。子どもを大人の生活習慣に合わせるのではなく、夜は9時には寝て、朝6時頃までゆっくり眠らせるようにしたいものです。そのためには、大人も一緒に生活習慣を見直して、早寝早起きを心がけていきましょう。

(＊成長ホルモンは大人にとっても重要なホルモンで、成人以降は量こそ減りますが、細胞の損傷や潰瘍を修復し、疲労を回復する働きがあります。逆に不足すると、体内に老廃物が溜まり、様々な弊害が出てきますよ) 薬剤師：枝松

♪ユーザーグループに頂いた体験談♪

<歯茎が腫れだした子どもの体験から 東京都 T様>

私は、歯医者にクリーニングに行くたびに「健康な歯茎ですね」と言われます。その言葉の前や後に「この年齢では珍しく・・・」とつく場合が多々あります。私は、もう9年ほど栄養補強を続け、家族にも摂らせているので、おかげ様で皆健康で歯も丈夫です。

しかし、子どもが全寮制の高校に行き始めて数ヶ月、「なんだか、歯茎が腫れるんだけど」と連絡してきました。最初「えっ、ちゃんと歯磨きしているの？」と聞きましたが、それはしっかりしてるとのこと。となると、ビタミン不足しかないと思い、「持っていったサプリメントをちゃんと飲んでる？」と聞いたら、新しい生活が始まってから色々忙しく飲んでいないとのこと。また、寮の食事が肉が多く脂っこくて、野菜が少なく、また野菜も果物も美味しくないの、家にしたときのように食べられないと・・・。内心「ええ、あんなに高い寮費でそんなにひどい食事?！」と思いましたが、

それはぐっと飲み込んで、「だったら忘れずに夕食後にネオパックだけでもいいから飲みなさい!」と伝えました。

そして1週間ほど経ってから歯茎の様子を聞いたら、「あ、治ったよ」とあっさりした返事が返ってきました。はからずも、歯茎の健康のためには毎日の食事と栄養補強がやはり大事だということを実感してしまいました。私も年齢にかかわらず、栄養が十分なら歯茎は健康に保てるということをこれからも証明していきたいと思っています。

体験談大募集!

クエスト・ユーザーグループでは、あなたの体験談を募集しています。形式、字数は問いません。

掲載させていただいた方には、50ショッピングポイント(約4,000円相当!)を進呈いたします。

QuestUG@mac.comまでお送りください♪

☆UGオリジナル小冊子第1弾! ☆ 会員様に限りダウンロード版のみ無料でプレゼント!

『アトピーと向き合う～脱ステ・脱ﾌﾟﾛ・自然療法～』

A5 64ページ フルカラー

ステロイドを約15年、免疫抑制剤を約3年使ってきた著者が、自然療法でアトピーを克服してきた記録。

アトピーに限らず、体の不調を克服したいと思うすべての人に読んでもらいたい1冊です。



＊巻末には、24年間ステロイドを使用し内臓障害を併発しながらもアトピーを完治させたユーザーグループのアドバイザーによる、自然療法を始める前に、心理的、社会的に準備しておくべき要点を6ページにわたりまとめています。

※こちら小冊子版については、会員様に無料で配布しておりましたが、このたび有料(1部400円/手数料・送料込)とさせていただきますことになりました。小冊子版をご希望の方は、ユーザーグループ通販をご利用ください。

なお、ダウンロード版は、無料(会員様限り)ですので、どうぞお気軽にお申し込みください。

●ユーザーグループ通信販売からお知らせ●



ユーザーグループいちおしの健康によいものだけを集めた通信販売サイトに、新商品が加わりました！！

◎ユーザーグループ通販WEBショップ <http://www.questuser.jp/shop1.html>

あの人気商品マグマ塩を使った、さらに使えるお塩（ハーブソルト）が登場！

シェフズソルト

★『シェフズソルト』サラダシーズニング 45g 924円

ヒマラヤ岩塩と10種類以上のスパイスをブレンドしたおいしいハーブソルトです。サラダにオリーブオイルとシェフズソルトをかけるだけで安心・安全のおいしいドレッシングに！ポイルした野菜にシェフズソルトを軽くふるだけでもおいしくいただけます。

★『シェフズソルト』ミートシーズニング 45g 924円

お肉のソテーにおすすめ。お肉にシーズニングをまんべんなくふり、そのまま20分程度おき、フライパンで香ばしく焼き上げる。お好みで、仕上げに少量かけてお召し上がりください。

★『シェフズソルト』フィッシュシーズニング 45g 924円

お魚のソテーなどにおすすめ。魚は主に白身魚を使用し、両面にシーズニングをふり、フライパンで皮目の方から香ばしく焼く。お好みで仕上げに少量かけてお召し上がりください。

煮込み料理にも、味のアクセントとして少々使用すると味が引き立ちます。



お肌にやさしい無添加スキンケア商品に新シリーズ♪ 大人の毛穴 きれい洗顔粉&ひきしめ化粧水

大人の悩みの「開いた毛穴」をキレイに整えるために生まれた洗顔粉と化粧水です。使い続けることで、毛穴の汚れを落とし開いた毛穴をキュッとひきしめ、キメの整ったキレイ肌へと導いてくれます。

いつまでも自信が持てる美しい素肌づくりを始めてみませんか？

【大人の毛穴きれい洗顔粉 50g】1,260円



天然由来成分にこだわって作られた無添加の洗顔粉です。

肌に負担をかけず角質を壊さずに不必要な汚れや皮脂だけを取り除いてくれます。簡単なメイクも落とすことができますよ。

成分：石けん素地、ミネラル塩、コーンスターチ、炭、メントール、柿エキス

【大人の毛穴ひきしめ化粧水 150ml】1,260円



ザクロエキス、大豆エキス、豆乳発酵エキス、にがりエキスなどの天然成分が目立つようになった大人毛穴にしっかり働きかけてくれます。デリケートなお肌の方にも安心してお使いいただける化粧水です。

成分：水、ハッカ水、グリセリン、ザクロエキス、ダイズエキス、豆乳発酵エキス、ポリグルタミン酸、にがりエキス、ヒアルロン酸Na、ローズマリーエキス、柿エキス、ミネラル塩、キサンタンガム

☆リウマチさん応援セットが新しくなりました！☆

セット内の靴下を、シルク&ニットぽかぽか重ね履きセットからゆったり履いていただける正活絹の4足セットに変更した新しいセット。足首に腫れがあったり、むくみがある方にも安心してお使いいただけます。

今まで同様送料無料で、それぞれ単品で購入するより1,170円もお得です♪

◎靴下Mサイズ(22cm~24.5cm) 10,000円

◎靴下Lサイズ(24.5cm~27cm) 10,300円

<<セット内容>>

■正活絹の靴下4足セット

(絹5本指+綿5本指+絹先丸+綿先丸)

■シルクレッグウォーマー

■シルクショーツ女性用

※サイズMかLを選択ください

■シルク遠赤腹巻き：フリーサイズ

■絹手袋(白)

※正活絹の靴下、レッグウォーマー、ショーツ、腹巻きの色選択はおまかせとなります



10月31日までの期間限定！

麴スイーツ・チョコ

玄米・雑穀(ひえ)・麴・ココア・キャラブで作ったノンシュガー・マクロビオティックなチョコレートです。

少しビターな味わいで麴の香りが苦手な方でもおいしく召し上がれますよ。

パンに塗ったり、冷凍してアイスとしても。また、サプリメントが苦手なお子様には、サプリメントを粉状にして混ぜるのもおすすめです！

【麴スイーツチョコ】

<200g> 700円

<500g> 1,200円

<1000g> 2,350円



*こちらの商品は期間限定での取り扱いのため、お早めにご注文ください。

★UG通販の商品は、WEBショップ、ユーザーグループブログ（通販商品資料がダウンロードできます。＊最新版の秋号は、9月中にアップ予定）からご覧いただけます。インターネット環境にない方は、資料（無料）をお送りいたしますので、お申し付けください。

★送料無料サービス：1万円以上のご購入で送料無料にてお届けいたします。（ただし、お米、野菜、ジュースは除く）

<ご注文方法>

◎お電話 ☎03-3969-9070（月-金 10:00~16:00）

◎FAX 03-5915-2661（24時間受付中）

専用ご注文用紙(通販商品資料にございます)に必要事項をご記入の上、FAXでご送信ください。

◎インターネット クエスト・ユーザーグループWEBショップ <http://www.questuser.jp/shop1.html>

<お支払い方法> 現在、郵便振替または銀行振込の先払い（振込手数料はお客様のご負担となります）のみとなっております。お振込確認後、商品を発送いたします。

※ゆうちょ銀行の口座をお持ちの方は、ATMまたはゆうちょダイレクト（インターネットサービス）のご利用で、無料でお振込できます。[ゆうちょダイレクトご利用の場合、月に5件まで無料]

<振込先> ゆうちょ銀行 名義：クエスト・ユーザーグループ 10170-46223161 または店番018口座番号4622316

※クエスト・ユーザーグループ通販では、当面の間、売り上げの一部を東日本大震災の義援金として、日本赤十字社を通じて寄付いたします。

ユーザーグループオリジナル小冊子 第2弾! **クエスト会員様に限り、無料でお読みいただけます**

『リウマチ/膠原病と向き合う～自然療法で回復を目指す人のためのガイドブック』

リウマチ/膠原病からの回復を目指して、自然療法に取り組んでいる方向けのガイドブックを新しく編集いたしました。(全90ページ)

リウマチ/膠原病は、回復過程に、さまざまな体調の変化が訪れます。回復のためには、そうした変化を好転反応として、きちんととらえ、自分の体調と向き合い「治してもらう」という考え方から離れ、自分の心とも向き合う必要があります。そのためのヒントをまとめました。ご家族の方にも読んでいただきたい一冊です。

※巻末の体験談集Ⅱでは、多くのリウマチ/膠原病から卒業した方の例の中から、3人の方の回復過程を詳しくご紹介した未発表の体験談とユーザーグループの薬剤師：枝松の体験談も併せて掲載しています。回復途上の皆様の参考にしていただけたら幸いです。



ユーザーグループオリジナル小冊子
『リウマチ/膠原病と向き合う』
ダウンロード版

☆会員様に限り、無料でダウンロード版をお読みいただけます。(冊子版については現在準備中ですので、もうしばらくお待ちください。一般販売については、アマゾンでも予定しておりますが、現在ダウンロード版をユーザーグループ通販にて扱っております)

☆ご希望の方にはリンクをお送りしますので、ユーザーグループメール：QuestUG@mac.com

または、電話03-3969-9070までご連絡ください。

なお、ユーザーグループのホームページ<http://www.questuser.jp>からもお申し込みいただけます。

<冊子の感想をいただきました>

早速、お送りいただきありがとうございますございました。いっきにざっと読みました。なかなか中身が濃いのにびっくりしました。

リウマチのことが、よく調べられているし、リウマチになった人たちの仲間が書いてあって、今の自分と重なりあって、同感するとともに、心強く思い、クエスト社のサプリメントを飲み始めたばかりだったので、このまま頑張っていていこうと気持ちを新たにしました。

今までは、薬を飲んだ方がいいかしら?と思った時もありましたが、これを読んで、本当に薬をやめてよかったと思いました。

まだまだ、左手首は痛いですが、痛いのも全て外に出しているから、良いのだと思えるようになりました。

治るような気がします。

(横浜市 H様)

<クエスト・ユーザーグループからのお知らせ>



☆ユーザーグループではお勧めのサプリメントや、サプリメントの効果的な飲み方、好転反応の乗り越え方、ご予算に応じたサプリメントのご提案・・・など、電話、またはメールにて相談を承っております。また、様々な健康問題を抱えている方のために、電話での専門相談(予約制)もお受けしています。安心してクエスト製品をお使いいただくためにも、お気軽にご利用ください。

※薬剤師：枝松の専門相談日のご案内※ご予約はお早めに

9月：4日(火)、7日(金)、11日(火)、
19日(水)、24日(月)、28日(金)

※ご予約時間はいずれも「10時」「11時」「12時」の
1日3枠となっております。

★留守番電話対応について★

ユーザーグループの電話相談時間は、現在のところ平日10時～16時のため、仕事などで、ご相談できないという方、メールを書く時間がないという方のために、受付時間外は、留守番電話でご用件を承っております。

代表電話番号03-3969-9070にお電話を頂きますと、メッセージが流れますので、その後、会員番号、お名前、ご相談内容をはっきりとお伝えください。そして最後に、こちらからお返事するのにご都合の良い方法(電話、メールなど)をお知らせください。

☆サプリメントの相談や専門相談のご予約(薬剤師相談、アトピー相談)は、QuestUG@mac.com
または、電話03-3969-9070(10～16時
土・日・祝日を除く)までお気軽にどうぞ。

◎直前のご予約は取りにくい場合もございます。ご希望の方はどうぞお早めにご予約ください。

◎薬とサプリメントの飲み合わせなど、メールでのご相談もお受けしております。お気軽にお問い合わせください。

(アドバイスやお返事に多少お時間をいただく場合もございます)

<クエスト・ユーザーグループ>

●WEBサイト：<http://www.questuser.jp>

●ユーザーグループ・ブログ

<http://d.hatena.ne.jp/questuser/>