

ウィズメディカ

Withmedica Club

倶楽部



梅雨の
気分やお肌
について

梅雨時の憂鬱な気分やお肌の不調... その原因と対策について

- 便秘や胃もたれも改善!消化機能を高める内臓ケアについて
- 糖尿病は食事制限が必要ない?知っておきたい食事療法の基本とは!

Vol. 04

ウィズメディカ 倶楽部

「もっと知りたい」「正しい知識を身につけたい」をお届けする「ウィズメディカ倶楽部」。専門資格者による専門性の高い記事のみをお届けしております。ウィズメディカ倶楽部は「会報誌版」と「ウェブサイト版」がございます。「ウェブサイト版」は以下QRコードよりお読み頂けます。



<https://withmedica.com/>
ウィズメディカ倶楽部で検索

- 03 梅雨時の憂鬱な気分やお肌の不調...
その原因と対策について
- 08 便秘や胃もたれも改善!
消化機能を高める内臓ケアについて
- 10 糖尿病は食事制限が必要ない?
知っておきたい食事療法の基本とは!
- 12 商品一覧
- 14 安心・安全のこだわり
- 15 定期購入料金&ご利用ガイド

特集

梅雨時の憂鬱な気分やお肌の不調…

その原因と 対策について

形成外科医 橘田 絵里香

日本専門医機構認定 形成外科専門医。日本抗加齢医学会専門医。

梅雨ならではの、さまざまな不調に対し、形成外科&アンチエイジング専門医の視点から、その原因と対策をご紹介します。

梅雨時の憂鬱な気分 やお肌の不調… その原因と対策について



梅雨ならではの、さまざまな不調に対し、形成外科&アンチエイジング専門医の視点から、その原因と対策をご紹介します。



どんより梅雨の時期…
どうして憂鬱に
なってしまうの？

雨の日って、どうも、眠くなってしまうたり、気分が「どんより」してしまわれませんか？私が懇意にさせていただいている、「ゴッドハンド」スバセラピストさんも、雨の日の施術は「寝落ち率」が明らかに高いのだそうです！自律神経とは、一言でいうと、人間の「陰陽バランス」を整えている場所のことです。人間、テンションが上がればなしでも下がればなしでもいけません。動くときは動く、休む時は休む、休むから動かし、動くから休むんですね。こちらを制御しているコントロールセンターが「自律神経」なのです。気持ちや活動をアゲる方を「交感神経」、下げる方は「副交感神経」と言われます。この二つが巧妙に噛み合うことで、人間の日々の活動がコントロールされているのです。

晴れの日と雨の日、気圧が変わるこ

とにより「自律神経の乱れ」が生じます。気圧の低い雨の日は、自律神経の中でも「下げる方」副交感神経が優位になると言われています。つまり、眠るリラックスする方が優位に働くというわけです。が先にも申し上げました、人間の活動というものは「陰陽」両方の部分がバランス良く作用してこそ、心身ともに健康な状態が得られます。つまり「緩みっぱなし」でもダメなのです。梅雨の時期の憂鬱感は自律神経が乱れることにより、陰陽バランスが崩れることにより生じているというわけなのです。ということですので、日中は雨で出かけられなくてもおうちエクササイズなどでアクティブに、逆に夜はゆっくり入浴したり、ストレッチしたり、リラックスして過ごさずメリハリのある生活を心がけましょう。遅くまで部屋を明るくしたり、テレビやパソコン・スマホの液晶を見ることのなごみは避け。



梅雨の時期の「肌トラブル」に御用心！

冬の乾燥は終わったはずなのに…
「潤ってるはず」の梅雨の時期、テカリやくすみ、ニキビやシミなどといったトラブルはごうして起きるのでしょうか？

まず湿度がある、汗をかくからといって、決して「お肌が潤ってる」わけではありません。若干乱暴な言い方ですが、25歳を超えたら肌は「潤い」からどんどん遠ざかる、くらの認識が良いです。お肌の水分量は着々と減っております。梅雨でも保湿はしっかりしましょう。

また「雨の日は日焼けをしない」といれまた間違いです。梅雨の期間、日焼け止めを塗らない人がいるそうですが、ほとんどでもないことです。本来、6月というのは太陽が一番高くなる時期。雲があっても相当な量の紫外線が地上に届いています。



イマドキ日焼け止めは「塗る・飲む」が基本です。

きちんと日焼け止めを塗ったうえ、ニートロックスサン含有の「飲む日焼け止め」接種しましょう。

加えて帽子・日傘・長袖など、物理的な防御手段が加わればさらに安心です。こうして、きちんとした日焼け対策を怠らないようにしましょう。

梅雨の「くすみ」これすなわち血行不良です。

副交感神経が優位になり活動量が落ちる、外を歩かなくなる、座っているばかりで肩こりが悪化する、などといった要因で血の巡りが悪くなると、顔色も悪くなってしまう。

おうちエクササイズ、ヨガ、ストレッチなどを欠かさないようにしましょう。座ってのお仕事は長時間やらなごい。

1時間したら1分歩く、を心がけてください。

また、暑いからといって、シャワーだけで済ませるのもいけません。浴槽にきちんと浸かりましょう。お風呂に入れると炭酸ガスの泡が出る入浴剤を利用しての炭酸浴もおすすめです。

ニキビ、これは肌の水分と皮脂のバランスが崩れることで起きます。

皮脂が決して多くなくても、肌の水分が減ればニキビは増えてしまいます。

正しいスキンケア、食生活、睡眠を心がけ、必要があれば皮膚科で治療を受けましょう。ニキビは皮膚科、

それもまずは各種医療保険を適応させての保険診療が第一選択です。日本皮膚科学会の尋常性痤瘡治療ガイドラインに沿った治療を行っていない美容皮膚科さん、けっこう多いですので、くれぐれもご注意ください。

「目が疲れる」「良く眠れない」といった症状にはサプリメントが有効なことも！

生活習慣が改善できることが一番ベストだと思いますが、テレワークのお仕事など、さまざまな事情で、全てを実践するのは難しいケースもあるかもしれません。そうした場合は、サプリメントの助けを借りましょう。

先ほど申し上げた「飲む日焼け止め」の他にも、梅雨の時期のモヤモヤを解決できるサプリメント、いくつかございます。

気圧の変化により、家で過ごす時間が増えるとTVやパソコン・スマートフォンでの画面や読書など、目を
使用する機会が増える結果、目の奥が痛むといった症状がでたりすることが増えてきます。

こうした症状にはアスタキサンチン含有のサプリメントが有効なこ

とがあります。

活動の低下、パソコン・スマホのやりすぎによる睡眠の質の低下には、GABA、グリシン、テアニン、メラトニンなどといった成分が有効なケースがございます。

ヤオルト1000も良く眠れる効果があると話題になっておりましたね。

以上、この時期知っておきたい「梅雨の健康トラブル」詳しい原因や対策について、お届けいたしました。いかがでしたでしょうか。

いきなり全部とはいかなくても、これなら実践できそう、という部分がありましたらぜひ今から！対策していきましょう。



おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 04 | ルテオリン&ギャバ

高めの尿酸値を下げる／高めの血圧を下げる／ストレスによる疲労感を緩和



本品にはルテオリンが含まれます。ルテオリンには尿酸値が高めな方の尿酸値を下げる機能が報告されています。本品にはGABAが含まれます。GABAは、血圧が高めの方の血圧を低下させる機能があることが報告されています。GABAは、デスクワークなどの精神的ストレスがかかる作業によって生じる一時的な疲労感を緩和することが報告されています。また、ウィズメディカ独自の追加栄養補助成分として「イソフラボン」「ゴマペプチド」「アンセリン(フィッシュペプチド)」「田七人参」を追加配合しています。ウィズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場で製造しています。

便秘や胃もたれも改善！ 消化機能を高める 内臓ケアについて

お腹の調子が悪いとなんだか一日中もやっとした気持ちになりませんか？
薬に頼るのも良いですが、まずは生活習慣を見直し、体質を改善してみませんか？
今回は簡単に実践できる消化機能を高めるケア方法をご紹介します。

フードスペシャリスト 松下 怜渚

朝起きたら白湯を 一杯飲む

朝起きたら内臓のウォーキングア
ップを兼ねて白湯を一杯飲みまし
よう。

小さい頃、プールに入るときは体
への負担を軽減するために、まず
はぬるいシャワーを浴びてゆっく
りと足から入りましょうと習いま
したよね？

内臓も同じことが言えます。

朝起きてすぐに朝ご飯を食べる
と、内臓がびっくりしてしまうた
め、まずは白湯を飲むことで内臓
をゆっくり目覚めさせましょう。

内臓がしっかりと目覚めていると、
運ばれてきた朝食を消化し、健康
的なお通じを促します。

水分不足は便秘を引き起こしや
すいため、毎朝必ずコップ一杯の
白湯を飲むことで水分不足解消
にも効果的です。
白湯が苦手な方は、レモンを絞る
のもおすすめです。

よく噛む

食事をするときはよく噛むことを
心がけましょう。言われてみれば
当たり前のことですが、大きくて
固いものより、小さくて柔らかい
ものの方が消化しやすいです。

内臓が消化しきれず、胃もたれや
便秘になってしまうのは、噛む回
数が足りない可能性が高いです。
内臓への負担を軽減させるため
に、よく噛んで、あらかじめ小さ
く柔らかくして胃に届けること
で消化を手助けすることができます。

噛む回数は一〇〇〇回が理想と
言われていますが、毎回数えてい
ると食事が楽しくなくなってい
ますよね。

そこで、まずは普段より5回多く
噛むことから始めましょう。
そろそろ飲み込もうかなと思っ
たタイミングでプラス5回噛んでみ
てください。

内臓マッサージ

実は内臓も疲れが溜まりやすいた
め、マッサージをしてほぐしてあげ
ることで消化機能を改善するこ
とが期待できます。やり方は簡単
なので、寝る前の習慣にしてみま
しょう。

《やり方》

- ① お腹に対して指が垂直になる
ようにセットします。
- ② その指でおへその右下→右上
↓上↓左上↓左下の順番で、第一
関節が埋もれる程度にじっくり押
してきます。

片手だと力が入りにくい方は両
手で行なってもOKです。ポイント
はじっくりと奥の方まで刺激する
ことです。ご自分の気持ち良い場
所を探しながら、日々の習慣に。
すでに便秘に悩んでいる方はおへ
その左上部分を重点的にマッサー
ジしましょう。



キヤットアンドカウ

内臓を外から刺激した後は内側からの刺激もお忘れなく。今回は内臓機能を高めるヨガのポーズを紹介します。ほんの1分程度でじんわり効果が感じられるので、まずは一回やってみましょう。

《やり方》

- ①床に四つん這いになり、肩の真下に手を置き、目線は床へ。このとき、背中とお腹はまっすぐにすることを意識する。
- ②大きく息を吸いながら、目線を正面にあげて、お腹を床に近づけるイメージで腰を反る。
- ③吸った息を口から吐いて、目線を床に戻しながら、今度はお腹を床から遠ざけるイメージで背中を丸める。
- ④ゆっくりと呼吸に合わせて②と③を繰り返す。

テレビやスマホを見ていると1分はあっという間に感じますが、ワークアウトをすると1分は意外と長く感じると思います。1分内で5〜10往復を目安に

やってみましょう。

ポイントはいっかりと息を吐き切ってから吸うことです。

日常的な浅い呼吸では刺激されない奥深い部分が刺激され、自律神経も整います。

自律神経が整うと不調が緩和するため、日々のストレスで腹痛や下痢に悩んでいる方にもおすすめです。

左を下にして寝る

お腹の調子が悪くて寝るのもしんどい…。

という方には、体の左側を下にして寝ることをおすすめします。

内臓の構造により、左側を下にすると消化に関わる臓器への負担を軽減できるといわれています。

また、胃は左上から右下にかけて三日月のような形をしているため、左側を下にして寝ることで胃酸の逆流による胸焼けや吐き気を軽減することができます。

ただし、毎日左を向いて寝ると体が歪み、肩コリや腰痛など他の不調を引き起こす可能性が高いので

す。

お腹の不快感で睡眠の質が低下してしまっていると自覚している方への応急処置として紹介させていただきます。

枕などを調整し、なるべく肩や首への負担がかからないよう気をつけましょう。

まとめ

便秘や胃もたれを改善し、消化機能を高める内臓ケア方法を紹介しましたが、いかがでしたか？

内臓は目で見たり、耳で聞いたりできるものではないので、日々の生活では存在を忘れがちですが、内臓の調子によって心身のコンディションは大きく左右されます。すでに不調が出ている方も、そうでない方も内臓ケアを習慣にして快適な毎日を手に入れませんか？



おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 05 | 有孢子性乳酸菌&セラミド

便通の改善に / 肌の潤いを守る / 保湿力を高める



機能性関与成分の有孢子性乳酸菌 (Bacillus coagulans SANK70258) が含まれます。有孢子性乳酸菌 (B.coagulans SANK70258) は便秘傾向の方の便通を改善する機能が報告されています。またパイナップル由来グルコシルセラミドが含まれます。パイナップル由来グルコシルセラミドには、肌が乾燥しがちな方の肌のバリア機能 (保湿力) を高め、肌の潤いを守るのを助けることが報告されています。また、ウィズメдика独自の追加栄養補助成分として「ヒアルロン酸」「コラーゲン」「ビタミンB6」「プラセンタ」を追加配合しています。ウィズメдикаの製品はすべて国内のGMP認定工場で作っています。



糖尿病は食事制限が必要ない？ 知っておきたい 食事療法の基本とは！

糖尿病の食事と言われると食事制限をイメージする方も多いのではないのでしょうか？今回は、そんな糖尿病の食事の基本について管理栄養士が紹介していきたいと思います。

管理栄養士 中村友也

糖尿病の食事と言われると食事制限をイメージする方も多いのではないのでしょうか？しかし、実際に糖尿病の食事療法は食事「制限」ではなく、食事量を「適正」に戻すという言い方が正しいです。今回は、そんな糖尿病の食事の基本について管理栄養士が紹介していきたいと思います。

糖尿病ってどんな病気？

食事療法の前に、糖尿病とはどんな病気なのかについて解説します。糖尿病は、血糖値を下げるインスリンと呼ばれるホルモンが何らかの理由で機能しなくなることで血糖値が高い状態が続くことをいいます。本来血糖（血液中に含まれる糖類）は細胞のエネルギー源になるため身体に必要不可欠ですが、血糖値が高くなりすぎることですまざまな症状が現れてしまいます。ちなみに、糖尿病は免疫の関係でインスリンが機能しづらい1型と、遺伝や生活習慣の乱れからくる2型に分けられますが今回は2型の方に向けた食事療法について紹介していきます。

糖尿病に食事制限は必要ない？

実は、糖尿病の食事は「制限」ではなく「適正量の摂取」が基本です。

しかし、糖尿病は肥満をはじめとして生活習慣の乱れから起るため、食事療法を行う方は普段から食べ過ぎていくことが多く、そのために食事「制限」と言われています。つまり、糖尿病で食事に気を付けなければいけない方でも、本来の自分の体格や活動量に合わせた食事になるだけで、原則として食べていけないものなどもありません。

糖尿病に食事療法が必要な理由

血糖値は食事の影響を大きく受けるため、糖尿病の予防・改善のためには食事療法が大きな意味を持ちます。また、血糖値が大きく変化することで糖尿病の症状が悪化することが知られているため、血糖値を大きく上げる炭水化物に偏った食事などにも注意が必要です。

糖尿病の食事療法のポイント

●適切なエネルギー量の食事

糖尿病の食事療法は、なによりも適切なエネルギーの摂取に努めましょう。適切なエネルギー量は年齢や性別、体格・活動量など個人差があるため、医師や管理栄養士に指定されている量を基準として食べるようにしましょう。

●食事は主食・主菜・副菜をバランスよく

適切なエネルギー量を守ったうえで、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べるようにしましょう。食事のバランスを整えることで、身体に必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをしっかりと摂取することが出来ます。また、食事の偏りがなくなり血糖値の急激な変化を抑制することが出来ます。

●1日3食を規則的に

食事は1日3食を規則的な時間で食べるよう心がけましょう。食事の時間がずれていると血糖値も急激に変化します。特に、朝食を抜くことが多い方は前日の夕食から次の昼食まで空腹状態が続くため、昼食時に急激に血糖値が上がりがり危険です。1日3食を守りながら、可能な限り同じ時間に食事を摂り血糖値を安定させましょう。

●ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛むことで満腹中枢が刺激されおなか膨れるため、食事はゆっくり摂るようにしましょう。また、満腹まで食べるのではなく腹八分目を意識することも重要です。

●食物繊維をしっかり摂る

野菜や海藻に多く含まれる食物繊維

は血糖値の上昇を緩やかにしてくれ
る効果があるため、積極的に取り入れ
ましょう。目標は、野菜を1日350g
摂取することです。目安として、生の野
菜だと両手に乗るぐらい、加熱した野
菜だと片手に乗るぐらいです。

日本人は野菜の摂取量が少ないとい
われているため、意識して食べないと
達成するのは難しい量になっています。

●寝る前には食事をしない

血糖値はインスリン以外にも運動や
日ごろの活動によって消費されます。
しかし、寝る前では上がった血糖値を
消費することができないため、寝る前
の食事はやめておきましょう。寝る前
に食事をすると血糖値が高いまま朝
を迎えることになってしまい、次の日
の血糖値も高いところからスタートし
てしまいます。血糖のコントロールの
ために寝る前の食事はやめましょう。

●間食に要注意

間食は血糖値を常に高い状態に維持
してしまつた要注意です。
食後は上がった血糖値を下げるため
にインスリンが分泌されますが、間食
をしてしまうと血糖値が下がる前に
再度血糖値を上げてしまいます。血糖
値が高い状態が続くことでも糖尿病
の症状が進行するため、間食には気を

付けましょう。どうしても間食したい
という方は、血糖値のあがりにくい食
品を取り入れることをオススメしま
すが、間食をしないに越したことはな
いことは知っておきましょう。

●外食も要注意

外食は家外の食事と違い食事のバラ
ンスが崩れやすいため注意が必要です。
外食を禁止する必要はありませんが、
主食・主菜・副菜をそろえ適正量の摂
取ができるよう意識して注文しまし
よう。また、可能であれば単品で注文
する店舗ではなく定食屋など比較的
バランスが整っている店舗を選択する
ようにしましょう。

食事以外に気を付けたいポイント

ここまで糖尿病の食事療法について紹
介してきましたが、食事以外にも気を付
けたいポイントがあるので紹介します。

●生活習慣を整える

糖尿病は食事以外にも睡眠やストレ
スといった要因でも悪化することがあ
るため、食事以外の生活習慣も整え
るようにはしましょう。特に、生活習慣
の乱れは食事にも直結するため注意
が必要です。

●適度に運動する

血糖コントロールという意味でも、適

度な運動を心がけましょう。運動など
により細胞がエネルギーを求めると
血糖を取り込み血糖値が下がるため、
適度な運動は血糖コントロールに有
効です。また、運動による肥満改善や
ストレス発散も糖尿病の改善に効果
的ですので、無理のない範囲で運動を
習慣化できるようにしましょう。

糖尿病の治療は医師の指示に従いましょう

ここまで糖尿病の食事療法について
の基本情報を紹介してきましたが、前
提として必ず医師の指示に従うよう
にしましょう。糖尿病は自覚症状が出
るまでかなりの時間がかかるため、治
療や予防を怠りがしるにしている方
も多いです。糖尿病と診断された方は
もちろん、血糖値が高いと指摘され
た方もまずは医師の指示に従い治療を
進めていくてください。

まとめ

糖尿病の食事療法のポイントについ
て紹介してきましたがいかがでした
でしょうか。糖尿病の食事療法はあ
くまで「適正量の食事」が基本であり、
「制限」ではありませんので、バランス
よい食事を心がけながら生活習慣を
見直していきましょう。

おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 03 | オリーブ&サラシア

LDLコレステロールの酸化抑制 / 糖の吸収を抑え、食後血糖値の上昇をゆるやかに



本品にはオリーブ由来ヒドロキシチロソールが含まれます。オリーブ由来ヒドロキシチロソールは抗酸化作用を持ち、血中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の酸化を抑制させることが報告されています。本品にはサラシア由来サラシノールが含まれます。サラシア由来サラシノールには、食事から摂取した糖の吸収を抑え、食後血糖値の上昇をゆるやかにする機能が報告されています。また、ウィズメディカ独自の追加栄養補助成分として「イヌリン」「茶カテキン」「桑の葉」「難消化デキストリン」を追加配合しています。ウィズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場で製造しています。

機能性表示食品

ヒハツ&ラフマ

02

睡眠の質の向上に役立つ※1
手の冷えの軽減に※2
足のむくみの軽減に※3

※1 ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン...眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感
※2 ヒハツ由来ビベリン類...冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整える ※3 ヒハツ由来ビベリン類...健康な女性の病的ではない過性の夕方のむくみ



内容量 27g (300mg×90粒/30日分)

機能性関与成分 ヒハツ / ラフマ

追加栄養補助成分 シナモン / ギャバ / トリプトファン / イノシトール



こんな症状におすすめ

手の冷えが気になる / 夕方に脚がむくむ / スカートを綺麗にはきたい / 寝つきがわるい / 昼間に眠気がある

機能性表示食品

ブラックジンジャー&ラフマ

01

お腹の内臓脂肪を減らす※1
お腹の皮下脂肪を減らす※1
睡眠の質の向上に※2

※1 ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン...BMIが高め(BMI23以上30未満)の方の腹部の脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)を減らす ※2 ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン...眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感



内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 ブラックジンジャー / ラフマ

追加栄養補助成分 L-カルニチン / BCAA (ロイシンバリンイソロイシン) / HMB / L-リジン



こんな症状におすすめ

夜中に目が覚める / 熟睡した感じがしない / 寝つきが悪い / お腹周りの脂肪が気になる / ダイエットが続かない /

機能性表示食品

ルテオリン&ギャバ

04

高めの尿酸値を下げる※1
高めの血圧を下げる※2
ストレスによる疲労感を緩和※3

※1 ルテオリン...尿酸値が高めな方 ※2 GABA...血圧が高めの方 ※3 GABA...デスクワークなどの精神的ストレスがかかる作業によって生じる一時的な疲労感を緩和



内容量 27g (300mg×90粒/30日分)

機能性関与成分 ルテオリン / ギャバ

追加栄養補助成分 イソフラボン / ゴマペプチド / アンセリン / 田七人參



こんな症状におすすめ

プリン体の多い食べ物が好き / 飲酒習慣がある / 健康診断で尿酸値が高めだった / 何かとストレスが多い / 血圧が高いのが心配

機能性表示食品

オリーブ&サラシア

03

LDLコレステロールの酸化抑制※1
糖の吸収を抑え、食後血糖値の上昇をゆるやかに※2

※1 オリーブ由来ヒドロキシチロソール ※2 サラシア由来サラシノール



内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 オリーブ / サラシア

追加栄養補助成分 イヌリン / 茶カテキン / 桑の葉 / 難消化デキストリン



こんな症状におすすめ

炭水化物・甘い物が好き / 将来の健康状態が不安 / 健康診断でLDLコレステロール値が高かった / 外食が多く不規則

公式サイト限定! 2つの初回半額キャンペーン実施中!

「1. お試し初回半額キャンペーン」「2. 定期初回半額キャンペーン」
お試し初回半額キャンペーンご利用後でも「2. 定期初回半額キャンペーン」をご利用いただけます。

通常価格(全商品共通)

1袋 **3,883**円(税込)

機能性表示食品

イチョウ葉エキス

06

認知機能の一部である記憶力(日常生活で見聞きした情報を覚え、思い出す力)の精度や判断の正確さを向上させる※1

※1 イチョウ葉由来フラボノイド配糖体及びイチョウ葉由来テルペンラクトン... 健常な中高年者の加齢によって低下する



内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 イチョウ葉エキス

追加栄養補助成分 ホスファチジルセリン / フェルラ酸 / DHA / EPA / ビタミンE



こんな症状におすすめ

認知症を予防したい方/最近物忘れが気になる/記憶力を維持したい/判断力が鈍ってきている

機能性表示食品

有胞子性乳酸菌&セラミド

05

便通の改善に※1
肌の潤いを守る※2
保湿力を高める※2

※1 有胞子性乳酸菌... 便秘傾向の方

※2 バイナッブル由来グルコシルセラミド... 肌が乾燥しがちな方



内容量 22.02g (367mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 有胞子性乳酸菌 / セラミド

追加栄養補助成分 ヒアルロン酸 / コラーゲン / ビタミンB6 / プラセンタ



こんな症状におすすめ

便秘ぎみ/外食が多い/肌荒れが気になる/お肌の乾燥が気になる/お肌に潤いが無い/お肌の保湿を高めたい

ナンバーサブリ 販売サイト



いつまでも健康に



ウィズメディカ 公式サイト
<https://withmedica.com/>

各種モールでも販売中!

各モール内で「ウィズメディカ」と検索!

Rakuten YAHOO! amazon au Wowmal

※各販売サイトで値段が異なる場合がございます。

機能性表示食品

ルテイン&ゼアキサンチン

07

光のストレスの軽減※1
ぼやけ・かすみの軽減により
くっきり見る力※2を改善
目の黄斑部の色素密度を増やす

※1 ルテイン、ゼアキサンチン...ブルーライトなどの光のストレスの軽減

※2 ルテイン、ゼアキサンチン...コントラスト感度



内容量 27.6g (460mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 ルテイン / ゼアキサンチン

追加栄養補助成分 メグスリノキ / ブルーベリー / プロポリス / アスタキサンチン



こんな症状におすすめ

PCやスマホをよく使用している/細かい字を見るのがつらい/目の奥がズーンと重くなることがある/目の衰えを感じる

安心安全へのこだわり

01



商品開発

本当に良いと 実感できる原材料

ウィズメディカの商品はお客様の健康を支える為に、本当に良いものを厳選した上で実感できる原材料のみを使用し、使ってよかったと思っただけの商品を開発します。

02



安心・安全

日本国内で製造

ウィズメディカの商品は厚生労働大臣が定めた医薬品レベルの製造管理及び、品質管理の基準に準拠した日本国内の工場にて安全管理のもと製造しています。

03



丁寧かつスピーディーに

東京の物流センター から出荷

良い商品を製造するだけでなく、良い商品だからこそ早くお客様のお手元にお届けする為に、日・祝日を除く当日 12 時までのご注文は当日発送できる物流管理を行います。一つ一つ丁寧に梱包し愛情をもって出荷させていただきます。

04



お客様に寄り添う企業

お客様窓口による サポート体制

ウィズメディカでは年末年始を除く 9 時から 21 時までお客様窓口のサポートを行っています。一人一人のお客様を大切にし、ずっと一緒に「with」をモットーにお客様に寄り添う対応を心がけます。

定期便料金表

価格はすべて税込み

下記価格表は公式サイトでご購入いただく際の価格表となります。

楽天市場、Amazon、Yahooショッピング、auPAYマーケットでの販売価格は各サイトをご確認ください。

定期コースにお申し込みいただくと、初回は1袋1,942円(税込・送料・手数料無料)でお届けします。2回目以降も通常価格の10%~20%引きの特別価格!さらに送料・手数料無料でご提供します。お得な定期コースは、「毎月1度」、「2ヵ月ごとに1度」、「3ヵ月ごとに1度」の3つのコースですが、飲み方に合わせてコースの変更や解約などいつでも承りますのでお気軽に始めてください!

※定期コースの解約・変更などについて左の「お得な定期コースについて」をご確認下さい。

※定期コースの袋数は最大5袋(1商品当たり)までとさせていただきます。

●通常購入

数量	ご購入金額	備考
1袋	3,883円(税込)	送料・手数料別途 頂きます

●2ヵ月ごとにお届けコース(15%引き)

数量	半額 初回お届け	15% 引き 2回目以降	備考
2袋	3,884円(税込)	6,602円(税込)	送料・ 手数料無料
	1袋 あたり 1,942円(税込)	1袋 あたり 3,301円(税込)	

●毎月お届けコース(10%引き)

数量	半額 初回お届け	10% 引き 2回目以降	備考
1袋	1,942円(税込)	3,495円(税込)	送料・ 手数料無料

●3ヵ月ごとにお届けコース(20%引き)

数量	半額 初回お届け	20% 引き 2回目以降	備考
3袋	5,826円(税込)	9,318円(税込)	送料・ 手数料無料
	1袋 あたり 1,942円(税込)	1袋 あたり 3,106円(税込)	

ご利用ガイド

■注文方法について

ご注文はインターネット(当社WEBサイト・公式楽天市場・公式Yahooショッピング・公式Amazon・公式au Wowma!) お電話、挨拶状添付の注文はがきにて受け付けております。

インターネットからのご注文▶

インターネットは24時間いつでもご注文を受け付けております。購入したい商品の「カートに入れる」ボタンを押して、注文画面にすすみます。その後は入力フォームに必要項目をご入力いただき、表示される案内に沿ってご注文ください。注文が完了しますと、注文確認後の自動配信メールが届きます。万が一届かない場合には、以下の可能性が考えられます。

- ・メールアドレスが間違っている。
 - ・迷惑メールと間違えられて、迷惑メールのボックスに入っている。
- 以上をご確認のうえ、それでも届いていない場合は、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。

ウイズメディアお客様窓口 0120-25-1525 受付時間 9:00~21:00(年末年始のぞく)

電話でのご注文▶

お電話でのご注文の際はホームページをご覧いただき、注文する商品をご確認ください。

お決まりになりましたら、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。

☎ 0120-25-1525 受付時間 9:00~21:00
(年末年始のぞく)

※お電話でのご注文のお支払い方法は、NP後払い、登録済みクレジット決済、代引きのみとなります。

初めてのクレジットカード支払い、楽天ペイ・Amazonペイご希望のお客は当社公式WEBサイトよりご注文ください。

■お支払い方法について

クレジットカード▶

インターネットからご注文のお客のみご利用いただけます。

代金引換(ヤマト運輸)▶

ヤマト運輸の「宅配便コレクト」をご利用いただけます。

商品お届け時に、宅配ドライバーに代金をお支払いください。

手数料:330円※定期コースは無料

NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行)▶

コンビニ・郵便局・銀行・LINEペイで後払いできる安心・簡単な決済方法です。

請求書は、商品同梱されますので、到着から14日以内にお支払いをお願いします。

LINEペイは請求書のQRコードをLINEのQRコードで読み取ることでお支払可能です。

※注意・後払い手数料:220円 ※定期コースは無料

※後払いのご注文には、株式会社ネットプロテクションズの後払いサービスが適用

され、同社へ代金債権を譲渡します。当社および同社は、各社保有する個人情報を

サービスの範囲内で相互に提供します。下記のURLから、NP後払い利用規約及び

同社のプライバシーポリシーを確認の上、これらに同意して後払いサービスをご利用

ください。https://np-atobarai.jp/terms/atobarai-buyer.html

楽天ペイ・Amazonペイ▶

楽天会員とAmazonに登録しているクレジットカードでお支払いが可能です。

楽天ペイはご購入金額に対して1%のポイントも貯まります。

※事前に楽天・Amazonへの会員登録(クレジット登録)が必要です。

■お届け・送料について

お届けについて▶

お届けはネコポス(ご自宅のポストに投函)並びにヤマト運輸宅急便(代引き・時間指定のみ選べます)となります。

※購入数が10袋以上の場合はヤマト運輸の宅急便となります。

送料について▶

ネコポス:220円 ヤマト運輸宅急便:550円 ※定期コースは無料

商品のお届け時期について▶

ご注文いただいたお日にちから3日~5日ほどでお届けします。

■返品・交換について

ウイズメディアでは初めての定期購入のお客様に限り、ご購入後に万が一合わなくても安心の30日間安心返金保証をお付けしています。また、通常購入におきましても、商品の欠陥や不具合による返品・交換は弊社にて送料を負担させていただきます。

返金について▶

返品商品到着確認後、10日以内にご希望口座にお振込致します。

返品・交換連絡先▶

0120-25-1525

所在地:〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川1-9-3 北芝ビル4階



お客様一人一人の健康を「一緒に」=「with」

私たちウィズメディカは、

お客様一人一人を大切にします。

そしてお客様の健康を支える存在として

「いつまでも健康に」をモットーに

お客様に寄り添ってまいります。

ウィズメディカのグループ会社



株式会社ウィズペティ

ペットサプリメントの販売