

# ウィズメディカ

Withmedica Club

# 倶楽部



秋初めの  
疲れや不調

## 夏が終わり秋始めの疲れや不調... その原因と対策について

- 知っておきたいGI値とGL値。血糖値をあげにくい食事の摂り方について
- 認知症の原因とは？今日からできる予防方法を解説します

# Vol. 07

## 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/club/>  
ウィズメディカ倶楽部で検索

- 03 その原因と対策について  
夏が終わり秋始めの疲れや不調...
- 08 知っておきたいGI値とGL値  
血糖値をあげにくい食事の摂り方について
- 10 今日からできる予防方法を解説します  
認知症の原因とは？
- 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

その原因と対策について

# 夏が終わり秋始めの 疲れや不調…

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。

外の天気や気温の季節的要素を踏まえて、ご自身の生活習慣のバランスが取れているか、そこがこの時期体調不良を起こすか否かのカギとなってまいります。

本記事ではさまざまな不調の原因と対策を詳しく説明いたします。

# 夏が終わり秋始めの疲れや不調… その原因と対策について

9月というと、まだまだ残暑が厳しい季節です。

夏から秋にかけて身体やお肌の不調を感じる方は多く、「昼間の眠気」「気分の落ち込み」「冷え」「頭痛」「便秘・下痢」など多域にわたります。予防医学・健康というのはバランスが保てるか、という部分も大きかったりします。

外の天気や気温の季節的要素を踏まえて、ご自身の生活習慣のバランスが取れているか、そこがこの時期体調不良を起こすか否かのカギとなってまいります。本記事ではさまざまな不調の原因と対策を詳しく説明いたします。



頭痛



気分の  
落ち込み



昼間の  
眠気



冷え

便秘  
下痢

## 夏が終わり秋へ… 体調はいかがですか？

9月というと、まだまだ残暑が厳しい季節です。夏に暑い屋外と冷房の効いた室内とを行き来し、ただでさえ寒暖の差が激しいのですが、9月に入ると日も短くなってきて朝夕は涼しく日中は暑いという日も増えてきます。夏から秋にかけて身体やお肌の不調を感じる方は多く、「昼間の眠気」「気分の落ち込み」「冷え」「頭痛」「便秘・下痢」など多域にわたります。

予防医学・健康というのはバランスが保てるか、という部分も大きかったです。外の天気や気温の季節的要素を踏まえて、「自身の生活習慣のバランスが取れているか、そこがこの時期体調不良を起こすか否かのカギとなつてまいります。

昼が短くなり、気温差が出てきて、

さらに台風も多くなるこの時期は、人間の「陰陽バランス」を整えている「自律神経」が再び不安定になり、体調が悪くなりがちな時期です。人間というのは、動くときは動く、休む時は休む、休むから動くし、動くから休むようにできています。「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るのです。自律神経は気持ちや活動を上げる「交感神経」、休ませる「副交感神経」で構成され、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ところ、こうした季節の変わり目はこの辺りのコントロールが落ち着かなくなり、様々な症状がおこります。

予防医学・健康というのはバランスが保てるか、という部分も大きかったです。外の天気や気温の季節的要素を踏まえて、「自

身の生活習慣のバランスが取れているか、そこがこの時期体調不良を起こすか否かのカギとなつてまいります。

## 暑いからと、 シャワーだけで 済ませてませんか？

冷えや肩こり、眠りの質、便秘や下痢といった消化器症状、お肌の調子、これら全て解決できる万能な対策が日本のみならずお馴染み「入浴」です。「バスタブ」浴槽に浸かることです。私は寒い時期のみならず、暑いこの時期も、毎日必ず浴槽に浸かります。

二酸化炭素を発泡する入浴剤を加えて「炭酸浴」とすれば、さらに良しです。即効性があるわけではありませんが、続けているとじわじわ体質が変わってくるのがわかります。

肌の「乾燥」「くすみ」「フェイスラ

インのニキビ」を訴える方、「肩こり」「睡眠不足」「便秘」「生理不順」の有無を尋ねると、どれか当てはまるものがあるものですが、これらは全身の血行不良に寄って生じる症状でもあります。さらに、夏はシャワーだけで済ませていないか、間くと結構該当する方が多いものです。え、ニキビもなのですか？

はいそうです。そもそもニキビは肌の水分と皮脂のバランスが崩れることで起きますので、皮脂が減って多くなくても、肌の水分が減れば、ニキビは増えてしまいます。特に25歳以上の「大人」におけるフェイスラインのニキビは曲者なので要注意なのです。入浴で血行をよくし、内臓の温度をあげることが解決策の一つとなることは決して少なくありませんので、今からでもぜひ実践していただきたいと思います。



## 冷たいものばかり 飲まないで！

先の入浴に続いてのお話ですが、冷たいドリンクの飲み過ぎも気をつけねばなりません。私個人的に20代のころ日本で活躍された台湾出身の女優さんで、50歳近くになっても美貌を保ち続けている方が、日本より夏が長く、冬が短い台湾で「冷たいものは絶対に飲まない」とおっしゃっていたのが印象的で、今でも記憶に残っているのですが、非常に的を得た発言だと思っています。

もちろん、暑い中外出や、お風呂上がってすぐなど「ちょっと体温を下げたい」という体のサインを察知し、冷たいドリンクをいただく局面はあるといえはあります。が、冷房が効いたカフェや部屋の中之作業時などは、極力温かいものを飲むようにしています。

これからの季節「朝一番の白湯」は効果テキメンですので、ぜひ試していただきたいと思います。

副交感神経が優位になり活動量が落ちる、外を出歩かなくなる、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。座ってお仕事は長時間やらないこと。1時間したら1分歩く、を心がけてください。

## 遅れて出てくる紫外線 ダメージ…

### 今からがチャンスです！

夏に浴びた紫外線によって受けた肌ダメージは、これからゆっくり変化しながら、時間をかけてもとの状態にもどっていきます。1回の日焼けでも2〜3ヶ月、ひと夏に

何回も日焼けした場合には、肌は完全にもとに戻るのに1年を要する場合があります。

つまり、次の夏が来るまで、いかほどリカバリーできるか、これがポイントとなってきます。

肌もバカではないので、紫外線が細胞に与える影響を少なくしようと、普段よりも角質層を厚くして肌を守ろうとすることにより、秋口の肌はゴワつきを感じたり、古い角層が毛穴につまりニキビなどの肌トラブルが起きやすくなったりしてしまいます。

加えて冷房による冷え、冷たい飲み物、入浴せずシャワー、などで冷えや代謝の低下があると、肌はなおのこと潤わなくなりキメやツヤなども少しずつ悪化し、くすみを引き起こすなどして、肌の年齢が進行してしまいます。

来年の夏まで、油断せずに日焼け対策を万全にし、しっかり保湿を

アをしましょう。

まだ湿気がある、汗をかきからと  
いって、「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、くらいの認識で良い  
です。

お肌の水分量は着々と減っており  
ます。これから本格的に秋が深ま  
り、乾燥する冬を迎えるにあたり、  
水分・油分ともにバランスよく、保  
湿をしっかりしましょう。

肌のトラブルといえば、蕁麻疹や  
带状疱疹も増えがちな季節ですの  
で、もしこれかなと思うことがあ  
れば、皮膚科にかかってください  
ね！



## 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  
番ベストだと思えますが、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。

台風などによる気圧の変化によ  
り、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。  
家で過ごす時間が増えるとTV  
やパソコン・スマートフォンの画  
面や読書など、目を使用する機会  
が増え、眼精疲労による頭痛や肩  
こりが生じます。

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。

乳酸菌サプリメントは便秘や下  
痢といった、腸内環境の悪化によ  
る症状にも有効です。

以上、この時期知っておきたい「夏  
の終わりの健康トラブル」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。



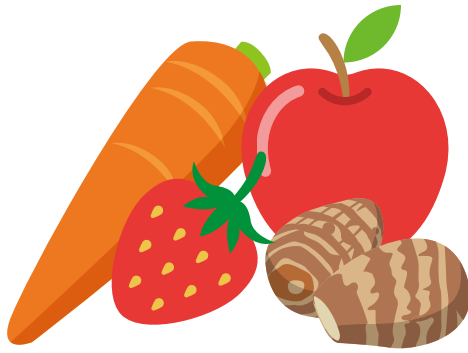
おすすめ商品

## 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)」「田七人參」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。



# 知っておきたいGI値とGL値。 血糖値をあげにくい 食事の摂り方について

今回は、血糖値をあげにくい食品を選ぶ際に役立つ「GI値・GL値」についてお話していきます。

管理栄養士 宇宿詩織

ご飯やパンなどの炭水化物を食べすぎた後、急な眠気や倦怠感に襲われた経験はありませんか？これは急上昇した血糖値がインスリンの働きによって急激に低下し、低血糖になったことが原因で起こります。

今回は、血糖値をあげにくい食品を選ぶ際に役立つ「GI値・GL値」についてお話していきます。

## 血糖値の乱高下が招く不調や肥満

血糖値の乱高下は、眠気や倦怠感などに加え体重増加や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

糖質をとると血糖値が上昇し、血糖値を下げるために膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。血糖値が急上昇するほどインスリンの分泌量は増え、細胞に取り込まれる糖が増えます。余分な糖は脂肪として体内に蓄積されるため、体重増加に繋がるのです。また、血糖値の乱高下が続くことで膵臓に負担がかかり、イ

ンスリンの分泌が正常にされなかったり、インスリンの働きが悪くなったりと糖尿病にかかるリスクが高まる可能性があります。

## 知っておきたいGI値とGL値！ 血糖値をあげにくい食品選び

血糖値をあげにくい食品を選ぶために有用なのが、GI値とGL値です。これらは、食品ごとの血糖値の上昇値を示す指標になります。GI値、GL値の違いをみていきましょう。

### ●GI値とは？

GI値とは、グリセミックインデックス(Glycemic Index)の略称です。食品中に含まれる炭水化物量が50gになるように摂取し、その後の血糖値の上昇を数値化したものです。ブドウ糖の100を基準値とし、その他の食品の数値を算出します。

GI値70以上を高GI食品、56〜69を中GI食品、55以下を低GI食品と定義しています。

例)

**高GI食品**：白米、パン、じゃがいも、里芋、にんじん、ジャム

**中GI食品**：玄米、コーンフレーク、さつまいも

**低GI食品**：そば、パスタ、押し麦、りんご、みかん、いちご、きのこ、乳製品(チーズ・ヨーグルト等)、葉物野菜

GI値は血糖値のあがりにくい食品を選ぶ際の参考にはなりませんが、炭水化物量を一定(50g)として測定しているため、実際私たちが食べる量とは異なる食品が出てきます。

例えば、高GI食品に分類されるにんじんですが、炭水化物50g摂取するために必要なにんじんはなんと約5本。

1回でそれだけ多くのにんじんを食べる機会は、そうそうありませんよね。

高GI食品とはいっても、摂取する量が少なければ血糖値の上昇度も変わってくるはずですよ。

そこで登場したのが、GL値です。



### ●GL値とは？

GL値とは、グリセミックロード（Glycemic Load）の略称です。GI値と比べ、一般的な炭水化物の摂取量（一食分）を元に血糖値の上昇をはかったものです。

【計算式】食品中に含まれる炭水化物量（一食分）×GI÷100

GL値20以上を高GL食品、11～19を中GL食品、10以下を低GL食品と定義しています。

例）

**高GL食品**：白米、玄米、パスタ、そば、食パン、

**中GL食品**：コーンフレーク、じゃがいも、さつまいも

**低GL食品**：にんじん、里芋、りんご、バナナ

ここで注目したいのが、高GI食品であっても、一食分でみれば血糖値の上昇は大きくない食品があるということです。

例として、にんじんのGI値とGL値を見比べてみましょう。

にんじんのGI値は80のため高GI食品にあたります。

しかし、にんじんを1回で多量に摂取することはまれであり、一般的な量（30g程度）でみてみるとGL値が1〜2と低GL食品に分類されます。

よって、血糖値の上昇度をより正確に把握するなら、普段私たちが食べている量で算出されるGL値を見る方が良いといえます。

### 血糖値をあげにくい食べ方

#### ●ベジファーストを意識する

ベジファーストという言葉があるように、野菜から食べ始めることで血糖値の上昇を緩やかにすることができま。野菜に多く含まれる食物繊維が、でんぷんの消化吸収を遅らせてくれるからです。最初の一口は、野菜から食べ始めるように意識してみましよう。

#### ●良く噛んで、ゆっくり食事する

早食い傾向にあると、急激な血糖値の上昇を招いたり、必要以上に食事をとってしまい肥満に繋がる可能性がります。

良く噛むことで満腹中枢を刺激

し、食べ過ぎ防止につながります。一口30回以上は噛むように意識してみましよう。

#### ●何はともあれ、炭水化物の量や種類を意識する

炭水化物の摂り過ぎは、血糖値の急上昇、体重増加の原因になります。1食ご飯1杯150〜200g程度を目安にすると良いでしょう。

麺類や丼ものが多い人は、炭水化物の摂り過ぎになりやすいです。

ラーメンとチャーハン、うどんとおにぎりなどの組み合わせはなるべく控えましよう。

意識的にサラダなど野菜を取り入れたり、麺類や丼ものの頻度を減らして栄養バランスのとれたお弁当や定食に変えていくことをおすすめします。

また、白米と比べ玄米や麦はビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富なため、栄養価も高く血糖値が上がりにくい食品になります。

お米は毎日食べる人が多いでしょうから、血糖値が気になる方は是非取り入れていただきたいです。

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。

# 認知症の原因とは？

## 今日からできる予防方法を解説します

平均寿命が延びている世の中です。健康的な毎日を過ごしたいですよね？  
ぜひ、本記事の内容をご自身の生活に生かしてくださいね。

理学療法士 中村 大樹



「認知症ってどんな症状？ 初期症状は？」  
「認知症になりたくない！」  
「予防方法があれば知りたい！」

このような悩みを抱えた方におすすめの記事です。少子高齢化が進む今、認知症の患者も増えていきます。2025年には65歳以上の5.4人に1人が認知症患者になると言われており、認知症に対する疑問を抱えている方も多いことでしょう。なるべくなら認知症になりたくないし、予防できるなら防ぎたい病気ですよね？この記事では気になる認知症の原因や症状、予防方法をわかりやすく解説します。記事を読むことで認知症についての理解が深まり、将来認知症にならないように今からできる対策が理解できますよ。平均寿命が延びている世の中です。健康的な毎日を過ごしたいですよね？ぜひ、本記事の内容をご自身の生活に生かしてくださいね。

### 認知症とは？

認知症は単なる物忘れとは違い、立派な脳の病気のことを言います。加齢によっても脳の機能が低下して、若い頃よりも物忘れがひどくな

りますが、認知症とは異なるものです。例えば加齢による物忘れは「物を忘れた」という自覚があります。認知症の人は物を忘れた自覚がありません。他にも物忘れは、「今日の朝ごはんのメニューなんだっけ？」となりませんが、認知症が進むと朝ごはんを食べた記憶さえありません。このように単なる物忘れと認知症は明らか違いがあることがわかりますよね？物忘れは生活への支障が少なくすみますが、認知症が進行すると生活に支障をきたすようになってしまう。次になぜ認知症になるのか？ その原因を解説しますね。

### 認知症の原因は？

認知症を引き起こす原因はいくつかあり、どれも持続的に脳に負担がかかることで生じます。認知症の原因となる代表的な病気は以下の3つです。

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- レビー正体型認知症

※このほかにも慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症も認知症の原因とな

ります。中でもアルツハイマー型認知症は認知症全体の6割を示すとされています。アルツハイマー型認知症は、遺伝的な要素と生活習慣病などが複雑に絡み合って生じると言われているので、今から生活習慣を見返すようにしましょう。

### 認知症の予防方法は？

脳血管性の認知症やアルツハイマー型認知症はよい生活習慣を送ることで予防できると言われていました。「良い生活習慣で具体的に何を意識すればいいの？」と思いますよね？良い生活習慣は「食生活」、「運動習慣」、「睡眠」の3つの質を高めることを意識しましょう。

1つずつ具体例を示すと次のとおりです。

#### ★食生活

- 一汁二菜(和食)の食事を意識する
- 加工食品を控え目にする
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 腹8分目に抑える

バランスの良い食事は和食をイメージするとわかりやすいと思います。いきなり品目を増やすのは大変ですよね？ 小鉢一つ増やす意識から始

めてみましょう。

### ★運動習慣

- 今より10分多く歩く
- 立っている時間を長くする
- 階段を積極的に使う
- 外に出る機会を増やす

「いきなり運動量を増やすのは大変だし続かない」という人は家の中で座っている時間、寝ている時間を減らしましょう。家事も立派な運動です。ウォーキングする時間が確保できない人は家事を積極的にしたり、外出した時に歩く量や階段を使う量を増やすことから始めましょう。

### ★睡眠

- 自分にあった寝具を使う
- 日中体をたくさん動かす
- バランスの良い食事を意識する
- 太陽光を浴びる

睡眠の質を高めるために、日中の活動や食事の内容が大事になります。太陽にあたり、よく動くことで夜の寝つきがよくなります。

質の良い食事も睡眠を促すホルモンの材料になるので、特にタンパク質を意識して取るようにしましょう。以上に上げた3つの習慣を意識

すると生活習慣病を予防し、認知症のリスクを下げる事ができます。認知症以外にも年齢を重ねるとさまざまな病気や怪我が心配になりますよね？今から少しずつ生活習慣を見直すようにしましょう。

### 認知症かな？と思ったら

家族や親戚が認知症かも？と思ったら病院を受診しましょう。

単なる物忘れではない状態が続いたら認知症の可能性があります。認知症を疑ったら脳神経外科を受診してください。認知症の検査としては以下の項目を調べます。

- 認知機能検査（長谷川式簡易知能評価スケールなど）
- 血液検査
- 画像検査（CT、MRIなど）
- 脳せき髄液検査（脳炎を疑う場合）

一般的には医師が問診と各検査内容を合わせて原因となる病気を判断します。認知症の背景に命に係わる脳の病気が隠れていることがあるので、明らかに異常を感じたら早期の受診を心がけましょう。「何をすればいいかわからない」という時はかかりつけ医に相談してくださいね。

認知症の治療は薬物療法や作業療法などが選択肢が上がってきます。どれも認知症そのものを治すというのではなく、残っている機能を生かして「その人らしい生活」を送る手助けをするものになります。

★薬物療法：アセチルコリンエステラーゼとNMDA受容体拮抗薬があり、どちらも認知症の進行を遅らせる薬になります。※認知症そのものを改善する薬ではありません。

★作業療法：作業療法ではあらゆる作業活動を通して認知症の方のサポートを行います。認知症を患って、家に引きこもっていると症状がどんどん進行してしまうのは想像できませんよね？適度な運動や頭を使う作業が認知症の進行を遅らせることができるので、薬と併用して作業療法も重要だと言えるでしょう。※作業療法士は病院やデイサービス、訪問リハビリテーションに在籍しています。認知症と診断されたときは介護保険を申請して、専門家によるリハビリテーションを受けられる場所を探しましょう。

### おすすめ商品

## NUMBER SUPPLEMENT 06 | イチョウ葉エキス

### 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



機能性関与成分の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が含まれます。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は、健康な中高年者の加齢によって低下する、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ことが報告されています。また、ウイズメдика独自の追加栄養補助成分として「ホスファチジルセリン」「フェララ酸」「DHA・EPA」「ビタミンE」を追加配合しています。ウイズメдика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一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 / ゴマベプチド / 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)

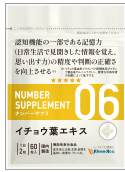
1袋 **3,883**円(税込)

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... 健康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

便秘が気になる/外食が多い/肌荒れが気になる/お肌の乾燥が気になる/お肌に潤いが足りない/お肌の保湿を高めたい

### ナンバーサプリ 販売サイト



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!



※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、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せす。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(年末年始のそく)

### 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ください、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  
(年末年始のそく)

※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