



## ボランティア活動の 第一歩



冬仕様から脱却!

シンバイオティクスで春を軽やかにスタート!

# ボランティア活動の**第一歩!**

「ボランティア」の語源はラテン語で「自由意志」を表す「ボランタス」。

ここからも分かるように、ボランティア活動とは誰に強制されることなく、

自らの意思で人や社会のために貢献することに意義があります。

SDGsの一環としても注目され、分野も広がっているボランティア活動ですが、

どう始めたらいいか、最初の一步が踏み出せずにいる方のために、今回は**入門編**をご紹介します。



## ボランティア活動のポイント

## Point

### • 体験や知識を生かす

子育てや介護の経験、パソコンスキルや力仕事など、自分がやり慣れてきたことから始めましょう。興味のあることややってみたかったことは、その次のステップで。

### • 無理をしない

慣れていないことや、自分にとってタイトなスケジュールの作業、負荷の多すぎる仕事などを引き受けてしまうと、結局、周囲に迷惑をかけてしまうことに。自分の許容範囲内で、余裕をもって行えることに取り組みましょう。

### • 調和を大切に

ボランティアは一人ではできません。また何より大切なのは、お手伝いする相手の方の気持ちです。常に互いの立場を尊重し合い、時間やマナーなど社会的な約束を厳守することは大前提です。

### • 保険に加入しておく

どんなに注意していても、活動中に事故に巻き込まれる可能性はあります。「ボランティア活動保険」は低額で入れるので、周囲の方々を心配させないためにも、加入しておくのがお勧めです。

## 始める前の心構え

ボランティアは無償・無給が原則ですが、新たな体験や知識、地域とのつながり、達成感、生きがいなど多くのものを得ることができます。取り組む前には、ある程度の予備知識を入れて、心構えをしておきましょう。

## 活動の探し方

ボランティアや市民活動は子どもや高齢者に関わる活動、災害被害者のための活動、地域活性化のための活動、防犯、交通安全のための活動など多岐にわたっています。まずはインターネットなどで主な活動の概要を理解してからアクションを起こしましょう。具体的な活動探しには「社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター」のホームページを足掛かりにしてみてください。地域ごとのページにアクセスすれば「ボランティア募集」に行き着けます。

実際に活動をする前に、ボランティア団体や市民活動センターが主催している養成講座や研修会に参加するのもお勧めです。地域のボランティアのためのフリースペースなどを設けているところなら、先輩ボランティアのリアルな体験談から情報収集することもできます。

### 身近でできる 初心者向けの活動

#### 環境保全活動

ゴミ拾いや除草など



#### 社会福祉活動

高齢者の見守りや子どもへの読み聞かせなど



#### 地域イベント

スポーツイベントの設営や誘導の手伝い

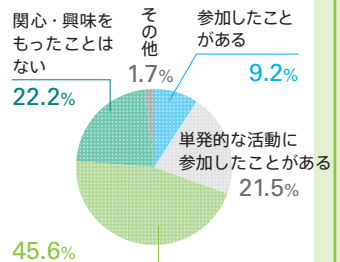


社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター  
<http://www.zcwwc.net/volunteer/consultation.html>

## 長く続けるコツ

### ボランティア活動参加への 興味・関心

文部科学省 生涯学習政策局社会教育課



関心・興味はあるが参加したことはない



自分の好きなことや興味のあることほど、長く続きます。活動になじんできたなら、**興味のある分野**にも取り組んでみてはいかがでしょうか。

観光ガイドや外国人のための日本語教師、七五三などの着付けボランティア、子ども食堂の立ち上げなど、独自の能力やリーダーシップといった個々人の特性が生かせる取り組みなら、自分磨きにも拍車がかかってモチベーションが高まります。**長く続けること**で、ボランティア活動が**ライフワーク**になるかもしれません。

そこまでいなくても、人のための思い、見返りを求めない気持ちや、仲間との調和を大切にすることの素晴らしさを実感することは、**仕事や家庭にもよい影響**を与えてくれるに違いありません。

年々取り組む人が増えているボランティア活動の扉を、この春、あなたも叩いてみませんか。

**新しい自分を発見できる**かもしれません。



冬仕様から脱却！

# シンバイオティクスで

# 春を軽やかにスタート！

春は冬の滞りを  
解消するチャンス！

木々が芽吹き、春の陽気を感じられるようになってきたこの頃。冬の間は寒さや運動不足、水分摂取量の減少などにより代謝が滞りがちだったからだも、気温の上昇に伴ってエネルギーが高まり、新陳代謝が活発になり始めます。新年度をイキイキと健やかにスタートさせるためには、その力をより高め、冬の滞ったからだを春までもち越さないことが大切。春に旬を迎える野菜の独特の苦みや香り成分には、巡りを促す効果があるので積極的に取りましょう。そしてもう一つ、健康を後押しする健康法としてお勧めしたいのが、最近注目されている「シンバイオティクス」です。

春野菜には、からだの巡りを活発にするうれしい効果が！

春野菜独特の苦味や辛味成分には**新陳代謝を促す作用**があることが知られています。ふきのとうやタラの芽、うどなどに含まれる**植物性アルカロイド**、菜の花や春キャベツに含まれる**イソチオシアネート**がその例。春野菜を食べることで、食物繊維と同時に、旬ならではの味わいと今の時季に必要な栄養が得られます。



糖質制限で

食物繊維が

不足しがちに!?

ご飯1杯(約150g)当たり  
炭水化物は57.1g。  
そのうち食物繊維は0.5g。



食物繊維は毎日の快調なリズムを維持するために欠かせませんが、成人の1日の摂取目標量である18.9gに多くの世代が達していません。生活習慣対策の観点では1日24g以上の摂取が理想とされているので、食物繊維をより意識して取りたいもの。米や小麦などの穀類も食物繊維の重要な摂取源なので、糖質制限で炭水化物を減らしている方は要注意。穀類から取れなくなった食物繊維を他の食から補うようにしましょう。

医療現場でも注目！

有用菌の働きを助ける

「シンバイオティクス」

シンバイオティクスとは、乳酸菌などのプロバイオティクスと食物繊維などのプレバイオティクスを組み合わせたもの。2つを同時に取ることで健康増進に役立つと考えられています。一般的にはあまり知られていない名前かもしれませんがその歴史は古く、医療現場でも応用されており、近年はこの2つが入った食品をバランスよく取る健康法が注目されています。以下を参考に、プロバイオティクスとプレバイオティクスをぜひ毎日の食事に取り入れてみてください。



## シンバイオティクス

有用菌  
そのもの！

### プロバイオティクス

健康に良い影響を与える生きた微生物（有用菌）のこと。人の腸内に存在し安全性が保障されているなど、一定の条件を満たすことが科学的に証明された特定の菌株に限られる。

代表的な菌

乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌 など

### プロバイオティクスが含まれる主な食品

ヨーグルト、みそ、納豆、ぬか漬け、キムチなど



有用菌を  
助ける

### プレバイオティクス

有用菌の働きをサポートする食品成分のこと。消化管で分解・吸収されないなど一定の条件や定義を満たすものに限られる。

代表的な成分

食物繊維  
(難消化性デキストリンなど)、  
難消化性でんぷん、  
オリゴ糖 など

### プレバイオティクスが含まれる主な食品

野菜、果物、キノコ類、豆類、海藻類、はちみつなど



野菜やキノコなどをたっぷり入れた具だくさんのみそ汁や、ヨーグルトに果物やはちみつを入れるだけでシンバイオティクスに！

## シンバイオティクスが発表されたのは1995年 /

1989年にイギリスのフラー博士が「プロバイオティクス」を提唱。1994年には、イギリスの微生物学者ギブソン博士とベルギーのローバーフロイド博士が「プレバイオティクス」を提唱し、翌1995年に両氏が2つを組み合わせる「シンバイオティクス (synbiotics)」を提唱しました。名前の由来は「同時に」を意味する「syn」に、生物の「biotic」を組み合わせたものです。

ピュリフィカ  
で

# 話題の栄養素を 手軽に取り入れよう！

「ピュリフィカ」ブランド各製品には  
からだに有用な成分が  
豊富に配合されています。  
毎日の食事のメニューにサッとプラスして、  
スッキリ健やかな春のスタートを！

ex

例えば

コンビニで約**6g**（1日の必要量の約3分の1）の  
食物繊維を取ろうとすると・・・



おにぎり、麻婆豆腐、  
カットフルーツで  
食物繊維 約**5g**分



1日3食この量は  
カロリーも気になる  
ところ・・・



幕の内弁当、カットフルーツ、  
野菜100%ジュースで  
食物繊維 約**7g**分

「ピュリフィカBB」なら  
**1袋で5.5g**の  
食物繊維！

「ピュリフィカFIRE」なら  
**1袋で7.5g**の  
食物繊維！

スリムなのに  
食物繊維  
たっぷり！



強さと美しさを！

「ピュリフィカBB」には食物繊維の他、  
健やかさや美しさに欠かせないカルシ  
ウムやビタミンCも配合しています。

ピュリフィカBB  
600mL(20mL×30袋)／箱  
ナチュラループラス会員価格 ¥12,500(税込)

料理や飲料に  
混ぜるだけ！



毎日を活性化！

「ピュリフィカFIRE」には食物繊維や乳  
酸菌とともに、燃えるような気持ちをサ  
ポートする6種の活性系成分や酵素も  
配合しています。

ピュリフィカFIRE  
291g(9.7g×30袋)／箱  
ナチュラループラス会員価格 ¥12,500(税込)



# 1

PURIFICAR  
FIRE BB

“食物繊維”はスッキリの要！どちらの「ピュリフィカ」も  
たった1袋で約1食分の**食物繊維**が補えます。



## 「ピュリフィカFIRE」

にはナチュラループラス  
が厳選した5種**の食物  
繊維**を組み合わせたS-  
ファイバーを配合。水に  
溶ける「水溶性」と水に  
溶けにくい「不溶性」の  
2つの食物繊維を両方補  
えます。

## || こだわりの食物繊維「S-ファイバー」 ||



「ピュリフィカBB」の  
食物繊維の96%は健康  
効果で注目されている水  
溶性食物繊維。中でもト  
ウモロコシのでんぷんか  
らつくられる「難消化性  
デキストリン」を採用し、  
1袋に5.3g配合してい  
ます。

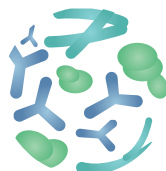
# 2

PURIFICAR  
FIRE

まさに健康効果の宝庫！  
“**乳酸菌**”を7種類も配合。



「ピュリフィカFIRE」には「ABC複合乳酸菌」を配合。名の由来と  
なっているアシドフィルス菌（頭文字がA）、ビフィダス菌（同じくB）、カゼ  
イ菌（同じくC）の他、全部で7種類の乳酸菌を組み合わせています。



### < 7種の乳酸菌 >

ラクトバチルス プランタルム、ラクトバチルス ラムノス、  
ラクトバチルス カゼイ、ラクトバチルス アシドフィルス、ラク  
トコッカス ラクチス サプスビ（亜種）ラクチス、ビフィバク  
テリウム ビフィダム、ビフィドバクテリウム ラクチス

# 3

PURIFICAR  
BB

スッキリとした毎日をバックアップする  
“**キシロオリゴ糖**”も。



「ピュリフィカBB」に配合されているキシロオリゴ糖は、食物繊維の一種であるキシランを酵素で分解して  
つくられたもの。熱や酸に強い貴重な有用成分として知られ、さまざまな食品に幅広く使用されています。

食事にプラスすれば理想的な栄養バランスに！

「ピュリフィカBB」はそのままサッと飲める液状のサプリメント。健康に欠かせない納豆やみそ、ぬか漬け、キムチなどを取り  
入れた食事の前後に食べれば、栄養バランスが取れて健やかさも  
アップ！小腹が空いたときにはヨーグルトにかけて食べるのも  
お勧めです。1袋がコンパクトで携帯しやすいので、外出先でも  
手軽に食べられます。



より見やすく！  
使いやすく！

# 進化したカチックチェッカーで もっとビジネスをスムーズに！

2020年にレンタルがスタートしたカチックチェッカー。2021年には測定結果を記録できるカチックチェックログ機能が追加されました。今回はそのカチックチェックログに新たな機能が加わり、より使いやすく見やすく進化。活用の幅が広がったカチックチェッカーは、これまで以上に皆さまのビジネス活動を後押しします。

進化

## 1 グラフフォーカスモードの導入

カチックチェックログは、日々のカロテノイドレベルの変動の様子がグラフで見られるものの、12段階表示のため変動幅が小さく、分かりにくいという難点がありました。それを克服したのが新機能の「グラフフォーカスモード」。これを使うと平均値にフォーカスしてグラフの目盛り幅が拡大されるので、数値の変化が分かりやすくなり、カロテノイド摂取への意欲も高まります！

グラフフォーカスモード  
ON!



進化

## 2 表示期間の選択が可能に

グラフの表示期間が「週」「月」「年」から選択可能に。短期から中長期での変化をチェックすることで、新たな気付きや健康づくりのヒントを発見することにつながります。



## その他の進化 検索機能が追加

ゲストや過去のログを検索できる機能も追加。グループメンバーや新規の方のフォローにも、より利用しやすくなりました！

## カチックチェッカー Q&A

### Q カチックチェッカーって何？

A センサーに手を乗せるだけで体内のカロテノイド量を測り、12段階のレベルで表示する機器です。

緑黄色野菜や果物などに多く含まれるカロテノイドは、ヒトの体内にも至るところに存在し、私たちの健やかさと美しさ、若々しさに大いに関係しています。カロテノイドレベルは、私たちの健康のパロメーターです。



### Q カチックチェッカーはどんなときに使うの？どんなメリットがある？

A 定期的なご自身のカロテノイドレベルのチェックと、グループの方や新規の方へのフォローやアプローチにも使えます。



食事や生活習慣の影響を受けて日々変動するカロテノイドレベルを定期的にチェックすることで、健康的な食事や生活習慣への意識が高まります。不足しがちなカロテノイドを補う「スーパー・ルテイン」や「スーパー・ルテインミルトプラス」を食べることの大切さも、カチックチェッカーを通して、視覚的に伝えることができます。





# インボイス制度に関するお知らせとお願い

2023年10月より、複数税率に対応した消費税を納税する仕組みとして「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が施行されます。これに伴い、会員の皆さまも以下の内容についてご理解とご協力をお願いいたします。インボイス制度については、国税庁ホームページなどから詳しい情報をご確認いただけます。



## ナチュラループラスでのインボイス制度の取り扱い

ナチュラループラスでは、2023年10月1日以降に発生するボーナスから右表の通り消費税分を段階的に控除させていただきます。今後のサービス維持のため、何とぞご理解賜りますようお願いいたします。

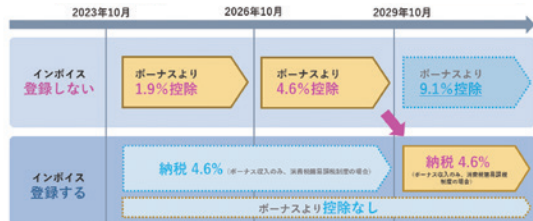
期間	ボーナスからの控除割合
2023年10月1日～2026年9月30日	1.9%
2026年10月1日～2029年9月30日	4.6%
2029年10月1日以降	9.1%

基本的に、2期前（今現在を基準とすると2021年1月1日～12月31日の期間）のボーナス等の事業収入金額が①1,000万円以下②1,000万円超で対応が異なりますので、ご自身の事業収入をご確認の上、該当箇所をご覧ください。ボーナス等の事業収入がない方は、インボイス制度に関する手続き等は必要ありません。詳細につきましては、ナチュラループラス以外の事業収入がある場合も含め、税務署もしくは税理士までご相談ください。

### ①事業収入が年間1,000万円以下の方【免税事業者】

現時点では手続きは不要です。

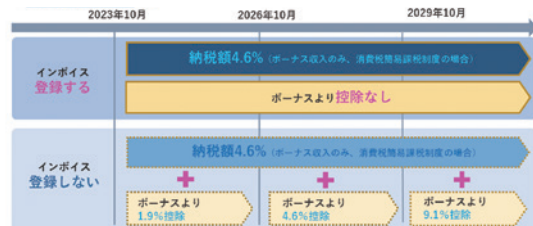
ただし、2029年9月上旬までにはインボイス発行事業者登録の手続きをお勧めします。なお、それまでの期間は、右記のスケジュールでボーナス発生金額から消費税分を段階的に控除させていただきます。



### ②事業収入が年間1,000万円超の方【課税事業者】

2023年9月末までにインボイス発行事業者登録番号を取得し、NDSへの登録を完了させてください。登録番号をNDSに登録されない場合は、右記スケジュールにてボーナス発生金額より消費税分を段階的に控除させていただきます。

ご自身で納税されていても、NDSに登録がない場合は控除対象となり、追加の費用負担となりますので、ご注意ください。



### NDSのインボイス制度資料をご確認ください

NDSにナチュラループラスでのインボイス制度の取り扱いに関する詳しい資料を掲載していますので、ボーナスを取得している方は必ずご確認ください。右のQRコードから、専用ページへ遷移します。インボイス登録番号もこちらから登録できます。



いかりゆみこの

## vol.23 管理栄養士ミニコラム



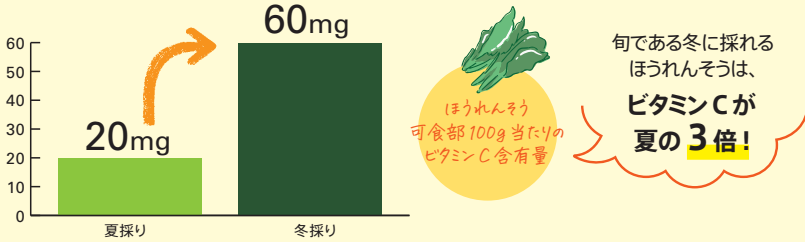
### 旬の食材はいいこと尽くし！

食材にとって一年の間で最も味がよく、たくさん収穫・流獲できる時季を「旬」と呼びますが、この旬の食材を積極的に取り入れることは、私たちの健康やお財布にうれしい影響があります。今号は、「食べないともったいない!」旬の食材を取り入れるメリットをご紹介します。

#### メリット① 旬の食材は栄養価が最も高い

栽培・養殖技術や輸送技術の進歩によって、季節を問わず一年中出回っている食材は多くありますが、その食材にとって適した環境でつくられたものは栄養豊富に育ちます。そのため、旬の食材は栄養価が高いといわれています。時季ごとに旬の食材を積極的に取ることで、効率よく栄養を摂取できます！

(例) ほうれんそうのビタミンC



夏採り(生)と冬採り(生)を100g当たりで比較(日本食品標準成分表2020年版(八訂))

#### メリット② 旬の食材は安い

天候にも左右されますが、旬の食材は適した環境で育つため大量に収穫されます。そのため、他の時季よりも供給が増え、安く手に入れることができます。値上げラッシュが続いている今、買い求めやすい旬の食材は家計のやりくりも助けてくれます。

ぜひ Check!

農林水産省が主要な食品の価格の推移や今後の見通しを公表している「食品価格動向調査」を見ると、お買い得な食品を知ることができます！

#### メリット③ 旬の食材はおいしい

なんといっても旬の食材はうま味や香りが強く、おいしさが他の時季とは違います！丁寧な下処理や調味料を控えた調理によって、素材本来の味や香りが際立つのでお勧めです。

その他、旬の食材を味わうことで四季を実感することもできます。  
お買い物や外食の際は、ぜひ旬の食材に注目してみましょう！

参考：独立行政法人 農畜産業振興機構「野菜の旬と栄養価～旬を知り、豊かな食卓～」

# 2023年 ゴールデンウィーク休業のお知らせ

5月3日(水・祝)～5月7日(日)まで、ゴールデンウィークのため本社および全サロンをお休みさせていただきます。この期間中にいただいたEメールやFAXによる各種お問い合わせ、申請書・注文書などは、5月8日(月)より順次受け付けいたします。

皆さまにはご不便をお掛けいたしますが、何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

※登録日によって定期購入製品のお届けが早めの出荷となります。

※クレジットカード払いも通常よりも早く決済させていただく場合があります。

## ゴールデンウィーク休業前出荷のご注文受付期限

スタート商品——5月2日(火)までに会員登録いただくと、ゴールデンウィーク前に出荷いたします。

その他のご注文——4月28日(金)12時までにご注文いただくと、ゴールデンウィーク前に出荷いたします。

※お手続き書面に確認事項が発生した場合は、ゴールデンウィーク前に出荷できかねます。

## 出荷スケジュール

出荷日		HCA・HCB			HCC <sup>※3</sup>	
		スタート商品	リピート商品 (定期購入)	追加購入	初回商品/ 追加購入	定期購入
		登録日	登録日& 一括配送予定日 <sup>※2</sup>	受注日	受付日	登録日
4/20	木	4/18	21・22	4/18	4/18	21
4/21	金	4/19	23・24・25	4/19	4/19	22・23・24
4/22	土	出荷なし				
4/23	日					
4/24	月	4/20	26・27	4/20	4/20	25
4/25	火	4/21・22・23	28・29	4/21	4/21・22・23	26
4/26	水	4/24	30・31	4/22・23・24	4/24	27・28
4/27	木	4/25	1	4/25	4/25	29・30・31
4/28	金	4/26	2・3・4	4/26	4/26	1・2
4/29	土・祝	出荷なし				
4/30	日					
5/1	月	4/27	5・6	4/27	4/27	3・4・5
5/2	火	4/28・29・30	7・8	4/28	4/28・29・30	6・7・8
5/3	水・祝	5/1・2	出荷なし			
5/4	木・祝					
5/5	金・祝					
5/6	土					
5/7	日					
5/8	月		9	4/29・30・5/1	5/1	9
5/9	火	5/3・4・5・6・7 <sup>※1</sup>	10	5/2	5/2・3・4・5・6・7	10
5/10	水	5/8	11	5/3・4・5・6・7・8	5/8	11

※1 5月3日(水・祝)～5月7日(日)はオンライン登録のみ承ります。製品はゴールデンウィーク後に出荷いたします。

※2 支払方法が「毎月口座引落し払い」をご利用の方は、一部出荷スケジュールが異なりますので以下をご確認ください。

- ・収納企業「三菱UFJファクター」の方で、【登録日が6～9日の方】または【一括配送のお届け日が1～9日の方】は、5月9日(火)出荷予定です。
  - ・収納企業「アイエスピージー」の方で、【登録日が6～15日の方】または【一括配送のお届け日が1～15日の方】は、5月15日(月)出荷予定です。
- なお、収納企業「アイエスピージー」でゆうちょ銀行以外をご利用の場合、一括配送と同じ出荷スケジュールとなります。

※3 HCCの方は、ご注文の受付時間によっては出荷日が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。



## メディア&トピック ~雑誌、新聞などの掲載情報~

ナチュラルプラスの会社情報、製品などが以下の雑誌や新聞で紹介されました。  
2022年7月~12月までの掲載情報をお知らせいたします。

会社

「日本流通産業新聞(9月29日号)」に「来秋開催のコンベンションに照準を」に関する記事が掲載されました。

会社

「訪販ニュース(10月6日号)」に「沖縄“ブートキャンプ”に900人『手応え感じた』田嶋隆志社長に聞く『方針と戦略④』」に関する記事が掲載されました。

会社

「訪販ニュース(10月6日号)」に「ビジネス活動、公式アプリで“ワンストップ化”」に関する記事が掲載されました。

会社

「訪販ニュース(10月13日号)」に「データに基づく評価が『IBO』に刺激、田嶋隆志社長に聞く『方針と戦略⑤』」に関する記事が掲載されました。

会社

「訪販ニュース(10月27日号)」に「ハイブリッドで開催、配信に1.1万アクセス 今期事業『IBO』軸に展開、来年大会は横浜アリーナ」に関する記事が掲載されました。

会社

「月刊ネットワークビジネス(11月号)」に「『World Convention』の横浜アリーナ開催に照準を合わせる」に関する記事が掲載されました。

会社

「健康産業新聞(11月2日号)」に「ナチュラルプラス、フェスタ2022開催 リーダー軸にさらなる前進を呼び掛け」に関する記事が掲載されました。

会社

「訪販ニュース(11月3日号)」に「独自プラットフォーム『FAN'S TV』で配信」に関する記事が掲載されました。

製品

「健康産業新聞(11月16日号)」に「『IZUMIO』12年連続売上No.1を達成 水素ブランドの売上構成比3割超」に関する記事が掲載されました。

会社

「日本流通産業新聞(11月24日号)」に「『ワールドコンベンション』開催、新規登録促進とスピリット達成目指す」に関する記事が掲載されました。

- 雑誌や新聞に掲載された情報をセールストックにしたスポンサー活動は、医薬品医療機器等法に抵触するため行わないでください。
- 著作権の関係上、雑誌や新聞などの掲載内容について、弊社ではご案内できかねますのでご了承ください。

## SMILE FOR KIDS

“100円の思いやり”を子どもたちへ。

製品ご注文時にプラス100円のお申し込みで、子どもたちを笑顔にすることができます。  
ぜひ「こども基金」にご参加いただき、世界中に笑顔の輪を広げませんか。



ナチュラルプラス  
こども基金

現在の基金残高  
(2023年2月15日時点)

¥4,503,171

1口100円のこども基金を29人の方が1年間継続いただくと、  
開発途上国の女の子を1人サポート\*することができます。

\*認定NPO法人 ルーム・トゥ・リード・ジャパンによる女子教育プログラムの場合

2022年は  
35名の少女を  
支援しました

こども基金のお申し込み

テレフォンオーダー ☎0120-934-258  
受付時間：平日9時~18時(土・日・祝日休み)

こども基金・活動について

詳細は、公式ホームページTOP画面「CSR」➡  
「こども基金」をご覧ください。

紹介VTR



# クロスワード

今月号のFrais(フレ)、楽しんでいただけましたか？  
最後にクロスワードパズルで、アタマを鍛えましょう。



AからEのマス目をつないでできるキーワードをお答えください。  
正解者の中から抽選で10名さまに「ルーテ ボディソープ」1本をプレゼントいたします。

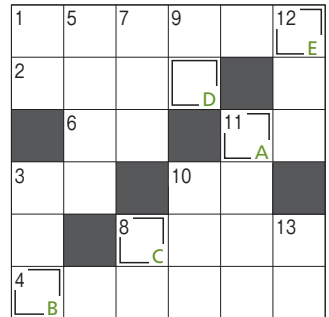
パズル制作/ニコロ

## ヨコのカギ

1. 香水などのかぐわしい製品
2. くよくよすること。  
○○○○のない笑顔
3. 船の積載能力を示すのにも使う単位
4. 筋トレのトレはこの略
6. 火曜日と木曜日の間は○○曜日
8. 背伸びするときここで立つ
10. 押さえつける力。○○をかける
11. 「ひたい」ともいう

## タテのカギ

1. 笑う門には○○来る
3. カプレーゼに使う野菜
5. ピアノの個人○○○○に通ってるんだ
7. 抽象の反対
8. ○○ピースは、上着とスカートなどの  
1 セット
9. 自分の家だと思って○○にしてね
10. 亜麻の種。○○油はオメガ3 脂肪酸が  
豊富
11. スケッチの下絵
12. ほぐすとイクラ
13. 気がかりなこと。○○の念を抱く




## 【今月のヒント】 からだの中からきれいに

**応募方法** 会員番号(ヘルスケア倶楽部でご購入の方はお客様番号)・氏名・ペンネーム(ご希望の方のみ)・住所・答え・今月号でよかった記事(複数可)・製品や弊社に関するご意見(任意)を、はがきかFAXまたはEメールにて以下までお送りください。Eメールご利用の方はQRコードから応募いただけます。

**宛先** 郵便：〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階  
株式会社ナチュラルプラス Frais(フレ)「おたより」係  
FAX：03-6230-2455 Eメール：frais@naturally-plus.co.jp

**応募締切** **2023年5月31日(水)** \*郵便：当日消印有効 FAXとEメール：当日必着



- \* Frais(フレ)編集部にお送りいただいた皆さまの個人情報は株式会社ナチュラルプラスにて適正かつ厳重に管理させていただきます。
- \* 当選者発表の際、氏名、お住まいの都道府県を掲載させていただきます。ペンネームでの掲載をご希望の方は、ペンネームもお書き添えください。

## Vol.255(1月号の答え)



「ルーテ ヘアマスク」1本

Vol.255(1月号)ご当選者発表

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| くみさん(大阪府)       | 杉村 博子さん(滋賀県) |
| るるるキャットもさん(岡山県) | よつちゃんさん(東京都) |
| 宮崎 己美子さん(富山県)   | momoさん(大阪府)  |
| 福田 雅代さん(愛知県)    | 佐藤 京子さん(静岡県) |
| 三里 恭子さん(兵庫県)    | よしこさん(埼玉県)   |

## よくあるお問い合わせ

～製品相談室からのご案内～

**Q** ワーファリン(経口抗凝固薬)を飲んでいますが、「スーパー・ルテイン」または「スーパー・ルテイン ミルトプラス」を食べても大丈夫ですか？ ビタミンKが含まれていますか？



**A** 「スーパー・ルテイン」「スーパー・ルテイン ミルトプラス」にはビタミンKは添加されていません。ただし、原材料からの移行で、それぞれ1日の目安量当たり\*1.1μgのビタミンKが含まれています。ご心配な場合はかかりつけの医師へご相談ください。

カロチノイドとワーファリンとの薬物相互作用(効果を減弱、あるいは増強させる作用)の報告はありません。

\*「スーパー・ルテイン」の1日の目安量は3粒、「スーパー・ルテイン ミルトプラス」の1日の目安量は4粒です。

製品の召し上がり方や成分などのご相談は…… 〈製品相談室〉 **0120-936-329** 平日10時～17時 (土・日・祝日休み)

# ナチュラループラス製品一覧




## 製品タイプA

 <p>製品番号 01 スーパー・ルテインミルトプラス 55.2g(460mg×120粒)</p>	 <p>製品番号 02 OLEMIO 200mL×30パック</p>	 <p>製品番号 03 IZUMIO 48パックセット 200mL×48パック</p>	 <p>製品番号 04 AND 清涼飲料水 [50mL×10本]</p>
--	---	--	---

## 製品タイプB

 <p>製品番号 05 スーパー・ルテイン 54g (540mg×100粒)</p>	 <p>製品番号 06 IZUMIO 200mL×30パック</p>	 <p>製品番号 07 スーパー・ユーグレナパラミロンARX 51.6g (430mg×120粒)</p>	 <p>製品番号 08 ★ピュリフィカFIRE 291g (9.7g×30袋)/箱</p>
 <p>製品番号 09 ★ピュリフィカBB 600mL (20mL×30袋)/箱</p>	 <p>製品番号 10 LIFTANT 美容液 [30mL]</p>	 <p>製品番号 11 オーラージュリッチフォーミュラ 化粧水・美容液 [60mL]</p>	 <p>製品番号 12 オーラージュグレイシャスクリーム クリーム [30g]</p>

## 製品タイプC

 <p>製品番号 13 オーラージュクレンジングプラス メイク落とし・洗顔料 [200mL]</p>	 <p>製品番号 14 オーラージュUVメイクアップベースクリーム 日焼け止め・化粧下地 SPF50+・PA+++ [30g]</p>	 <p>製品番号 15 バスミオ 浴用化粧料 [25g×10包/箱]</p>
---	--	---

## 製品タイプD

 <p>製品番号 16 ラクトエア 30g(1g×30粒)/袋</p>	 <p>製品番号 17 ルーテヘアピュリファイア シャンプー [180mL]</p>	 <p>製品番号 18 ルーテヘアマスク トリートメント [160g]</p>
 <p>製品番号 19 ルーテボディソープ ボディソープ [200mL]</p>	 <p>製品番号 20 ルーテボディバー 化粧石けん(粹練り) [標準重量90g]</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★…今月の特集製品</p> </div>

製品タイプ	ポイント	会員価格		HCC 全製品代金引換手数料 <sup>※1</sup> 350円	
		価格(税込)	代金引換手数料 <sup>※1・2</sup>	定期お得価格(税込)	その都度価格(税込)
A	15,000	¥18,000	—	¥18,000	¥19,800
B	10,000	¥12,500	—	¥12,500	¥13,750
C	5,000	¥6,250	○	¥6,250	¥6,900
D	2,500	¥3,150	○	¥3,150	¥3,500

※1 代金引換手数料は1梱包ごとに350円です。 ※2 代金引換手数料がかからない製品と同梱の場合は、無料となります。



# 製品をご使用いただく際の注意点

## ピュリフィカFIREについて

「ピュリフィカFIRE」は、5種の食物繊維を組み合わせた「S-ファイバー」をはじめ、7種の乳酸菌、酵素、Oligonol® やカプサイシン、アミノ酸などの6種の活性成分を配合しています。

- 本品は健康補助食品として健康維持のために召し上がってください。
- 食べることにより痩せるといったものではありません。
- ダイエットには適度な食事制限と運動が必要です。



## 会員の皆さまへ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、栄養のバランスを心掛けることを第一として、健康食品は栄養補給や健康の維持のために召し上がってください。ヘルスケア製品は病気の治療もしくは予防または症状の改善を目的とした医薬品ではありません。

製品に対する正しい知識をもって、ナチュラループラスの製品を皆さまの日常生活に上手にお役立てください。

本件についてお気付き・ご不明な点がございましたら、製品相談室もしくは消費者相談窓口までお気軽にお問い合わせください。

**製品相談室** 製品・健康に関するお問い合わせ  
**0120-936-329**  
受付時間：平日10時～17時(土・日・祝日休み)

**消費者相談窓口** ご不明点・お困り事に関するお問い合わせ  
**0120-919-895**  
受付時間：平日10時～18時(土・日・祝日休み)

## 特定商取引法に基づく表示

(2022年9月6日現在)

### ■ 製品・役務の種類

①保健機能食品(栄養機能食品)②清涼飲料水③健康補助食品④シャンプー、化粧品など⑤ナチュラループラスグッズ(会員が勧誘活動の際に使用する販促品および日常生活用品)⑥電力供給サービスの有機農産物、国産水産物、国産畜産物、無添加食品、食用油、調味料、日用品⑦共済(総合保障共済、医療保障共済、交通事故相互共済)⑧電気通信サービス⑨雑貨⑩成犬・成猫用サプリメント  
※⑥～⑧は業務提供誘引販売取引となります。※なお、⑥の役務は、ナチュラループラスが業務委託を受けている株式会社ユニヴァ・ジャパンが提供するものです。  
※⑦はナチュラループラスが業務委託を受けている株式会社ユニヴァ・マルシェが提供するものです。  
※⑨はナチュラループラスが業務委託を受けている株式会社ユニヴァ・ソーシャル・コマースを介して、ユニヴァ共済協同組合が提供するものです。  
※⑩の役務は、ナチュラループラスが業務委託を受けている株式会社ユニヴァ・コミュニケーションズが提供するものです。

### ■ 特定負担に関する事項

①ナチュラループラスとユニヴァ共済のビジネス活動(スポンサー活動など)とヘルスケア倶楽部・シェアプラスなどの紹介活動が行える会員  
②登録に係る費用5,000円+12,500円のナチュラループラス製品(以下NP製品)代金  
※追加ポジションの場合は登録料3,000円(1ポジションごとに1回のみ)+12,500円以上のNP製品代金  
※NP製品は、別途送料はかかりません。販促品・グッズに関して購入金額問わず1梱包ごとに全国一律600円(税込)の送料がかかりますが、NP製品と同時に購入し、同梱できる場合は、送料はかかりません。これも基金の製品には100円が加算されます。前記③のナチュラループラスグッズは、新規登録や有効期間維持のためにご購入いただく必要はありません。  
※ユニヴァ共済への加入には組合出資金500円が必要です。  
※価格はすべて税込金額です。

### ■ 業務提供誘引販売取引の提供条件

●UNIVAでんき：すべての会員が紹介できます。加入の条件はありません。  
●ユニマルシェ：すべての会員がユニマルシェの紹介、ユニマルシェ商品の小売ができます。  
●ユニヴァ共済：加入できるのは、食料品の無店舗小売業を行っている法人、もしくは個人事業主です。加入には初回のみ組合出資金500円が必要です。  
●ユニヴァモバイル：すべての会員が紹介できます。加入の条件はありません。  
※特定負担、特定利益の詳細に関しては、最新の概要書面2022年9月6日版をご確認ください。  
特定商取引に関する法律や医薬品医療機器等法など、コンプライアンスに関するご不明点はコールセンター0120-989-329までお問い合わせください。

### ■ 統括者の名称、住所および電話番号

株式会社ナチュラループラス  
〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー 35階  
代表取締役 名越 隆昭  
電話番号：0120-989-329

### ■ 特定利益の計算方法(報酬)

報酬(特定利益、業務提供利益)は、ナチュラループラスが販売する製品にはポイントと呼ばれる数値、および弊社と提携している企業(以下提携企業)が販売する役務・サービスの購入実績により計算し支払われます。(ボーナス、ウォレット共通)

【条件1】あなたが特定商取引法ならびに関連法規、「会員規約」を遵守し、弊社との信頼関係のもと健全なビジネス活動を行っていること。(ボーナス・ウォレット共通)

【条件2】あなたがポイントの発生するNP製品、ユニヴァ共済が提供するサービスを10,000ポイント以上購入して受け取り、有効期間が発生していること。(ボーナス・ウォレット共通)

【条件3】あなたが会員であること。(ボーナス・ウォレット共通)

【条件4】あなたが直接紹介した人が1人以上いて、かつそのうち1人以上に有効期間があること。(ボーナス)

【条件5】各種ボーナスの取得条件や規定のポイントを満たしていること。(ボーナス)

【条件6】会社が会員の健全なビジネス活動のために適宜行う、「概要書面」「会員規約」などの改定やその他の重要な決定事項の通知が、あなたに常に届く状態であること。(ボーナス・ウォレット共通)

※上記条件の「あなた」とは、ボーナス・ウォレットを受け取るポジション(同一名義追加ポジションを含む)のことを指します。

※【条件6】の通知が会員都合により届かない状況にある場合、その会員が健全なビジネス活動が可能かをナチュラループラスにて審議し、不可能との結論になった場合、ナチュラループラスは報酬の支払いを停止することができます。また、ビジネス活動が行われていない場合や、関連法規や会員規約に違反した、または、ナチュラループラスとの信頼関係を崩す行為が発覚した場合は、その事実確認の期間においても、ナチュラループラスは報酬の支払いを減額ならびに停止することができます。また、停止された報酬の利益は、弊社の審査・承認により決定されます。

### ■ 製品・商品名

スーパー・ルティン ミルトプラス、スーパー・ルティン、オミオ、イズミオ、スーパー・ユーグレナパラミロンARX、AND、ピュリフィカFIRE、ピュリフィカBB、ラフトエア、ビューティケア製品、ナチュラループラスグッズ、ユニマルシェ取扱商品、ユニヴァ共済取扱商品、ユニヴァモバイル取扱商品、N selection取扱商品

各種お問い合わせ・手続き



ナチュラルプラス会員の方

コールセンター	<b>0120-989-329</b> (平日10時～18時、土・日・祝日休み) 最新情報、各種手続き方法などのお問い合わせ
テレフォンオーダー	<b>0120-934-258</b> (平日9時～18時、土・日・祝日休み) 製品のご注文、ご登録内容変更などのお問い合わせ
消費者相談窓口	<b>0120-919-895</b> (平日10時～18時、土・日・祝日休み) 解約、返品、クーリング・オフなどのお問い合わせ
製品相談室	<b>0120-936-329</b> (平日10時～17時、土・日・祝日休み) 製品の召し上がり方や成分に関するお問い合わせ
F A X	<b>03-6679-2494</b>
サ ロ ン	東京、大阪のサロン窓口で直接ご注文、各種手続きいただけます。
公式ホームページ	<b>www.naturally-plus.com</b>

ユニマルシェ	<b>info@unimarche.jp</b> ショッピングサイト内の[チャット]または[お問い合わせフォーム] https://unimarche.jp
ユニヴァ共済	<b>0800-888-8877</b> (平日10時～17時、土・日・祝日休み) [音声ガイドメニュー] 3.ユニヴァ共済
ユニヴァモバイル	<b>0800-888-8511</b> (平日10時～18時、土・日・祝日休み) モバイル、タブレットの使い方、設定方法など ユニヴァモバイルに関するお問い合わせ
UNIVAでんき	<b>03-3505-6632</b> (平日9時～18時、土・日・祝日休み)



HCCの方

ご注文の際は、ヘルスケア倶楽部をお勧めいただいた方の紹介者情報をお手元にご用意ください。

ヘルスケア倶楽部ダイヤル	<b>0800-222-1114</b> (平日9時～18時、土・日・祝日休み)
ショッピングサイト	<b>hcc.univashop.com</b> インターネットから簡単にご注文いただけます。上記URLから ご注文ください。携帯電話からはQRコードもご利用いただけます。
F A X	<b>03-6679-2494</b>
サ ロ ン	東京、大阪のサロン窓口で直接ご注文、各種手続きいただけます。

■製品の発送

製品の発送はご注文受け付け後7日以内に行います。製品の到着は地域、発送状況により多少異なる場合がございます。  
※在庫状況などによって発送が遅れる可能性がございます。また、土・日・祝日、その他夏季・年末年始の休業日は、発送手配業務を行っておりません。  
※ゴールデンウィーク、お盆、年末年始など連休前後にいただいたご注文は、発送が遅れる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

■支払方法

クレジットカード決済または代金引換払い

■返品・交換

製品の返品・交換の際は、製品到着日より30日以内に、ヘルスケア倶楽部ダイヤルまでご連絡ください。(返品・交換は、未開封のものに限らせていただきます。)  
弊社の起因による不良・破損など製品に問題があった場合ならびに注文と違う製品が届いた場合の返品送料は、弊社で負担させていただきます。  
お客様ご事情に起因する返品・交換の送料は、お客様の負担となります。

■製品以外の費用

代金引換払いを利用された場合の手数料(350円)は、お客様の負担となります。  
※製品や購入金額問わず1梱包ごとにかかります。