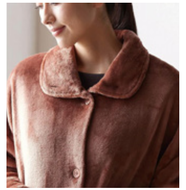
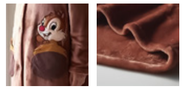
愛用者キャンペーンプレゼント

2/1~2/29に**20,000円**(税込)以上購入のある方で
アンケートハガキを送ってきた方の中から抽選でプレゼントが当たります！

A あったかボアガウン チップ&デール　1名様





サイズ:肩幅64、袖丈45、バスト132、身丈115cm
ポリエステル100%(フリース)

とても暖かいです。
動きやすいし可愛いい！
洗濯もできてGOOD！

B ハンナフラ マルチケース　3名様

(ポップフラワー・クッキーフラワーカフェ・ロックスタープラック)

保険証、通帳、カード、スケジュール帳入れなどマルチケースとしても。ペンホルダー・カードポケット・ファスナーポケット付き。

サイズ: 縦20×横14.5cm(外寸) 75g
(色・柄の指定はできません)

保険証、お薬手帳、診察券がすべてきれいに収まり、とっても便利です。ファスナーポケットの所にお薬を入れて、持ち歩いています。

便利なカードホルダー&ペンホルダー

ファスナーポケットはお金や鍵などを入れるのに便利

C 300ポイント　100名様

300ポイントとは**商品購入金額が30,000円分**です！

今回の2月号のハガキは4月にお問い合わせくだされば300ポイント当たっているかお答えできますので、ハガキを送られて当たったか気になる方は本社までお気軽にお電話ください！

63円切手を貼ってください

POST CARD
1 0 3 - 0 0 0 4

東京都中央区東日本橋 3-2-4
八光ビル2階
株式会社オードビー・ジャポン 行

会員番号

ふりがな
氏名

Bonjour 2024年2月号

※誕生不足の表面にはがきについては、返送させていただく場合がございます。ご了承ください。

アンケート
ご応募締め切り日
2月29日(木)当日消印有効
※アンケートはがきを切り取り、必ず63円切手を貼ってご郵送ください。

Eau-de-Vie Japon
2024年2月号
株式会社オードビー・ジャポン
https://e-d-v-j.co.jp

お客様相談窓口
0120-882-474
9:30~17:30(土／日／祝日休)
FAX 03-6667-0897

ご注文専用FAX
0120-001-423
FAX 03-6667-0963

ご注文をお電話1本で承ります。(お気軽に！)
お客様サポート
0120-882-474
Web 登録をされればもっと購入が便利になります。 ホームページアドレス https://e-d-v-j.co.jp

COLUMN 豚ヒレ肉のごま焼き

トリプトファンを多く含む豚ヒレ肉とセロトニンを増やす調理方法である「焼く」レシピ

材料(約2人分)
- 豚ヒレカツ用切身‥‥ 1パック
- 白ごま ‥‥‥‥‥‥ 適量
- 醤油‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
- 酒‥‥‥‥‥‥ 大さじ1/2
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- 片栗粉‥‥‥‥‥ 大さじ1

作り方
1. 豚ヒレ肉に、醤油、酒、塩少々をもみ込み30分程おく。
2. 1に片栗粉を混ぜ、白ごまを押し付けるようにまんべんなくまぶす。
3. フライパンに多めの油をひき、弱めの中火で2を揚げ焼きにする。

(ごまがはがれやすいので返す時以外はあまりいじらないのがポイントです。)

原　浩一
1955年生まれ
2児の父
(小学3年生 男の子&小学2年生 女の子)

冬休み最後の日、家族で神奈川県にある弘明寺というお寺にお参りに行きました。わたしは順番待ちをして「護摩修行」という特別なご祈祷を受けるために残り、妻と子供たちは電車で20分ほどの遊園地に行きました。

遊園地では、マイナス30℃の氷の世界を歩いたり空中サイクリングや急流スベリなどを楽しみました。“恐怖の館”という歩くお化け屋敷に入り、ここでは妻が真ん中で左に息子、右に娘が来て3人で手をギュッとつなぎながら、こわごわ進んで行くと、最後の方で、女性の幽霊に扮した人間が「ギャ~」といいながら娘側に現れたので、娘は悲鳴を上げてダッシュで逃げようとしたので、妻が大慌てで追いかけ手をつかみました。でもその時に妻の肘が息子の顔に当たり、息子がお化けどころではなく「痛いよ~痛いよ~」と顔をおさえていたそうです(笑)その後、3人は遅めの昼食をとることになったのですが、寒い屋外でしか食べる場所がなく、娘はラーメン、息子はうどんにしました。いちご好きの息子が「いちごのクレープを食べる」というので、妻が店内に買いに行っていると、娘がトコトコ来て「ラーメンこぼした」といい、妻が見てみるとテーブルの上に麺がドサッとこぼれ、スープが床にボタボタと流れています。妻がテーブルにあった紙ナプキンで拭いても、スープが大量にこぼれているため紙ナプキンが足りず、娘に店内に紙ナプキンを取りに行くようにいうと、すぐに戻って来ないので振り返ると、娘が転んでべったりと床にうつぶせにつぶれていたそうです。(笑)

気を取り直し、息子だけにクレープを買うと甘いものが大好きな娘も欲しがると思い、妻は二人分購入しました。ところが息子が「つめて~! 歯が折れる~!」といいます。なんと、生のいちごではなく冷凍のいちごが入ったクレープで、ただでさえ寒いのにカチコチのいちごが歯にしみて息子は「冷たすぎ、いらない。」といいます。娘を見ると「ラーメンこぼし事件&転んだ事件」でぼーぜんとしていて、遠くを見たきり動かず、クレープどころではありません。結局、妻が二人分のクレープを食べたそうです(笑)

最後に4人掛けの乗り物で動く“幽霊堂”というホラーアトラクションがあり、前の席に子供たちが座り後ろに妻が座ったそうです。座ってすぐに子供たちは耳をふさぎ下を向いてこわがり、娘はチラッチラッとお化けを見たそうですが、息子は「キャ~キャ~!」と大声で叫びばなしでした。そんな二人を妻は後ろで大爆笑しながら見ていたそうです。

冬休みに出かけたのはこの1日だけです。なぜなら息子がインフルエンザにかかり次にわたしがインフルエンザになり、最後に娘がインフルエンザになってしまい家にこもっていたからです。

1日だけの外出でしたが、とても思い出になったようです。

毎月26日はポイント2倍 POINTUP
毎月 26 日の 15 時までのご注文とさせていただきます。
金曜日の場合は 16 時とさせていただき、26 日が休日の場合は次の営業日をポイント 2 倍とさせていただきます。ぜひご利用ください。
※当日はご注文が集中するため当日発送ができない場合がございます。お急ぎの方は必ずご一報ください。

Yes 2倍！

ご購入がない月でも「ボンジュールが欲しい！」という方はお気軽に本社までご連絡ください。

ホームページからもご注文いただけます！

ホームページの「注文フォーム」が新システムに移行いたしました。初回購入時にお客様情報を登録すると2回目からの購入が簡単になります。初回時登録はBの画面からお進みいただき、登録完了後は引き続き注文フォームよりご購入ができます。尚、2回目からのご購入はCの画面より簡単にご注文いただけるようになります。

クレジットカードでご購入の場合は、ご注文金額が20,000円(税別)からとなりますのでご了承の程宜しくお願いいたします。

ホームページアドレス ▶ **https://e-d-v-j.co.jp**

Bonjour　Produced by Eau-de-Vie Japon
0120-882-474　ご意見・ご要望・ご相談などのお問合せはお気軽にお電話ください。

●株式会社オードビー・ジャポン(オフィス：東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階)　2024年2月発行

発行　株式会社オードビー・ジャポン(オフィス：東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階)

vis-á-vis
天然フルーツ酵母コスメ
Eau-de-Vie Japon

Bonjour

ビザビ ボンジュール

2
February
2024

February 2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

笑顔がもたらす最強の美肌効果

ある調査によると、子供は1日に400回笑うのに対して
大人になるとわずか11~15回。
年齢を重ねるごとに笑う回数は減る傾向にあるといいます。

ストレス解消＆プラス思考

笑顔がもたらす効果で1番大きな効果といわれているのがストレス解消です。笑顔にはたとえ“つくり笑い”であっても、ストレスを軽減させ、心拍数を落ち着かせる効果があります。顔の筋肉には、楽しい気持ちにさせる神経を刺激するものがあり、楽しい気分やリラックスした状態になると、脳はα波という脳波を出します。このα波は集中力を持続させ、記憶力も上昇させる効果があります。
笑顔は自律神経である副交感神経を活発にする効果があります。副交感神経が優位になることで呼吸や心拍、血圧などが穏やかになってリラックスすることができます。
笑うことでエンドルフィンという脳内物質が増えて酸素消費が増加し、全身運動したようなストレス発散効果があるようです。脳医学にもとづいた脳の仕組みとしても、笑顔を浮かべていると、否定的なことや暗いことは考えにくいといわれております。

免疫力を高める

ある医学実験では、笑うことによってがん細胞やウィルスをやっつけるナチュラルキラー細胞(NK細胞：体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞)が活性化することが証明されています。落ちている免疫機能を正常化するという効果で、笑いはインフルエンザなどの感染症やがんの予防にもなるということが実証されています。

ホルモンの分泌による美容効果

笑顔によって分泌が促進されるホルモンの一つに、女性ホルモンがあります。女性ホルモンの分泌量が増えると、新陳代謝が良くなり水分量も増えるので、髪やお肌のツヤが良くなるとともに美肌やダイエットの効果も期待できます！

表情筋が鍛えられシワ・たるみ軽減効果

笑顔を作るために必要な顔の表情筋は、顔の全ての部分に張り巡らされている筋肉です。
（表情筋とは、30以上からなる顔の筋肉のことで、普段の生活ではその半分も使っていないといわれています。）笑顔を作ることによって常に顔や首はもちろん頭皮などまで表情筋が鍛えらているので、加齢やストレスによるシワやたるみが軽減されていきます。さらに表情筋を使えば使うほど顔の血流も促進されるので、肌ツヤが良くなる効果も！とくに女性は同調する力が大きいため、笑顔の人といると自然に笑顔になりやすいもの。その結果、気分までポジティブになります。笑顔の人といると楽しい気分になるのは、このようにちゃんと理由があるのです。
ただ口角を上げるだけでも、印象は変わります。だれかに会うときは、少しだけ口角を意識的にもち上げて、「笑顔の人」になってみませんか？

健康

人は笑うことでNK細胞という免疫力をつかさどる細胞を活性化させる効果があります。病気にならないためには、自己免疫力が高くなくてはなりません。この免疫力を活性化させてくれるのに必要なのが「笑うこと」だといわれています。笑うことで免疫システムをコントロールする間脳で、神経伝達物質の一つである神経ペプチドの分泌量が上がり、NK細胞の表面に付着して働きを活性化させます。このNK細胞は体内に入ってきた菌やガン細胞を攻撃して退治してくれます。また、笑うことで脳の血流が増加し、脳梗塞や認知症の予防、回復に役立ちます。

作り笑顔にも効果あり！?

「笑顔が大切」なんだと頭では理解できても、なかなかそれを表に出すことができない人もいるでしょうし、どんなに笑顔を作りたくても「そんな気持ちになれない」人もいるかもしれません。そんな時は、“つくり笑顔”でも大丈夫！つくり笑いでも本当の笑顔同様に効果が得られるということも科学的に実証されます。日本では昔から「笑う門には福来たる」といいますが、どんなに気分が上がらない日でも、まずは朝鏡を見て“笑顔”で1日をスタートさせてみましょう！「笑顔が大切」というのは、他人のためだけではなく、自分のためなのです。若々しく、そして楽しくすごすために、意識的に口角をきゅっとあげて、笑顔をつくってみましょう。

笑顔は最強のエイジングケア

幸せホルモンといわれる

美肌に導くセロトニンを増やす食べ物とは

セロトニンを増やすためには、セロトニンを合成するのに必要なトリプトファン、ビタミンB6の摂取が重要です。トリプトファンやビタミンB6を多く含む食べ物には、バナナ、マグロなどの赤身魚、レバー、乳製品などがあります。

- 赤身肉
- 鶏肉
- 卵
- ナッツ類
- アーモンドミルク
- 乳製品
- アボガド
- トマト
- 大豆製品
- 蕎麦　などがあります。

セロトニン生成にはトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物の3つを摂取すると効果的です。

Be Happy!

乾燥する今の時期は、ビザビシリーズでいつもの量よりも多めにつけて優しくお手入れすることをおすすめいたします。

今月の素敵なポイント交換商品はこちら！

抱きしめたとき人の心に安堵感を与え、よりリラックスした精神状態へと誘うクッション。
風水ではビタミンカラーは運気アップのカラーです。おうちにひとついかがですか。

P 4,000ポイント

MOGU Heart

ふんわり、キュートなハート型クッション

少し小さめのハート型クッション
MOGU特有の気持ちいい感触と見た目のキュートさが
たまらない！お部屋のアクセサリーにもオススメです♡

- サイズ：約 W30×D35×H7cm
- 本体重量：約0.395kg
- 組成／本体：ナイロン85%、ポリウレタン15%
- 中材：パウダービーズ

P 3,000ポイント

もぐピヨ

- 本体サイズ：W39cm×D20cm×H22cm
- 本体重量：約0.3kg
- 素材・材質：ナイロン85%、ポリウレタン15%
- 中材：パウダービーズ

感触最高！

肌触りも良く、凄く可愛くて、
気に入りました。
見ているだけでなごみます。

愛用者の声

2~3か月ごとにアイテムの変更を
予定しております。お楽しみに！

ポイントと交換を希望の場合は本社までお電話ください！

☆当月40,000円（税別）以上購入の場合、
ポイントを使用しご自分の購入%でビザビ商品が交換ができるサービスもあります！

★在庫がなくなった場合は、代替商品をおすすめする場合もあります。

今月の表紙
2月14日はバレンタインデー。チョコレートやお菓子好きな人にとっても心踊るスイーツイベントとなっています。

下記のアンケートにお答えいただき、切手を貼ってお送りください。

2024年 2月号 アンケート

① ポンジュール2月号の感想をお願いいたします。

② 最近、大笑いしたできごとはありますか？

③ その他

アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。
ご回答いただいた内容は、今後の企画の参考として匿名で使用する場合がございます。ご了承ください。