

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

うらら

11-12
2021



うらら
2021/11-12

重要なお知らせ

詳細は裏面をご覧ください。

2021年11月13日(土)～15日(月)は、「ご注文」および「お問い合わせ」の窓口を休止させていただきます。

世界70億の人々の健康と長寿を願う
OM-X

企画・編集・デザイン/オーエム・エックス社員一同

ご注文・お問い合わせ窓口 休止のご案内

いつも当店のご利用ありがとうございます。誠に恐れ入りますが、
サイトリニューアルのため、**2021年11月13日(土)～15日(月)**は、
「**ご注文**」および「**お問い合わせ**」の窓口を休止させていただきます。



ご注文・お問い合わせ窓口休止期間

2021年	木	金	土	日	月	火	水
11月	11	12	13	14	15	16	17
通常営業			ご注文・お問い合わせ窓口休止			通常営業	

期間中は、インターネット・お電話による
ご注文およびお問い合わせを承ることができません。

上記期間中に商品お届け予定のお客様で、お届け内容のご変更がある場合につきましては、
お手数をおかけいたしますが、できるだけお早めにご連絡いただきますようお願い申し上げます。

お届け内容のご変更がある場合は、お早めにご連絡ください。

お電話  **0120-17-2385**

(受付時間) 月～金曜日 10:00～17:00(土日・祝日 休み)
※年末年始・夏季休業を除く ※携帯電話からもご利用になれます

インターネット

<https://www.om-x.co.jp/web/inq>

スマホのカメラで
QRコードを読んでね!



認知機能の老化と腸内の乳酸の減少に関連性が

認知機能は加齢や

様々な要因で低下していきます

認知とは、理解、判断、理論などの知的機能のことを言います。私たちは、日常生活の中で五感（視る、聴く、触る、嗅ぐ、味わう）を通じて様々な情報を得ています。そして、その情報から自分の状況を理解したり、言葉を話したり、学習・記憶したり、深く考えたりする「認知」をしています。

昨今、主に認知症の障害の程度を表す場合に「認知機能」と表現されることが多くなっています。認知症はもの忘れにみられる記憶障害に加え、判断・計算・学習・言語などを含む脳の

機能に障害が見られます。

認知症は、認知機能が大きく低下することで日常生活に様々な影響を及ぼし、この状態が6ヶ月以上継続している状態を示します。

私たちの認知は、教育や学習などの経験によって発達した能力と、これから新しい環境に適応するために問題を解決していく能力の二つに分別されます。

経験によって得た能力は、高齢になっても長く保たれます。

一方、新しい環境に適応するための能力は加齢に伴って低下することが知られています。また、課題を解決する能力も遅く

なるため、瞬時の対応や判断が苦手になっていきます。

いわゆる認知機能が「老化」することによって、記憶障害、失語、失行、失認、遂行機能障害の症状が表れます。以下の表にそれぞれについて説明をさせていただきます。

また、アルツハイマー病などの神経の変性疾患、脳梗塞や脳出血などの脳疾患、感染症など様々な病気も挙げられます。さらには抗不安薬や睡眠薬などの日常的に飲んでいる薬も、認知機能の低下に関連していると考えられています。

認知機能の老化によって生じる主な症状

記憶障害	健康な人では体験したことの一部を忘れたり、物忘れの自覚がある。一方、病的な物忘れの場合は、体験そのものを忘れてしまい、本人には忘れた自覚がないことが特徴。
失語	「聞いた言葉は理解できるが話せない」という運動性失語と、「話はあるが言い間違いが多かったり話の内容が理解できていない」という感覚性失語の2種類がある。
失行	運動障害が見られないにもかかわらず、日常生活で普通に行なっている行動ができなくなること。
失認	目や耳などの異常は見られないが、物体を認識できない、歩き慣れている道が分からなくなるなどの症状。
遂行機能障害	計画を立てて物事を行うことができなくなること。

出典：公益財団法人 長寿科学振興財団ウェブサイト

腸内細菌の代謝物と

認知機能の関連を解析

前述の原因に加え、近年、認知症の有無により腸内細菌のバランスが大きく変化することが発表されています。私達の腸内には1000種類40兆個もの微生物が共生し、この微生物が作る成分が健康に深く関連しています。

そして、新たな研究では認知症患者の検便サンプルから腸内細菌の作る成分（代謝物）解析が行われました。その結果、腸内の悪玉菌が作る腐敗産物の一種であるアンモニアは、認知症において有意に増加していることがわかりました。

一方、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が作る乳酸は、認知症では減少していました。この結果は、加齢やその他のよく知られている認知症の危険因子とは別に、糞便中のアンモニアや乳酸が認知症と関係することを示しています。

乳酸菌などが作る乳酸は、小腸の免疫細胞を刺激することで免疫を活性化し、病原性細菌からの感染を防ぐことも発表されています。実験では、乳酸を直接口から投与した場合でもこの活性化が見られているため、私たちが日常の食生活の中で乳酸菌や乳酸を含む食品を食べることが役立ちます。

中でも代表的な食品は「発酵食品」です。発酵食品は、乳酸菌によって食材が発酵されているものが多く、発酵の過程で乳酸が多く作り出されます。ヨーグルトやチーズ、さらには味噌や醤油、漬物、キムチにも乳酸が含まれています。

また、『OMIXエクス』に含まれる成分の分析を行なった結果、有機酸（*）のうち主成分は乳酸菌が作る乳酸であることも判明しています。ぜひ今後も健康的な体や脳の働きを維持するために、発酵食品を継続して取り入れることをお勧めします。

*有機酸：酸性の有機化合物の総称。梅干しなどに含まれるクエン酸、お酢に含まれる酢酸、りんごの酸味であるリンゴ酸が代表的。

認知症患者には腸内の乳酸が少ないことが判明！

【国立長寿医療研究センター】
*もの忘れセンター

107名のうち25名が認知症
糞便中の代謝物濃度を解析

アンモニアが多いと

・認知症リスクが約1.6倍に！



乳酸が多いと

・認知症リスクが60%低下！

乳酸には、他にも優れた健康パワーが！

乳酸

小腸の免疫細胞を活性化して、病原性細菌の感染を防ぎます。

乳酸を多く含む食品は発酵食品



ヨーグルト

チーズ

キムチ

味噌

醤油

漬物

乳酸菌によって食材が発酵されている「発酵食品」は、発酵の過程で乳酸が多く作り出されています。

特集 食べ過ぎは逆流のもと！

胃食道逆流症

これから、クリスマスやお正月など
おいしい料理やお酒をいただく機会が続き、
胃腸に負担のかかる季節です。
食後に胸焼けがしたり、
酸っぱいものがこみ上げてきたりする…
そんなお悩みはありませんか？
その症状、もしかしたら
「胃食道逆流症」かもしれません。



胃食道逆流症とは

食道と胃の境目には「どうかつやくきん下部食道括約筋」と呼ばれる輪状の筋肉があり、胃の内容物が食道に逆流しないように防いでいます。この括約筋が正常に機能していないと胃酸や消化酵素の逆流が起こります。胃は、胃粘膜によって強い酸性の胃内容物から保護されていますが、食道にはこのような保護粘膜がないため、胃酸や消化酵素が食道へと日常的に逆流すると、食道粘膜が傷ついてしまいます。これによって、胸焼けやすつ

胃食道逆流症の原因

- 下部食道括約筋の機能低下
- 胃酸分泌の増加
- 腹圧の上昇 など



ばいゲップ、胸の痛みや胃もたれ、のどの違和感や咳、耳の痛みなど様々な症状が表れることを胃食道逆流症と言います。

逆流が繰り返し起こること
で、食道の炎症や潰瘍、食道狭窄などが起こることがあり、飲み込むときに痛みが出たり、食事が飲み込みにくくなったり、出血することもあります。出血すると、吐血や黒色便または、出血が多い場合は鮮紅色の血便になって出ることがあります。

胃食道逆流症は、下部食道括約筋の機能低下や、胃酸分泌の増加、腹圧の上昇などが原因と言われており、暴飲暴食、早食い、食後すぐに寝るといった習慣によってこれらが助長されます。

日常生活で気をつけたいこと

普段は、重力が胃内容物の逆流を防ぐ手助けをしてくれて

お腹を
圧迫しない

就寝時は
上体を少し
高くする

食後1～2時間は
横にならない

逆流を防ぐ
ポイント

いますが、横になると重力がプラスに働かないため逆流が起こりやすくなります。

また、食後も胃内容物の量が多く、下部食道括約筋が正常に働きにくくなるため、逆流が起こりやすくなり、胃酸が多く出るタイミングのため胃内容物の酸性度も高く、粘膜が傷つきやすくなります。

そのため、食後1～2時間は横にならないようにして、就寝時は座布団などを使って上体を少し高くして寝ると逆流が起こりにくくなります。

その他に、腹圧が上がることも逆流が起こりやすくなります。お腹を締めつける服装や、重いものを持ちたり息んだりするのをできるだけ避けましょう。猫背や前かがみのような、お腹を圧迫する姿勢にも気をつけましょう。

食事で気をつけたいこと

胃内容物が増えるほど逆流

が起こりやすくなるため、食べ過ぎ飲み過ぎには注意しましょう。特に脂肪分の多い食事は、消化しにくいいため、胃腸に負担がかかり、コレシストキニンというホルモンが大量に分泌されます。それによって下部食道括約筋が緩んだり、胃酸が増えたりします。

油を多く使った料理やデザートを食べ過ぎないように注意し、脂肪分の少ない食事を心がけましょう。

他にもカフェインや香辛料を含む刺激の強い飲食物、お酒やタバコも胃腸に負担をかけるため控えるようにしましょう。夕食は腹八分目を心がけ、よく噛んでゆっくり食事をするようにしましょう。

また、便秘による腹圧の上昇も原因の多くを占めていることが分かっています。野菜や海藻、キノコ類を多くとり入れ、たっぷり水分をとるようにして、便秘になりにくい食生活を目指しましょう。

食材やメニュー選びで一工夫しましょう

脂肪分の多い食事は、胃腸に負担がかかります。右の表を参考に脂肪分の少ない食事を心がけましょう。

脂肪が多い

(牛、豚)バラ

(鶏)もも

バター、マヨネーズ

ラーメン、炒飯

胡麻ドレッシング

ポタージュ

野菜炒め、天ぷら

ステーキ

チョコレート

脂肪が少ない

(牛、豚)ヒレ、ロース

(鶏)ささみ、むね

ヨーグルト、チーズ

そば、炊き込みご飯

ノンオイルドレッシング

みそ汁、コンソメスープ

煮物

しゃぶしゃぶ

ゼリー、寒天

油を使うなら「オリーブオイル」がおすすめ！

油の中でも、オリーブオイルは消化に負担がかかりにくく、下部食道括約筋への影響が少ないことがわかっています。また、便の滑りを良くして便秘を予防・改善する効果も期待できます。





作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切り、しょうゆ、酒をもみこんでおく。
- 2 里芋は皮をむき、大きいものは半分に切る。塩をもみ込み、水洗いしてぬめりを取る。鍋に里芋と里芋がかぶる程度の水を入れて、中火で竹串がスッと通るまで茹で、水気を切っておく。
- 3 れんこんは皮をむいて、厚さ5mmの花形に切る。人参は皮をむいて、厚さ5mmに切り、型抜きをする。しいたけ

かぼちゃとベーコンのスープ

材料（4人分）

かぼちゃ …1/4個	パセリ …少々
じゃがいも …2個	バター …小さじ1
玉ねぎ …1/2個	コンソメ …小さじ1
人参 …1/2本	牛乳 …100cc
ベーコン …4枚	塩・こしょう …少々

作り方

- 1 かぼちゃはところどころ皮をむいて種を取り、3cm角に切る。じゃがいもは皮をむき、3cm角に切る。玉ねぎはスライスする。人参は皮をむき、いちよう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて中火で熱し、ベーコンを炒める。油が出てきたら、玉ねぎ、人参を入れて炒める。しんなりしたら、かぼちゃ、じゃがいも、水3カップを入れ、煮崩れるまで煮る。
- 3 コンソメ、牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調える。仕上げにきざみパセリをふる。

含め煮

材料（4人分）

鶏もも肉 …1枚	だし汁 …4カップ
しょうゆ …小さじ2	みりん …大さじ2
酒 …少々	薄口しょうゆ …大さじ3
里芋 …4個	砂糖 …大さじ3
れんこん …1節（小さめ）	塩 …小さじ1
人参 …1/2本	
しいたけ …4枚	
いんげん …8本	
銀杏の水煮（市販品） …8個（お好みで）	
サラダ油 …少々	

- は軸を切り、笠の中央に切り込みを入れて飾り切りする。
- 4 いんげんは1/2にななめ切りにして、塩少々を入れた熱湯でさっと茹でて冷ましておく。
- 5 鍋に油をひき、1の鶏もも肉を炒める。火が通ったら、A、れんこんを入れて弱めの中火で煮立て、アクを取る。2の里芋、人参、しいたけを加え、落し蓋をして弱めの中火で煮る。煮えたら火を止めて味を含ませる。
- 6 器に盛り、いんげんと銀杏をそえる。



オーエム・エックス社員食堂

『OM・X』製造会社のバイオバンク社の社員と一緒に、毎日社員食堂でランチをいただいています。

ポークソテーきのこのクリームソースがけ

材料（4人分）

豚ロース（とんかつ用） …4枚
塩・こしょう …少々
薄力粉 …適量
サラダ油 …大さじ1
パセリ …少々

きのこのクリームソース	えのきだけ …1/2袋
	しめじ …1パック
	まいたけ …1/2袋
	生しいたけ …4枚
	にんにく …1片
	サラダ油 …大さじ1
	薄力粉 …大さじ2
	牛乳 …300cc
	しょうゆ …小さじ2
	塩 …小さじ1/2
	こしょう …少々

【付け合わせ例】
リーフレタス

作り方

- 1 豚肉は筋切りし、少したたいて塩・こしょうをしておく。
- 2 えのきだけ、しめじ、まいたけは根元を切り、ほぐしておく。生しいたけはスライスする。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 3 豚肉に薄力粉をつける。フライパンに油を入れて中火で熱し、両面を焼く。焼けたら器に盛る。
- 4 次にきのこのクリームソースを作る。3のフライパンをキッチンペーパーでさっとふき、油を入れて中火にかける。にんにくを入れて、香りが出るまで炒めたら、きのこを入れる。しんなりしたら、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 5 牛乳、しょうゆ、塩・こしょうを加えて混ぜ、とろみがつくまで煮る。
- 6 豚肉にきのこのクリームソースをかけ、きざんだパセリをふる。



Today's lunch

こだわり 健康情報

馬油とは

馬油は、馬由来の動物性油脂のことです。溶け始める温度が低いので、肌の温度で液体状に溶けて馴染みやすく、肌の表面に薄く膜を作ることによって肌を守ります。昔から、保湿だけではなくすり傷や火傷、ひび、あかぎれなどに使われ、現在でも長く愛されています。

馬油には不飽和脂肪酸が多く含まれていて、他の動物性油

脂とは違い、植物性油脂に近い特異な成分構成をしています。その上、人間の皮脂や細胞間脂質と非常に似た成分構成なので、皮膚刺激が非常に少なく、小さな子どもからお年寄りまで幅広く全身に使えます。また、べたつきにくいのも人気の理由です。

馬油が肌にいい理由

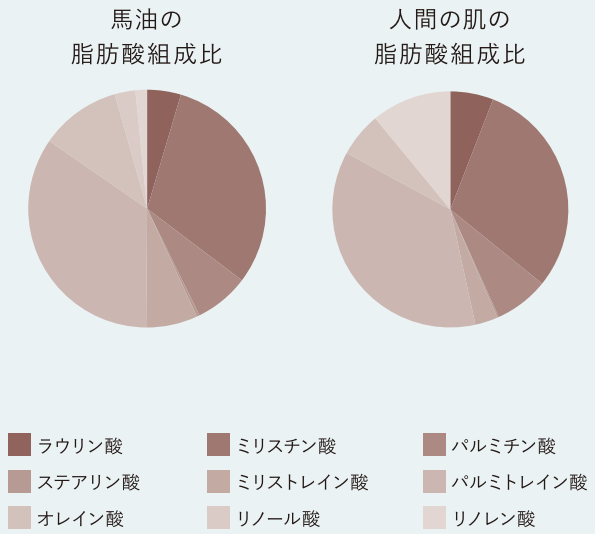
肌は、もともと自らを守るために、皮脂と汗とで作られる皮

馬油は万能な保湿剤 ～乾燥に負けない肌を作ろう～

昔から長年愛されている馬油は、とても万能な保湿剤です。小さな子どもからお年寄りまで、全身に使える便利な馬油についてご紹介いたします。



馬油の成分は、人間の肌にとっても近いので、 肌にすっと浸透しやすい



脂膜や細胞間脂質によって、乾燥や細菌などの外部からの刺激から肌を守っています。これを肌のバリア機能と呼び、このバリア機能が低下することによりアトピー性皮膚炎や乾燥によるかゆみや肌荒れ、あかぎれなどの様々な皮膚トラブルが発生します。

馬油を塗ると、水分の蒸発を防ぐだけでなく、細菌が皮膚に侵入、増殖することを防ぐことができます。肌のバリア機能が保たれ、肌の新陳代謝（ターンオーバー）が正常に整うと、シミやしわ、くすみなどの肌の悩みの予防や改善につながります。

さらに、皮脂膜や細胞間脂質に含まれるオレイン酸やリノール酸などの必須な不飽和脂肪酸を補い、その構成脂質のバランスを整えることで、乾燥に負けない健やかな肌を目指すことができます。

おすすめの使い方

馬油は、油膜により熱を逃がさず肌を温め、さらに血行促進

の働きがあるビタミンEが含まれているため、血液の循環が促進されます。そのため、馬油を使ってマッサージすると、血液の巡りが改善され、新陳代謝が活発になるのでおすすめです。手足の乾燥や冷えにお悩みの方は、ぜひお試しください。

また、手足だけでなく、頭皮につけ、もみこむようにマッサージすることもおすすめです（※髪は洗い流してください）。頭皮に栄養と刺激を与え、血行が促進されることにより、白髪や抜け毛を防ぐ効果があると期待されています。

乾燥と冷えが気になるこれからの季節に、馬油を活用してみたいかがでしょうか。



馬油に 期待できる効果

- 肌のバリア機能を高める効果
- 高い保湿効果
- 美肌効果
- 血流を改善する効果
- 髪を健康に保つ効果

お客さまのお声紹介

弊社の商品をご愛用くださっているみなさまから
お寄せいただいたお声をご紹介します。



ペンネーム エリー 様 年齢 46 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

子供の頃からOM-Xに出会う今年の6月まで、朝起きる事がとても辛くなかなか起きられませんでした。起きた後も2時間くらいは頭がボーッとして無気力。早速、寝る前に飲んだら次の日の朝、いつもより辛く感じ、起き目が早すぎることはないから気のせいかなと思っていましたが、飲み続けていくうちにやはり朝の辛さがなくなり、体のたるさもなくなり、朝から活動的に動ける様になりました。起き目が早く驚きました。今まで試した商品は起き目が出たことがなかったのですが初めてこれほど感動しています。ありがとうございます！

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-X) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (年 2 ヶ月)

スタッフからのコメント



免 田

嬉しいお声に感謝です！朝から活動的だと毎日が楽しいですね！これからも商品がお役に立てれば幸いです。

ペンネーム ヘコポコ 様 年齢 39 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

毎日の疲れがなかなか抜けきらず、朝の目覚めが悪い日々が続いていたのですが、7日間のお試しをしてみてビックリ!! 目覚めが良くなり目覚ましなしでもシャキッと起きれるようになりました。これからも続けていき、体の中からキレイになりたいです

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-X) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (年 2 ヶ月)

スタッフからのコメント



泥 谷

早速ご実感をいただき、なんと目覚まし要らず!! 嬉しいです！これからも、心も体もHappyにヘコポコ様がお過ごしいただけますように♪

ペンネーム 鬼美子 様 年齢 52 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

朝の目覚めが良くなった様に感じましたが最近はおじいこの回数が増えたと様に感じます。気のせい？ 便通は変わらないかな。Q1の田も興味を持ち私のEを取りかえし飲み始めました。これ以上長生きしたらどうしよう、元気でいられるのは嬉しいですが、ほどほどで...

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-Xプロビダ) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (年 6 ヶ月)

スタッフからのコメント



杉 山

お母様と飲んでいただきありがとうございます！お元気なのは何よりです。いつまでも『OM-X』を飲んで、元気で仲良く過ごしてください。

ペンネーム よち 様 年齢 49 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

お試しで飲み始めて3日くらいで体調に変化が出はじめ、おぐに定期にしたい。不眠で苦しんでいたのがビックリするほど大眠になり次の日に疲れが残る事がなくなり試して良かったです。

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-Xサプリ) ●ご愛用歴はどのくらいですか？ (年 2 ヶ月)

スタッフからのコメント



澤 田

良い変化を感じていただけて嬉しいです。しっかり眠れると、朝からすっきりと気分が違いますよね。これからも元気な毎日のお役に立てますように。

※個人の感想であり、商品の効果・効能を保証するものではありません。

掲載させていただいた方には素敵なプレゼントをお届けいたします。

同封されているハガキにて、みなさまのご感想をお寄せください。社員一同お待ちしております！

三浦りさ子さんが「美スト」で『OM-X』を紹介！



三浦りさ子さんの特集が「美スト」に掲載！

弊社の『OM-X』を7年に渡ってご愛用いただいている三浦りさ子さん。飲み始めた当初、私（高畑）との対談の中で「コラーゲンやプラセンタなどの美容成分も、体のベースが整っていないれば効率よく働かないため、酵素がおすすめ」とお伝えしたことを覚えています。

それ以来、長年に渡って製品を信頼いただいていることを大変光栄に感じています。



今回、雑誌「美スト」で紹介されたように、ウオーキングや温活など、健康意識の高いりさ子さん。今後も『OM-X』を通じて体の内側から支えることができる嬉しいです。

三浦りさ子さん (53歳)

ファッション誌「JJ」「VERY」「STORY」などのモデルとして表紙を飾る。CM、雑誌などで活躍中。

カプセルなので、仕事や旅行のときもバッグに入れていきますし、毎日ちゃんと続けられます。『OM-X』には作り手や商品への信頼がすぐあるので、ずっと安心して続けられます。



弊社代表の高畑から、乳酸菌についてレクチャー！

りさ子さん、工場見学！



『OM-X』の製造会社であるバイオバンクの社屋の前で記念撮影。このあと、実際に工場内に入って製造現場の見学ツアーに出発しました！



工場のスタッフが実際に発酵エキスを混ぜているところを見学。芳醇な発酵の香りに、りさ子さんもビックリ！



10トン容量の大きな発酵タンクの横に立つりさ子さん。この発酵タンクからエキスを出荷し、カプセル化した後に皆様のお手元に『OM-X』をお届けしています。