

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

うらら

3-4
2022



〈ハカセがお届けする腸情報局〉

新型コロナウイルス検査とワクチンの簡単なまとめ

■ あの生活習慣が原因!? 「花粉症」

■ 〈オーエム・エクス社員食堂〉春キャベツのロールキャベツ

■ 亜麻仁油でコレステロール対策しよう!

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

うらら 2022/3-4

企画・編集・デザイン/オーエム・エクス社員一同

美肌のための植物発酵エキス配合 『OM-X生酵素石けん』



保湿力を逃がさない コールドプロセス製法

保湿成分のグリセリンを多く含むことが特徴のコールドプロセス製法。お肌にも自然にも優しい製法で作りました。

低刺激処方

*アレルギー検査済み

お肌へのやさしさを第一に考えた製法や成分にこだわり、洗顔用、全身用としてお使いいただけます。

美肌の成分となる 植物発酵エキス

保湿成分としてもお肌をサポートする「植物発酵エキス(生酵素エキス)」を配合。十数種類の植物を発酵させ、乳酸菌によって作り出されたアミノ酸やビタミン・ミネラルなどの豊富なエキスが含まれており、多角的に肌を整えてくれます。



ご愛用者さまの声

今までの石けんとは全然違います。洗った後、1枚ペールを脱いだように感じられ、憧れの肌になれたように感じられるほどです。本当に良いものに出会えたと思っています。
(60代・女性)



単品

『OM-X生酵素石けん』(80g)



*単品での購入の場合、送料はご負担いただきます。

2,090円(税込)

3個セット

『OM-X生酵素石けん』(80g)
3個セット



1個あたり1,980円なので
単品よりもお得!

送料無料

5,940円(税込)

※『OM-X生酵素石けん』には定期お届けコースはございません。ご了承ください。

【全成分】石ケン素地、(乳酸桿菌/ストレプトコッカスサーモフィルス)/(トウモロコシ/コメヌカ/(ユズ/イチジク/クコ/ヤマモモ/ブルーベリー/ラビットアイブルーベリー/ハイブッシュブルーベリー)果実/(ヨモギ/ビワ/ラベンダー/メリッサ/カブ)葉/(メリッサ/ラベンダー/カブ)茎/ヒメマツタケ/シイタケ/マイタケ/ヒジキ/マコンブ/ワカメ)発酵液、水、カラメル

ご注文やお問い合わせは、以下のお電話番号もしくは弊社ホームページをご利用ください。

お電話 0120-17-2385 いーな にゅうさんほっこう 通話料無料

インターネット 下記URLからホームページをご覧いただくか、商品パッケージ横のQRコードをご利用ください。

単品 <https://www.om-x.co.jp/web/list/soap-1/>

3個セット <https://www.om-x.co.jp/web/list/soap-3/>

(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いただけます

新型コロナウイルス検査とワクチンの簡単なまとめ

新型コロナウイルス感染が疑われたらどの検査を受けたら良いの？

新型コロナウイルスが世界的なパンデミックとなり、オミクロン株によってさらに感染者数が増加しています。

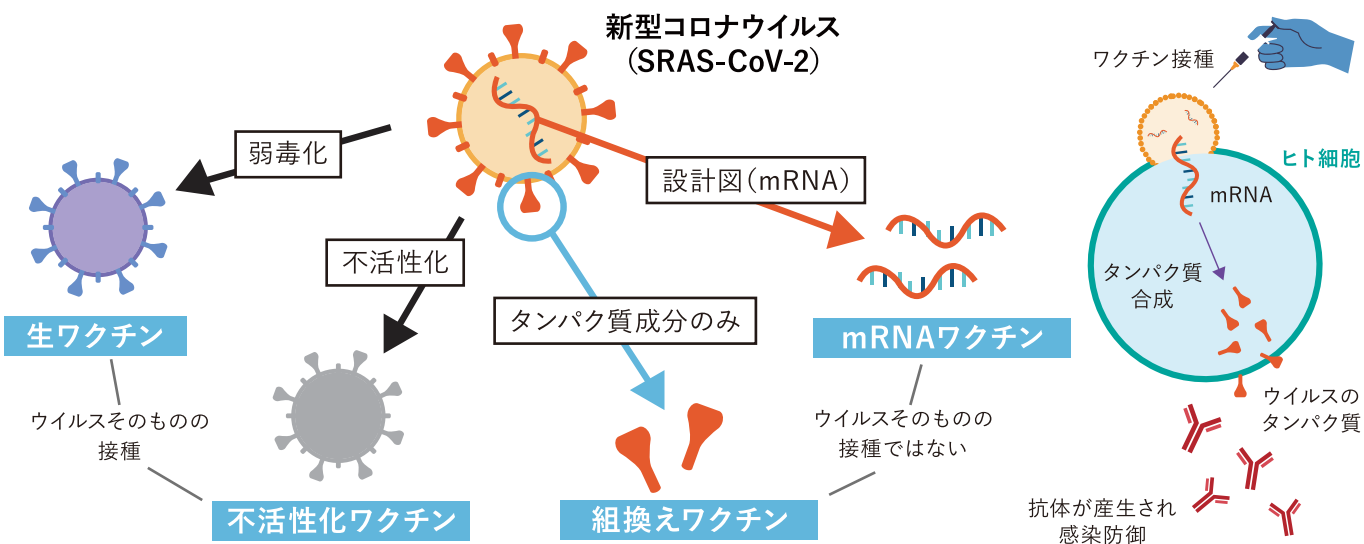
誰もが感染リスクに見舞われる中、いくつかの検査方法が提唱されています。中でもPCR検査と抗原検査が主流ですが、どちらが良いのか判断が難しいのではないのでしょうか。PCR検査は症状が現れる数日前から検出可能ですが、抗原検査は症状が出てからの検出に向いています。以下に詳細について特徴をまとめてみましたので、参考までに一読ください。

mRNAワクチンの安全性は大丈夫なの？

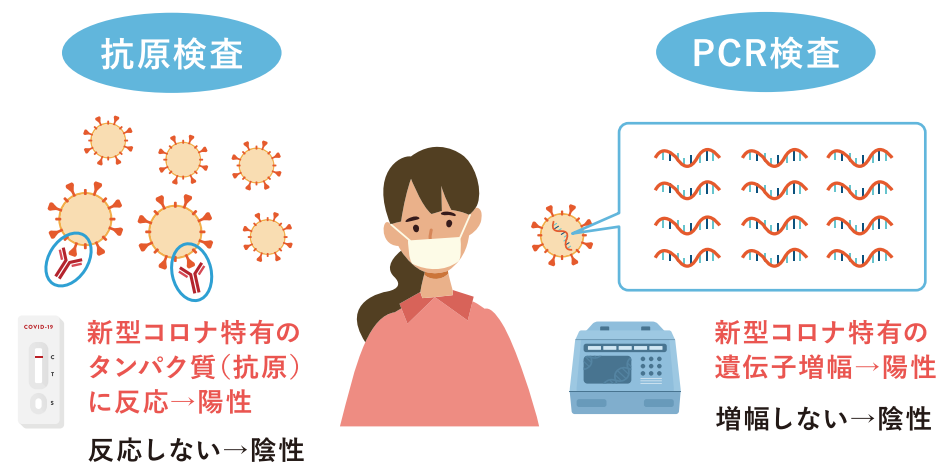
今回、世界で初めてmRNA（メッセンジャーRNA）タイプが利用されています。これまでは以下の図解の通り、生ワクチン、不活性化ワクチン、組換えワクチンが主流でしたが、ウイルスの一部の設計図をワクチンとして利用したことが画期的な取り組みです。

現在の理解では、mRNAは、数分から数日以内に体内で分解されるため、ヒトの中に残ることはありません。また、mRNAからDNAは作られないため、外から接種したmRNAがヒトのDNAに組み込まれることはありません。こうした点から、ワクチンで接種したmRNAが長期に渡り体内に残ったり、精子や卵子の遺伝情報に取り込まれることはないと考えられます。長期的な安全性はこれから確認されるべきですが、今のところは高い安全性が実証されていると私は理解しています。

ワクチンの種類によって接種する成分が異なります



PCR検査と抗原検査、何が違うの？



・PCR検査 (所要時間およそ1日)

採取した検体の中に、新型コロナウイルスの遺伝子が含まれているかどうかを調べる検査。新型コロナウイルスに特有の遺伝子があると、その遺伝子のみを増幅させることができるため、感染していなければ増幅が見られない。微量の遺伝子でも増幅できるため、症状が出る数日前から検出することが可能。体内にウイルスが検査時点で存在するかを調べる。感度は約70%程度。

・抗原検査 (所要時間およそ15~30分)

検査したい新型コロナウイルスを形作っている特有のタンパク質(抗原)を、特異的な抗体を用いて検出する検査。PCR検査は遺伝子を検出するが、抗原検査はタンパク質を検出するため、一定以上のウイルス量が必要。このため微量で検出可能なPCR検査と比較して感度が低く検出率は劣る。ただし、少ない時間で結果が出る、また特別な検査機器を必要としないため、すでに症状が出ている時など速やかに判断が必要な場合に用いられることが多い。

・抗体検査 (所要時間およそ2~3日)

過去に新型コロナウイルスに感染していたかを調べる検査。ウイルスに感染すると、体内でウイルスと戦うためにタンパク質(抗体)が作られる。この抗体が血液中に存在するかを調べる。現時点で新型コロナウイルスに感染しているかを調べることは難しい。ウイルスに感染した場合だけでなく、ワクチンを打ったことによって抗体が作られた場合にも陽性となる。

・組換えワクチン

ウイルスの成分であるタンパク質を人工的に合成し、このタンパク質をワクチンとして投与する。培養細胞などを使って人工的にタンパク質を合成することを「組換え」と呼ぶ。ウイルスそのものを使用しないので、副反応が起こりにくい。一方、精製されたワクチン成分の免疫を起こす力が弱いことが多く、ヒトの免疫システムがうまく働かない問題点がある。開発までに安全性含め年月を要し、コストも高いデメリットがある。

利用例 HPVワクチン、B型肝炎ワクチンなど

・生ワクチン

病原体(ウイルス)自身を使用し、病気を起こさないように弱めたもの。接種すると、その病気に自然にかかった場合と同じように免疫がつくことが期待される。弱めたウイルスそのものに感染させる。

利用例 みずぼうそうワクチン、BCGワクチン、おたふくかぜワクチンなど

・mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチン

ウイルスの成分であるタンパク質の設計図(mRNA:遺伝情報)をワクチンとして投与する。その設計図をもとに、ヒトの体の中(細胞)でウイルスの表面にあるタンパク質の一部が作られ、このタンパク質を異物として認識させ免疫がつく。一度作り方が確立すると、通常のワクチンよりも迅速に作る事が可能。mRNAは非常に不安定な物質であるため、保管、輸送する場合には超低温を保つ必要がある。

利用例 新型コロナウイルス(COVID-19)ワクチン

・不活性化ワクチン

ウイルスを殺して感染する力をなくし、不活性化したものを使用。生ワクチンと異なり感染はしないが、免疫をつける力は弱くなる。そのため、数回の摂取が推奨される。

利用例 インフルエンザワクチン、B型肝炎ワクチン、日本脳炎ワクチンなど



株式会社オーエム・エックス 代表取締役社長 高畑宗明 博士(農学)

著書 「腸内酵素力」で、ポケもがんと寄りつかない(講談社+α新書) 自分史上最高の腸になる! 腸で酵素をつくる習慣(朝日新聞出版社) 論文発表 13報(2020.6月現在) 学会発表多数

花粉症の 症状を悪化させる NG習慣

睡眠不足や運動不足

睡眠不足になると、免疫やホルモンのバランスが崩れやすくなり、花粉症の症状が悪化することもあります。また、運動不足も免疫力低下の原因にもなるので注意が必要です。規則正しい生活が、体質改善につながります。



インスタント食品や ファストフード・菓子を多く食べる

サラダ油や大豆油などに多く含まれているオメガ6系脂肪酸は、体内で炎症を起こす働きのあるアラキドン酸に分解されます。油の多量摂取によりアラキドン酸が過剰になると、花粉症の症状を強める原因となります。インスタント食品やファストフード・油を多く含む菓子などは、これらの油が大量に使われている場合が多く、知らず知らずのうちに過剰に摂取している可能性が高いのです。

お酒をよく飲む

お酒は血管を広げる働きがあり、鼻づまりや目の炎症の悪化につながります。また、アルコールが体内で代謝された際にできる成分により、アレルギー症状を引き起こす物質が体内で増えるため、花粉症の症状が悪化します。症状がつかない日は、お酒を飲まないことをおすすめします。

特集 あの生活習慣が原因!?

花粉症

寒さが和らぎ、春が近づいて来ました。寒さで縮こまっていた体をぐんとのばして、新しい季節を楽しみたいところですが、花粉症によるさまざまな不調にお悩みの方も多いのではないのでしょうか。今回は春を快適に過ごすために、自分でできる花粉症対策についてご紹介いたします。



花粉症の発症メカニズム

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因(アレルギー)となつて、鼻水や目のかゆみなどのアレルギー症状を引き起こす疾患です。人間には、体内に侵入しようとする外敵を取り除く自己防御機能が備わっています。鼻水やくしゃみもその一つです。花粉症は、体内に入ってきた花粉(アレルギー)を外に追い出そうとする機能が過剰に反応している状態なのです。

花粉症の人が増えた理由

今や日本人の約4人に1人が花粉症と言われていますが、実は花粉症は近年になって急増した疾患なのです。その原因は、大まかに次の3つであると考えられます。

①花粉の飛散量の増加

戦後の人工林の増加により、

スギやヒノキなど木の量が増加しました。それらが樹齢を重ねて成木となり、飛散する花粉の量も増加しました。

②花粉が飛びやすい環境への変化

地面がアスファルトで舗装されたことで、落下した花粉が風で再び舞い上がりやすくなりました。

③生活習慣や体質の変化

食生活の欧米化による食事バランスの崩れやストレスにより、体質や免疫力が変化し、花粉に対して過敏に反応しやすくなりました。また、住まいも通気性が少なくなり、ダニやカビが増え、アレルギーを引き起こしやすくなりました。

このような背景もあり、花粉症に悩む人が増えているのです。毎日マスクやうがいなど、花粉症対策をおこなっているのにつらいという方は、生活習慣を見直す必要があるかもしれません。左のページで紹介し

ているNG習慣を見直して、花粉症に負けない体を作りましょう。

花粉症対策に おすすめの食品

次に、花粉症対策におすすめの食品をご紹介します。サラダ油などに多く含まれているオメガ6系脂肪酸の過剰摂取は、花粉症のアレルギー症状を強める原因となります。そこで積極的にとりたいのが、オメガ3系脂肪酸を含む食品です。

オメガ3系脂肪酸には、アレルギー症状の原因となる物質を抑制する働きがあります。亜麻仁油やえごま油などの油や、カツオやイワシ、サバなどの青魚に多く含まれています。青魚でとる場合は、油に含まれているので、焼き物よりも煮物や缶詰の方がおすすめです。手軽で続けやすいサプリメントで摂取するのもいいでしょう。オメガ

ガ6系脂肪酸の摂取を減らし、オメガ3系脂肪酸の摂取を心がけていきましょう。

また、最近よく見かけるようになった甜茶てんちゃやべにふうき(茶)は、ポリフェノールの一種のタンニンという成分が多く含まれています。タンニンは、高い抗酸化力があり、花粉症などのアレルギー症状を抑える働きがあります。また、野菜ではレンコンにタンニンが多く含まれています。

その他にも、乳酸菌には腸内環境を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあります。さらに花粉症などのアレルギー症状を抑制する働きもあります。最近では、様々な乳酸菌を使ったヨーグルトが商品化されており、アレルギー対策を目的とした商品も出てきています。生活習慣や食事の内容を見直して、花粉症シーズンを乗り切りましょう。



新玉ねぎとにんじんの 生ハムサラダ

材料(4人分)

新玉ねぎ …1個	A	粒マスタード …大さじ3
にんじん …1本		マヨネーズ …大さじ4
紫水菜 …数本		酢 …大さじ2
(普通の水菜や かいわれ菜でもよい)		はちみつ …大さじ1
生ハム …8枚		塩 …適量
		パセリ …適量

作り方

- 1 新玉ねぎは薄くスライスして、水にさらす。
- 2 にんじんは皮をむき、ピーラーでスライスして、さっと茹でて水気を切る。
- 3 紫水菜は洗ってざく切りにする。
- 4 Aを全部ボールに入れて混ぜる。
- 5 水切りした1、2、3を4に加えて和える。生ハムも加えて器に盛り付け、パセリをのせる。

オーエム・エックス
社員食堂



オーエム・エックス社では、『OMX』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。

牛肉と大根のキムチ煮

材料(4人分)

牛肉(こま切れ) …200g	ごま油 …大さじ1
砂糖 …小さじ4	水 …200cc
大根 …300g	酒 …大さじ4
にんじん …80g	しょうゆ …大さじ2
白菜キムチ …100g	大根の葉 …適量 (あれば)

作り方

- 1 牛肉に砂糖をもみこんでおく。
- 2 大根、にんじんは皮をむき、乱切りにして下茹でする。
- 3 大根の葉は小口切りにして、さっと茹でる。
- 4 鍋にごま油を中火で熱し、1をさっと炒め、キムチを加える。肉の色が変わるまで炒める。
- 5 次に、2、水、酒を加え、煮立ったらアクを取りながら15~20分ほど煮る。
- 6 さらに、しょうゆを加えて、ひと煮立ちする。味をみて調味料が足りなければ調整する。
- 7 器に盛り付け、3をのせる。



やわらかいキャベツに
トマトのほどよい酸味と具材の旨味がたっぷり。

春キャベツの ロールキャベツ



材料(4人分)

合挽き肉 …200g	ベーコン …4枚	A	パン粉 …大さじ6	B	水 …2カップ
キャベツの葉 …8枚	マッシュルーム …5個程度		マヨネーズ …大さじ2		トマトジュース …1カップ
塩・こしょう …少々	イタリアンパセリ …適量		塩 …小さじ1		白ワインまたは酒 …大さじ2
薄力粉 …適量	【添え物例】		こしょう …少々		コンソメ …大さじ2
玉ねぎ …2個	ペビーリーフ、トマト		ナツメグ …少々		

作り方

- 1 キャベツは熱湯でさっと茹で、広げて冷ます。軸はそぎ取り、みじん切りにする。
- 2 玉ねぎの1個はみじん切りにし、もう1個はスライスする。ベーコンは3cm幅に切る。マッシュルームはスライスする。
- 3 ボールに合挽き肉、みじん切りにしたキャベツの軸、みじん切りにした玉ねぎ、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 キャベツの葉に塩・こしょうをふり、薄力粉も薄くふる。
- 5 4の上に、よく混ぜた3を丸めて包む。
- 6 鍋にベーコン、スライスした玉ねぎ、マッシュルームを入れて、その上にロールキャベツを並べる。Bを加えて、中火で20分ほど煮る。アクを取りながら、煮汁をかけてまんべんなく火を通す。
- 7 煮えたら器にロールキャベツを盛り付け、具材と煮汁をかける。仕上げにイタリアンパセリをのせ、お好みでペビーリーフ、トマトなどを添える。





オーエム・エックスの
**こだわり
 健康情報**

**動脈硬化を招く
 LDLコレステロールの
 増加に注意**

コレステロールは、HDL（善玉）コレステロールとLDL（悪玉）コレステロールの2種類で体内に存在しています。中でも、LDL（悪玉）コレステロールは動脈硬化の原因の一つとなります。

血液中にLDLコレステロールが増え過ぎると血管壁にたまり、血管が狭まったり、線維化によって血管が硬くなったりします。この状態を動脈硬化と言います。この影響で血栓が形成され、血栓が血管を

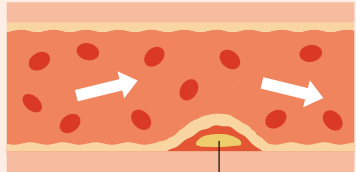
ふさいでしまう結果、脳梗塞や心筋梗塞につながります。

**コレステロールを
 下げるには？**

コレステロール異常は、脂肪分過多や運動不足など、日々の生活習慣の乱れの積み重ねが原因となることが多いと言われています。コレステロールが気になる方は、適度な運動と脂肪分を控えたバランスの良い食事が重要になってきます。とはいえ、すべての脂肪分を控えるわけではなく、摂るべき油を摂ることが重要となります。油の中でもα-リノレン酸

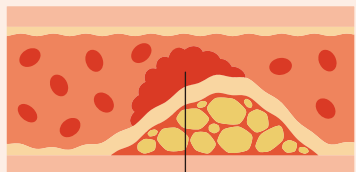
**血液中にLDLコレステロールが
 増え過ぎると…**

コレステロールがたまり
 血管が狭くなる



コレステロールなどのプラーク

血栓が形成され
 血管が詰まる



血栓

**亜麻仁油で
 コレステロール対策しよう！**

様々な健康・美容効果がわかってきて注目されている亜麻仁油ですが、実は高コレステロール血症を予防し、動脈硬化予防作用があることをご存じでしょうか。今回は、亜麻仁油の嬉しい健康効果についてご紹介します。



に代表されるオメガ3系脂肪酸は、血中の中性脂肪を下げたり、不整脈を予防したり、血液をさらさらにして動脈硬化を防いだりすることなどがわかっています。オメガ3系脂肪酸は体内で合成できないため、食べ物から摂らなければならない必須脂肪酸ですが、酸化しやすく劣化しやすいので、手軽に摂りやすいサプリメントなどを活用するのがおすすめです。

亜麻仁の種子から摂れる亜麻仁油は、α-リノレン酸が豊富に含まれているため、積極的に摂るべき油とされています。継続的に亜麻仁油を摂取することで、高コレステロール血症を予防し、動脈硬化予防作用があることが研究によって確認されています(※)。

ただ、先述したようにオメガ3系脂肪酸は酸化しやすく劣化しやすいので、手軽に摂りやすいサプリメントなどを活用するのがおすすめです。

※軽度高血圧男性患者44名において、総コレステロール、LDLコレステロール、LDL/HDL比や血中トリグリセリド、及びLDLコレステロールの生成に関係する酵素、レンチンコレステロールアシルトランスフェラーゼ(LCAT)の量が減少した。

α-リノレン酸は、魚油に代表されるDHA、EPAと同じオメガ3系脂肪酸です(n-3系脂肪酸とも呼ばれる)

脂肪酸	人間が体内で作ることができるもの	
	飽和脂肪酸	オメガ9系脂肪酸
	バターやお肉の脂身に多く含まれる	キャノーラ油やオリーブオイルに多く含まれる
	人間が体内で作ることができないもの	
オメガ3系脂肪酸	オメガ6系脂肪酸	
青魚、亜麻仁油に多く含まれる	サラダ油、ごま油に多く含まれる	

世界で認められた亜麻仁の健康機能

亜麻仁に含まれるα-リノレン酸は、科学的根拠に基づき健康効果が証明されている。そのため、世界各国で配合食品に以下のような健康効果の表示が許可されている。

〈亜麻仁食品への表示が認められた健康効果〉

- コレステロールの抑制作用 (カナダ、日本など)
- 心血管疾患のリスク軽減 (米国)
- 脳の健康に (米国、欧州)
- 血圧の抑制 (日本など)

お客様の声紹介

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 **アロアロ** 様 年齢 **44** 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。

40代に入ってから、疲れが溜りやすくなり、様々なサプリメントを試しました。しかし、効果を得られる物が少なく、どれも実感を得られませんでした。そんな中SNSでOM-Xを知りました。芸能人やスポーツ選手など、著明な愛用者が多く、レビューがとても良かったので購入に至りました。飲み始めてから数日後、寝起きが良く感じる様になり、腸内環境も整い、体が軽く感じました。今後もOM-Xを継続し、更なる健康を維持していきたいと思っております。

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) ●ご愛用度はどのくらいですか? (年 / ヶ月)

スタッフからのコメント

ご実感いただけてとても嬉しいです！腸内環境を整えることは沢山の喜びにかかります。これからも四季を通じてお力になれるように願っております♪

泥谷

ペンネーム **ユミコーン** 様 年齢 **53** 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。

身体が重くなる。日中も寝ても寝ても眠たかったのですが、お試しセットを飲んで数日、さっそく結果が出て、怠け者だった私が、シャキシャキと働けるようになりました。サプリメントを飲むのは初めてですが、もう手はなせません。オムエクスを開発して下さった方に感謝です。

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? (オムエクス) ●ご愛用度はどのくらいですか? (年 / ヶ月)

スタッフからのコメント

嬉しいお声、ありがとうございます。お身体が重く感じるとお仕事も大変かと思えます。これからも『OM-X』を日々の元気のため、お役立ていただければ幸いです。

高原

ペンネーム **マロマロ** 様 年齢 **48** 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。

OM-X お試しセット 7日間 試し終る前に日々の生活で疲れて何もやる気がなくなっていたのにウォーキングをしてみようという前向きな気持ちになれたのです。朝は目覚めても体が重かったのに、なんと軽く感じるのです。今は、定期コースを頼んで毎日気軽に過したいと思えるようになりました。

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) ●ご愛用度はどのくらいですか? (年 / ヶ月)

スタッフからのコメント

『OM-X』が毎日のくらしのプラスになったとのこと、大変嬉しく思います！これからもマロマロ様が前向きな気持ちで過ごすお役に立てれば幸いです！

免田

ペンネーム **ヒロコ** 様 年齢 **25** 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。

この度「OM-X」お試しセットを先ほど注文。毎朝6時頃にラジオ体操に公園にかけつけ、11時頃に「OM-X」を飲みはじめ。朝、元気にスッキリして、ラジオ体操後、5000歩歩く歩き、一日中つかれません。サプリメント好きの私には、いろいろと試してきましたが、「OM-X」しかないと確信。早速3箱申し込みました。元気に楽しみます。

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 エクス) ●ご愛用度はどのくらいですか? (年 / ヶ月)

スタッフからのコメント

毎日の素晴らしい健康習慣に『OM-X』を入れてくださってありがとうございます！元気で楽しい毎日のお役に立てるなんて、とても嬉しいです！！

杉山

※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！

『OM-X』の主原料 日本のスーパーフード

『OM-X』には3年発酵製品には65種類、5年発酵製品には92種類の旬の季節の植物が使用されています。日本のスーパーフードとも呼ばれる主役級の植物たちが、長い発酵年月の中で旬の時期に投入されます。原料の一部をご紹介します。

アガリクス



旬
年中

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含んでいます。また他のきのこと比較してもβ-グルカンが豊富に含むことが特徴です。

ワカメ



旬
3～5月

ヌルヌル成分のアルギン酸をはじめ、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、さらに豊富な食物繊維やビタミンA、Kなどを含みます。

ユズ



旬
10～12月

豊富なビタミンCを含み、疲労回復などの効果があります。クエン酸やリンゴ酸などの有機酸は栄養成分の吸収をサポートする働きがあります。

イチジク



旬
6～7月

ビタミンB群やカリウム、カルシウム、亜鉛などのミネラルをバランスよく含みます。イチジクの食物繊維ペクチンは乳酸菌の良好なエサとなります。

ヨモギ



旬
3～5月

「和製のハーブ」とも呼ばれ、ヨモギの葉緑素やビタミンKなどが女性の健康をサポートします。食物繊維も腸内のデトックスに効果的です。

ブルーベリー



旬
7～8月

目の働きをサポートしてくれるアントシアニンを含みます。代謝に欠かせない亜鉛やマンガンなどのミネラル、ビタミンCやEもつまっています。

『OM-X』のカプセルの中身は、この真っ黒なエキス。どんな原料からできているのかな？



オーエム・エクスくん