

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

うらら

8

2022

オーエム・エックス社員食堂

白身魚の揚げないフライ(パン粉焼き)

隠れ乾燥対策に
固形石けんをしよう!

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

ペンネーム Mika 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。

最初、パン粉揚げ始めた。や、食べた時の
日の朝。... 二週間、ため息と共に重い体
を引き上げるように起きていたのか。寝る時も
バタバタと軽く起すのが、その日の目
OM-Xを飲んでから初めて気づいて... 今
具合が良くなる。と... スッと寝るから
OM-Xの効果が飲んだ!! と。そのころに
注文をした。 (体がやせ 寝れなくなった
と。お風呂で入るとお風呂の匂いがする。

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 3 ヶ月)

ペンネーム 笑マ 様 年齢 58 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 を飲んで1週間ほどに車は
翌朝が今と違い楽な事。
だるさや 身体の疲れが OM-X を
夜寝る前に飲んでいけば、翌朝
スッキリと起きられるんです。
先日、商品が無くなり2日程飲まな
かたに、身体が重く疲れやす
くなり、定期乗車を早くも止めた

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) ●ご愛用歴はどのくらいですか? (2 年 6 ヶ月)

お客様の お声紹介

スタッフ
高原より



早速ご体感とのこと嬉しく存じます。お目覚めが良いと一日明るくお過ごしいただけると幸いです。これからも『OM-X』を生活にお役立ていただければ幸いです。

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。



スタッフ
澤田より



お身体の疲れの面でご実感いただけたのですね。『OM-X』の良さを感じていただけて嬉しいです。これからも『OM-X』で元氣な毎日をお過ごしください。

同梱されているハガキにて、ご感想をお寄せください。社員一同お待ちしております!

企画・編集・デザイン/オーエム・エックス社員一同

株式会社オーエム・エックス 〒700-0952 岡山県岡山市北区平田388-1 TEL:0120-17-2385 FAX:086-805-6285 <https://www.om-x.co.jp>

オーエム・エックス社では、『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。今月のレシピをご紹介します。

白身魚の揚げないフライ (パン粉焼き)

写真は鱈さわらを使用
タラなどでもOK

材料[4人分]

白身魚 …4切れ	パン粉 …30~40g
塩・コショウ …少々	粉チーズ …大さじ4
玉ねぎ …1個	A パセリのみじん切り …大さじ4
【付け合わせ例】	オリーブ油 …大さじ4
ベビーリーフ	にんにくのみじん切り …大さじ4
ゆでブロッコリー	ウスターソースなど
レモン	市販のソース …適量

作り方

- 1 魚に塩・コショウをふっておく。玉ねぎは繊維に沿ってスライスする。
- 2 オープン用のバットにクッキングシートを敷き、スライスした玉ねぎを置き、その上に魚をのせる。
- 3 Aの材料をよく混ぜ合わせ、魚全体にかける。
- 4 250℃に予熱したオーブンに入れ、15~20分焼く。途中様子を見ながら焼き上げる。焦げそうならアルミホイルをかぶせる。
- 5 焼きあがった魚を、下に敷いている玉ねぎと一緒に皿に盛りつける。
- 6 付け合わせのベビーリーフ、ゆでブロッコリー、レモンを添え、ソースをかける。





パスタ入りチキンスープ

材料[4人分]

スパゲッティ …20g	玉ねぎ …1/2個	塩・コショウ …適量
鶏もも肉 …1枚	キャベツ …4枚ほど	水 …800cc
ニンジン …1/2本	コンソメ …キューブ3個	パセリ …お好みで

スパゲッティでなく
マカロニでもOK

作り方

- 1 スパゲッティは半分に折って、熱湯でゆでてザルにあげる。
- 2 ニンジンを、玉ねぎは1cmの角切り、鶏肉は2cmの角切り、キャベツは2cmの正方形に切る。
- 3 鍋に水とコンソメを入れて沸かし、2を入れて10～15分ほど煮る。
- 4 やわらかくなったら、塩・コショウで味をととのえ、1を加えて器に入れる。好みに仕上げにパセリをちらす。



わかめ入りマカロニサラダ

材料[4人分]

マカロニ(サラダ用) …40g	A	マヨネーズ …大さじ4
わかめ(乾燥) …4g		酢 …小さじ2
ハム …2枚		砂糖 …少々
きゅうり …1/2本		塩・コショウ …少々
玉ねぎ …1/2個		

作り方

- 1 マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切る。
- 2 わかめは水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- 3 ハムは細切り、きゅうりは輪切りのスライス、玉ねぎもスライスしておく。
- 4 1～3を合わせて、Aを加えてあえる。

ミネラルが豊富な
わかめは
夏におすすめ

隠れ乾燥対策に 固形石けんを使おう！

「夏だから」、「ベタベタするから」といって

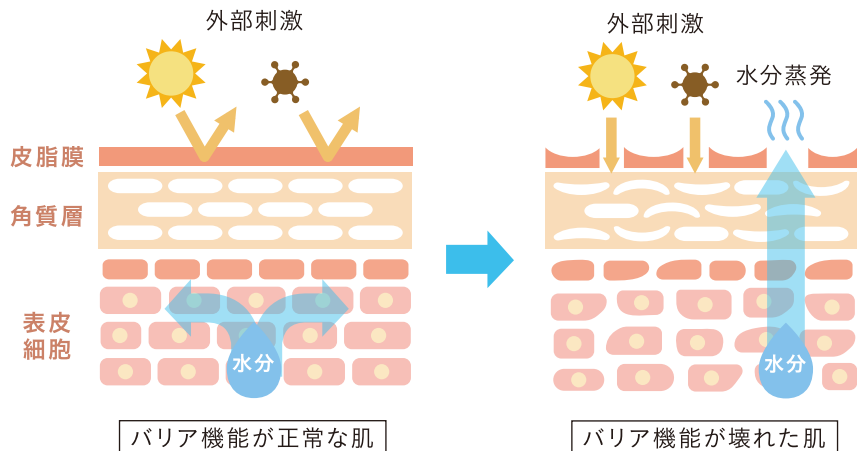
この時期、保湿を油断していませんか？

実は、夏は乾燥対策がとても重要な季節です！

保湿剤だけでなく、体を洗うボディーソープなどの
洗浄料も見直してみませんか？



元気な肌とバリア機能低下肌



こんなことが夏の乾燥の原因に



紫外線や汗による刺激

マスクでの蒸れや刺激

クーラーによる乾燥

夏は乾燥しないなんて
ウソ!?

冬は湿度が低くて肌が乾燥しやすい季節ですが、実は夏も肌が乾燥しやすい季節なのです。夏はべたつくから保湿はなにかしらにされがちですが、夏に肌が乾燥してしまう理由はたくさんあります。

- ①クーラーによる乾燥
- ②マスクでの蒸れやこすれによる刺激
- ③強い紫外線の刺激
- ④汗による刺激

これらの要因によつて肌のバリア機能が低下し、乾燥しやすくなった結果、肌トラブルを感じやすくなります。

隠れ乾燥
〈インナードライ〉

私は乾燥肌じゃないから大丈夫!と思っている方も、実は隠れ乾燥になっているかもしれません。

隠れ乾燥はインナードライとも呼ばれ、一見潤っているように見えても、実は肌内部は水分不足で乾燥している肌状態です。特徴としては水分を補おうとして油分が過剰に分泌されていて、べたつきやすくなります。

インナードライの肌の人、油分が多くて保湿が不要と勘違いしがちですが、保湿を避けるのは逆効果で、しっかり保湿することで改善していきます。

乾燥対策はお風呂から

お風呂で使う洗淨料選びは、肌の保湿対策において大変重要になります。

肌にはもともと存在している天然の保湿成分(皮脂や細胞間脂質など)があります。この保湿成分が十分にあるのが理想的なバリア機能を保っている状態ですが、これらが不足することでバリア機能が低下し、乾燥やかゆみ、肌荒れやひび割れなどの肌の悩みにつながります。

洗淨力の強い洗淨料で洗うことを繰り返すと、このような肌の保湿成分を洗い流してしまい、乾燥が悪化していきます。

洗淨料は、液体のものや固形

石けんがあります。中でもおすすめなのが固形石けんです。固形石けんは、合成界面活性剤や発泡剤、防腐剤が含まれていないものが多いため、肌への負担が少なく、赤ちゃんから肌が弱い人まで幅広く使えるのが特徴です。

また、固形石けんには肌の保湿成分であるグリセリンが豊富に含まれていて、肌を乾燥から守るだけでなく、石けんの洗淨力をマイルドにして、必要な皮脂などの保湿成分を落とすぎないことで、乾燥による肌のバリア機能の低下を防ぎます。

毎日の保湿に加えて、洗淨料を見直して、元気な肌でこの夏を乗り切りましょう。

よくあるコラーゲンのお悩みも『OM-X+Collagen』なら解決!

☹️「特有のにおいや味が気になる…」

甘酸っぱくておいしい!

ブルーベリー果汁が入り、甘酸っぱくてさわやかな味に仕上げました。コラーゲンの濃厚さがさらにジューシーさを後押しし、コラーゲン特有のクセは気になりません。



☹️「ビンだと重いし捨てるのに困る…」

容器がリサイクル可能!

ポーチにも入る小さいプラスチック容器にすることで、持ち運びも便利になりました。容器はリサイクル可能な材質ですので、環境対策としてもご安心いただけます。



※地方自治体で分別方法が様々ですのでご注意ください。



コラーゲン
OM-X+Collagen

20mL×10本

フィッシュコラーゲンドリンク

単品価格10本 4,750円(税込)

定期価格10本 4,275円(税込)

【原材料】コラーゲンペプチド(国内製造)、ブルーベリー果汁、コラーゲンペプチド(コラーゲントリペプチド含有)、生ローヤルゼリー、植物発酵エキス、フィッシュエラスチン、コエンザイムQ10、こんにゃく芋粉抽出物(セラミド含有) / クエン酸、ビタミンC、着色料(カラメル)、香料、甘味料(スクラロース)、ヒアルロン酸、乳化剤、香料(一部にゼラチン、大豆を含む)



濃厚な低分子コラーゲン
7,750mgを20mLに凝縮!

コラーゲン
『OM-X+Collagen』

濃度が非常に高いフィッシュコラーゲンを採用

『OM-X+Collagen』は、1mLあたりの濃度が非常に高いフィッシュコラーゲンを採用しました。さらに、低分子化された「コラーゲントリペプチド」を配合しているため、効率良くコラーゲンが体内に吸収されます。

コラーゲンを強力サポート!6種類の美容成分をプラス

コラーゲン合成に欠かせないビタミンC、美しさを支えるエラスチンなど6種類の美容成分を配合。さらにOM-Xエキスが内側の美容をサポートします。



エラスチン



セラミド



ヒアルロン酸



ビタミンC



生ローヤルゼリー



コエンザイムQ10



OM-Xエキス

ご注文やお問い合わせは、お電話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**

〈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

インターネット

[https://www.om-x.co.jp/
web/colgr](https://www.om-x.co.jp/web/colgr)

