

今月のおすすめ

健康寿命を考え下、
はじめよう
乳たんぱく習慣!

普通牛乳と比べ*
乳糖約8割カットで
お腹ゴロゴロ
する人も安心!
*日本食品標準成分表 2010

125円 (税抜)



おいしさ
アップ!

サンプル
チケット

今月の
おすすめより



お名前

お電話

ご住所

※1家族1個とさせていただきます。
(有効期限:6月末日)

熊本、大分震災『被災地復興チャリティー』企画

『今、私たちにできること』

を模索した結果、熊本、大分震災の被災地復興に少しでも役立てて頂く為、
『被災地復興チャリティー』を企画しましたのでお客様にご提案させていただきます。

ご購入頂いた売上の諸経費を抜いた全てを
被災地の復興の為に寄付致します!

チャリティー企画 明治で応援しよう!

申込期限
6月30日(木)

メタボより怖い!? “ロコモティブシンドローム”ってなに?

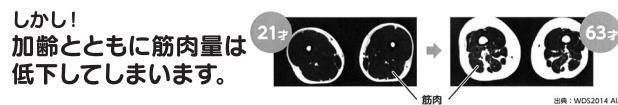
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。予備軍を含めると国内で**4700万人**にロコモの危険性があるとされています。なんと、これは総人口の約3分の1にあたるのです。



実に人口の約3分の1が
ロコモ予備軍!

ロコモの要因のひとつが 筋力の低下!!

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に、支障をきたすことから引き起こされます。特に筋肉量は20代をピークに加齢とともに低下していきます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、筋力を維持し、ロコモを予防することが今、必要なのです。



しかし!
加齢とともに筋肉量は低下してしまいます。

ロコモを予防し、将来、介護を受けずに健康寿命を延ばすためには、筋力の維持が大切なのです。

※健康寿命とは……健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

あなたの足腰は大丈夫?

7つのロコチェック!
下の項目にいくつ当てはまるかチェックしてみよう!

チェック
1



家の中でつまずいたり滑ったりする。

チェック
2



片脚立ちで靴下がはけない。

チェック
3



15分くらい続けて歩くことができない。

チェック
4



横断歩道を青信号で渡りきれない。

チェック
5



家のやや重い仕事が困難である。(布団の上げ下ろし、掃除機の使用など)

チェック
6



階段を上るのに手すりが必要である。

チェック
7



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。(1リットルの牛乳パック2個程度)

ひとつでも

当てはまったらあなたは実は、
ロコモティブシンドローム
の心配があります。



チャリティー特別価格

各種4本セット

500円 (税込)

①売上を被災地に寄付致します!

お買い求め頂いた諸経費を除く売上金を集約し、責任を持って共同募金会へ寄付させていただきます。寄付させて頂いた義援金は、後日ご案内させていただきます。

②被災地復興チャリティーのご提案商品

各種4本セットを期間中は何回でもご協力頂けます。

※商品のお届けは順次お届けとなります。

※現在、お取引いただいております商品をお休みしての、当チャリティー申し込みは出来かねますのであらかじめご了承お願い致します。

※お申し込みは、右記のお申し込み書にご記入頂き、切り取って当店保冷受箱へお出し頂くか、配達員にお渡し頂きますよう宜しくお願い致します。

※ご記入頂きましたお客様情報は、商品の配達以外には使用しない事をお約束致します。

『被災地復興チャリティー』お申し込み書

お名前			
ご住所			
	TEL		
お申込セット数	ミルクで元気	ミルクでしっかりからだにチカラ	セット
	R-1	LG21	セット