Cheers Beauty チアーズビューティーコミュニケーション通信

冬号
JAN/2025
https://cheers-beauty.jp/

不調と向きあうあなたに届けたい情報がある

女性の不調には女性ホルモンやがん治療の影響によるものがあります。健康不安をひとりで抱え込まなくていいように、社会全体（地域、企業、学校、クリニック、サロン）の環境整備、安心安全な情報が必要です。
女性特有の健康課題を解決することが女性の社会活躍を必須することになり、ひとりひとりの豊かな人生QOL向上に繋がります。女性の不調に寄りそう医療情報メディアがチアーズビューティーです。

女性に寄りそう医療情報メディア チアーズビューティーとは

P1：特集記事
P2：お役立ちコラム
P3：リンパ浮腫座談会
P4：WR通信
お知らせコーナー

QRコードで簡単登録！SNSで最新情報を受け取れます！

チアーズスタイル 最新のイベント情報を発信中！
チアーズビューティー ショート動画や日常のつぶやき
チアーズビューティー 最新のイベント、リール動画や情報がたくさん
チアーズビューティー リール動画など簡単情報発信中！
チアーズスタイルTV がん患者さんのインタビューなど配信中！

Special feature 1 リンパ浮腫治療に欠かせない「弾性着衣」が保険適用になるまでの舞台裏



一般社団法人 日本リンパ浮腫学会
理事長 **北村 薫先生**
全文は公式サイトで▶
特集記事 リンパ浮腫

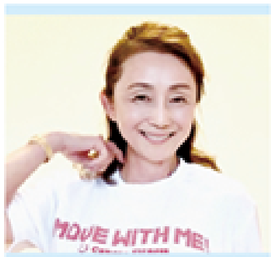
特に女性特有のがん患者さんに多く発症するとされるリンパ浮腫。その治療で最も大切な圧迫療法に用いられるのが、弾性ストッキング・スリーブや包帯といった「弾性着衣」です。この弾性着衣は、2008年4月、購入が保険適用となり、療養費として支給されるようになりました。
この保険適用の実現に大きく貢献されたのが、北村薫先生です。

乳腺外科医としての本音

「乳腺外科医は、腕のリンパ浮腫を作る側の人間」という気持ちがいつもありました。もちろん私たちは、病気を治すために全力を尽くしているのだけれど、残念ながら治療後の後遺症であるリンパ浮腫はどうしても一定の割合で発症してしまうのです。乳がんの治療をすることは同時に、リンパ浮腫のリスクを負わせてしまうことでもあるのです。
2002年に自分の執刀した患者さんの腕が腫れたのを初めて目の当たりにして「なんとかしなきゃ！」と思いました。リンパ浮腫の治療では「弾性着衣」を使った圧迫療法が非常に重要ですが、とにかく高い。しかも、毎日使ううちに劣化して圧がかからなくなるので定期的に買い替えないといけない。でも高額を理由に古い着衣を何年も使ってしまう患者さんもいて、そうなると治療の効果も期待できない。患者さんが困っている様子をみて、私にできることからやってみようと決心しました。
そして、2005年「弾性着衣」の保険適用を実現させるために動き出しました。

続きはサイト内で…
なぜ患者さんのために「弾性着衣」を保険適用にしようと思ったのか。そして、どのような活動をされたのかなどについてお話を伺いました。

Special feature 2 自身の経験からがんと運動の大切さを伝え続け 運動でがん患者に寄り添う



一般社団法人 キャンサーフィットネス
代表理事
広瀬 眞奈美さん
全文は公式サイトで▶
特集記事 キャンサーフィットネス

「楽しかった！」「がんになる前よりも体力がついたし、体が柔らかくなった」「孤独にならずにすんだ」「同じ経験者と一緒に運動してすごく励まされた」――これは、がん経験者向けの運動教室に参加した方々から聞かれた声です。運動を通じて喜びや安心を感じ前向きな気持ちを取り戻された方が多くいます。この運動教室を主催するのが、がん患者さんのQOL（生活の質）の向上と維持を目指して活動する、一般社団法人キャンサーフィットネスです。
「がんの手術後は、心も体も思うようにならなくて、もどかしい思いをすることが多いですよね。そんなとき、少しでも体を動かす方法を知っていると、痛みで上げられなかった腕が少しずつ上がるようになったり、体が動きやすくなったりします。それに、運動は気分転換にもなり、心が軽くなって笑顔が戻ることも。運動はがん治療中の方にとって、とても大切な支えになります。」広瀬さんは治療による副作用や後遺症と向き合いながらも、運動によってその辛さを乗り越えたご自身の経験から、運動がもたらす力を実感されました。
「一人で悩まずに少しでも元気になって、自信を取り戻し、笑顔で社会に復帰できる人が増えてほしいという願いを込めて、2014年に活動をスタート。
10年以上にわたり、がん経験者に寄り添い、運動の大切さを伝え、その普及と啓発に尽力されています。

続きはサイト内で…
がん経験者にとっての運動の大切さやキャンサーフィットネスの活動についてお話を伺いました。

Special feature 3 「フェムテック」の振興を目指し 女性が活躍できる社会の創生に貢献する



一般社団法人 日本フェムテックマイスター協会（FMA）
代表理事
ふち いく子さん
全文は公式サイトで▶
特集記事 フェムテック

月経や出産、不妊、更年期など女性特有の健康の悩みをサポートするツールとして注目されている「フェムテック」とは

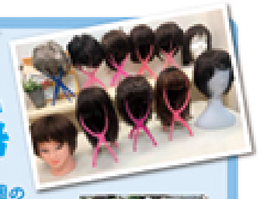
フェムテック（Femtech）とは、Female（女性）とTechnology（テクノロジー）をかけあわせた造語です。生理、妊活や妊よう性、妊娠や産後、更年期といった「女性特有の健康課題をテクノロジーで解決するための製品やサービスのこと」と言われていますが、最近では、女性のライフステージに寄り添ったさまざまなサポート商品やサービス、そして知識や情報も「フェムテック」と広く呼ばれるようになってきました。
これまで日本では、女性特有の体調に触れることはタブー視されてきました。ですが、女性の社会進出が進む中で、少しずつその考え方も変わりつつあります。
フェムテックは、女性が自分の健康を主体的にメンテナンスしながら、自分らしく生きるための大切な一つの手段です。
そして、この動きは、女性だけでなく、社会全体の健康意識を高め、男女の違いを尊重しながら、より豊かな社会を築くための大切な役割を果たしています。
また、フェムテックとがんには、深い関わりがあります。

続きはサイト内で…
フェムテックとがんの関係やフェムテックが注目されている理由などについてお話を伺いました。

WR通信53号

ウィッグリング通信

2024年10月～12月





全国から約100個のご寄付をいただきました。ありがとうございます。



福岡県のがん検診啓発イベントに参加しました。



2024年10月22日医療セミナーレポート
第137回「腸から考える乳がん予防・再発予防」
金城 舞先生（NPO法人がんのママをささえ隊ネットワーク ETERNAL BRIDGE副理事長・乳腺外科医）
最新の論文のデータやエビデンスに基づき、腸と乳がんの関係についてわかりやすくお話していただきました。生活習慣と密接に関係する体内細菌叢とがんとの関係は【Oncobiome】として注目され、重要な研究が加速度的に進んでいます。
腸内細菌を味方につける生活を目指し、乳がん予防・再発予防に努めましょう。

ウィッグリング・ジャパン チアーズビューティー
商標を登録しました

ウィッグリングショップがリニューアルしました

CHEERS EVENT INFORMATION

■クリニック見学会のお知らせ

2025.2/26 WED 13:30～14:30



クレアージュ東京クリニック見学会
発毛治療を中心としながら、女性のエイジングにおけるさまざまなお悩みに対応する、クレアージュ東京エイジングケアクリニックの「アピアランスケア」の取り組みについてのお話や質疑応答、院内ツアーを開催します。ぜひご参加ください。
お申込みはこちらから

■医療セミナーのお知らせ

2025.2/14 FRI 15:00～16:30



第139回 代謝異常と肝がん
セミナー講師 古賀 浩徳先生 久留米大学先端癌治療研究センター所長
後援：久留米大学先端癌治療研究センター／NPO法人ウィッグリング・ジャパン
協力：新日本製薬株式会社／株式会社ハルモすこやか健康事業部／福岡県保健／福岡市保健
お申込みはこちらから

■その他のイベント

その他、様々なイベントを開催しております。
お気軽にご参加ください。
詳細はこちらから

女性に寄りそう医療情報メディアCheers Beauty

不調と向きあうあなたに届けたい情報がある



女性の不調には女性ホルモンの影響によるもの、がん治療の影響によるものがあります。社会全体で女性の不調に寄りそうための医療情報メディアがチアーズビューティーです。

公式サイトはこちらから

チアーズフレンズ会員募集!!

女性の健康・がん患者さんのQOL（生活の質）を社会全体でサポートしませんか?

●募集対象：美容・健康・生活関連サービス企業



お問い合わせはこちらから

♥ プレゼント企画 ♥



栄養機能食品



冬場になると風邪をひきやすくなったり、髪やとする原因の一つに紫外線量の低下によるビタミンD不足があります。ビタミンD3（1200 IU/日）摂取で、季節性インフルエンザAの罹患率が下がったという報告があります。紫外線は当たり過ぎも良くないですが、紫外線に当たることで体内でビタミンDが作られるので、手のひらだけでも日光浴はオススメします！日光浴が難しいという方にオススメなのが艶まもりです。艶まもりにはビタミンDが含まれているため、冬場の皆さんのココロとカラダを守ってくれます。

監修コメント
医療法人誠仁会 理事長
土居 純成先生
東洋医学とオーソモレキュラー医学をベースにして、身体の内面から整えて健康にするための医療を提供しています。病気の予防と予防医療に注力した次世代の医療を広げていきます

栄養機能食品【艶まもり】1袋を10名様にプレゼント!
右のQRコードよりご応募ください★
（締め切り2025年3月1日（土）発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。）

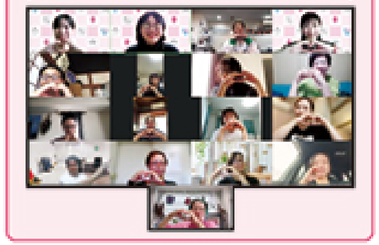
定例グループ勉強会

チアーズビューティーでは、毎月パートナーサロン・専門家・がんサバイバーさんと一緒にグループ勉強会をオンラインで開催!

勉強会に参加する3つのメリット

❶全国の同じ想いの仲間に出会える!繋がれる!情報交換ができる
❷医療に関する情報、情報発信に関する勉強を一緒に学べる
❸専門家の先生と話せる!繋がれる!質問ができる

ゲスト参加募集中!お問い合わせお待ちしております。
お問い合わせはこちらから



GoGo編集長! 学会のレポートです☆

こんにちは! 編集長：上田あい子



全国に取材に行きます!!

リレーフォーライフ福岡に参加しました!



2024年10月6日(日)

日本癌治療学会に参加しました! がん医療ネットワークナビゲーター配属について勉強しました!



2024年10月25日(金)



がん検診啓発イベントに参加しました!

2024年10月26日(土)



一般社団法人フェムテックマイスター協会学術大会で発表しました!

2024年11月2日(土)

【発行・監修】NPO法人ウィッグリング・ジャパン 【企画編集】チアーズビューティー編集部 東京都中央区銀座6-6-1-5F P&Cプランニング株式会社内 ／ 定価110円(税込)

Cheers Beauty 座談会

第5回 座談会レポート

第5回がん経験者座談会
～私のリンパ浮腫経験談～（前編）

参加者の自己紹介



松田 しょう子さん（仮名・40代）
子宮頸がん4年生
治療内容：往復療法＋LVA手術
右下肢にリンパ浮腫発症、診断後3年半経過



川田 美幸さん（50代）
子宮頸がん13年生（発症年齢 享年30代）
治療内容：往復療法＋LVA手術＋リンパ管静脈吻合術
結婚・妊娠経験
術後まもなく右下肢にリンパ浮腫発症、リンパ浮腫の合併症として蜂窩織炎（ばいかしきえん）を何度も経験。

朝香 礼さん（仮名・50代）
乳がん2年生
治療内容：往復療法＋LVA手術
術後2年経過後、右上肢にリンパ浮腫発症



鶴田 淳子さん（50代）
乳がん・子宮頸がん 2年生
治療内容：往復療法＋LVA手術
術後2年経過後、右上肢にリンパ浮腫発症



上野 さくらさん（仮名・40代）
乳がん8年生、血液がん6年生
現役
リンパ浮腫経験なし

上野：さくらさんは、リンパ浮腫経験がないとのことですが、ご病気になる前に「リンパ浮腫」という言葉をご存知でしたか？

松田、**朝香**、**川田**：知りませんでした。

鶴田：私は仕事でボディケアをしていたので知っていました。乳がんと診断された時はショックでしたけど、同じくらい「リンパ浮腫には絶対なりたくない！」と強く思いました。

上野：知らなかった方は、がんと診断された時、病院から何か説明を受けましたか？

松田：術後に看護師さんから「リンパ浮腫になる可能性がある」と説明を受けました。"注意事項として"これをやってはいけません"とか、マッサージのやり方や日焼けを避けるべきことなども教えてもらいました。"でもその時は、正直、自分が発症するなんて思っていなくて…。

朝香：私は手術後に作業療法士さんから説明を受けました。ただ、術後は体調も不安定で、心が落ち着いていなくて…。"その時は正直、頭に入ってこなかったです。"詳しいことは後で読んでください"と言ってプリントを渡されて、マッサージの仕方も書いてあったのですが、よく分からなかったです。

川田：私は手術の説明の時に主治医と看護師さんから、丁寧に説明してもらいました。リンパ浮腫になった時のための体操も教えていただきました。あと、手術をした病院とは別に、リハビリ専門の病院で、理学療法士さんにとても丁寧に教えていただきました。

情報の力で広がるリンパ浮腫ケアの選択肢

上野：術後の後遺症について、例えば"リンパ浮腫ならこの病院が有名"といった情報は、探すのが難しいですよね。

鶴田：がんと診断された時点では、リンパ浮腫のことなんて考えていませんでしたし、実際に発症するのは2、3割くらいと聞いていたので、まさか自分が当てはまるとは思いませんでした。

松田：私は、手術を受けた病院のリンパ外来で診てもらってはいたんですが、ちょっとずつ重くなっちゃって。マッサージのやり方も、どれくらいの力でやればいいのか全然分からなくて…。看護師さんに、どうすればよいかを相談しましたが、リンパ浮腫もどんどん情報が更新されているので、主治医や看護師さんにすべてを求めるのは難しいのかもしれません。私が通っているサロンでは今の私の状況を丁寧に診て、それに合った情報をくださるので、だいぶ気持ちも楽になりました。



朝香：私も術後に病院で教えてもらった一般的なマッサージの方法ではなく、リンパ浮腫専門のサロンで個別対応の指導を受けました。それぞれ手術の箇所や腫れ方が違うので、それに合った方法を教えてもらえたのは本当に助かりました。

川田：私がリンパ浮腫を発症した12年前は、今よりも情報が少なくて、とにかくネットでひたすら調べるしかありませんでした。

上野：自分に合った情報を入手し、治療内容を調べて、そこからどのように治療を進めていくのか。とても重要なことですね。

後半では、皆さんが興味のあるLVA手術について、日常生活での困りごとあるあるを聞いていきますのでお楽しみに♪

全文はコチラをご覧ください

あなたの経験を聞かせて下さい！ 座談会参加者募集

医薬部外品
お肌のケアは 塗るから浸かるへ
荒れ性・湿疹・あせもに。
全身どっぷりケアの薬用入浴剤。
毎日のお風呂が肌ケアタイムに！
詳しくはこちら
効果・効能
あせも・荒れ性・うちみ・肩のこり・くじき・神経痛・湿疹
しもやけ・痔・冷え症・腰痛・リウマチ・皆別回復・ひび
あかぎれ・産前産後の冷え性・にきび
Relliant BATH ユースキン製薬

夏の暑さと冬の寒さ両方に
有効な遮断フィルムの決定版登場！
コポテクト サンブロック フィルム
紫外線100%カット
赤外線99%カット
フィルム業界の三冠王
紫外線を100%カット!
赤外線を99%カット!
可視光線透過率87.4%
フィルムの特徴
紫外線広域遮断 紫外線全域遮断 高透明度 電気化製減 省エネ効果 飛散防止 安全性 保断性
株式会社アクアバンク 大阪市中央区博労町1-8-15
（KOBOtectサンブロックフィルム販売店）
☎0120-901-092（受付時間 9:30～18:00（日・祝除く））
https://www.aqua-bank.co.jp
詳しくはHPからご覧ください
コポテクトサンブロックフィルム

医療法人社団 マイクロ会 銀座リプロ外科
■保険適用 ■リンパ浮腫の治療（リンパ管静脈吻合術・LVA）
銀座リプロ外科では、リンパ浮腫をはじめとする女性の疾患の診療を行っています。
当院では、長年に渡りリンパ管静脈吻合術（LVA）を行っている高い技術を持った顕微小外科医が手術部担当し、低侵襲な日帰りLVA手術を行っております。患者さまが快適な日常生活に戻れるよう最大限サポートさせていただきます。弾性ストッキングのオーダーメイドも可能です。
SNSはじめました！ リンパ浮腫に関する情報発信中！
医療法人社団 マイクロ会 銀座リプロ外科 完全予約制
住所 東京都中央区銀座2-8-19 FPG links Ginza 6F
電話番号 03-5159-2240（お電話受付/平日9:00～18:00）
詳しくは公式ホームページからフォロー、お友達登録お願いいたします。

クレアージュの頭髪治療の特徴はこちら
女性のための発毛クリニック
クレアージュ
【東京・大阪・名古屋・福岡】

抗がん剤治療で失った髪を取り戻したい
～A子さん（30代）の発毛治療～

こんにちは。女性専門の頭髪クリニック「クレアージュ」です。前回は、抗がん剤治療における「発毛治療」という選択肢のご紹介をさせて頂きました。今回は、実際にクレアージュで治療をしている患者様（以下、A子さん）の治療症例をご紹介いたします。
A子さんは、39歳、2020年に乳癌の抗がん剤治療により髪の毛が全部、同年冬頃から抜け始めました。その翌年からは放射線治療を行っておりました。全ての治療が終了し、もうすぐ5年が経過しようとする中、脱ウィッグが出来ずに悩まれていました。また、髪には結婚式を控えているとのことで、クレアージュでの治療を開始しました。

治療開始から3カ月後の頭髪の状態
治療開始前
3カ月後
※治療回数は、ウィッグがカットしやすいレベルまでの発毛。
※外用薬（1日1回、入浴後）
※治療中にご自身が感じた副作用は特にない。

抗がん剤治療後、頭髪はウィッグ・スカーフ、帽子など「カモフラージュ」をしながら髪の毛が生えてくるのを待ちます。ただ、新しく生えてきた髪の毛は決してスムーズに治療前の状態に戻るわけではありません。
当院では「自分の髪を生やす」ことに重点を置いた治療を行っております。「寝ぐく髪を取り戻したい」と考える患者へ、「発毛治療」という選択肢もあることが少しでも頭髪の救いになれば幸いです。

●P4にクレアージュ東京見学会に関するご案内がございます。

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ



サバと白菜のみそ煮
寒い季節においしくなる白菜と味噌を合わせて煮込むだけ。サバ缶と手でちぎった白菜を加えて煮るだけなので簡単に作れます。包丁は使わず、容器もかっぷりです。

たんぱく 24.3g
Ca 363mg
ビタミンD 11μg

材料2人分／所要時間5分
サバ水煮缶……1缶
白菜……120g
水……300ml
味噌……大さじ2
和風だしの素……小さじ1
しょうがチューブ……2～4cm

エネルギー 218kcal 脂分 3.8g 炭水化物 6.4g

作り方（準備）スープジャーに熱湯をいれ、ふたをせずに5分以上保温する。
① 白菜は食べやすい大きさに手でちぎり、サバ缶はしっかりと水切りする。
② なべに上記のAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えサッと煮る。
③ スープジャーの中のお湯を捨て、②を注いでふたを閉じ、2時間以上保温する。
お弁当用メニューです。ご自宅で食べる際は、なべのまま煮に煮込んでお召し上がりください。



管理栄養士 二宮 彩治 先生
九州大学大学院 医学研究院 博士課程在学中/医療生活協同組合（医生）広報担当/日本栄養士会 常務理事

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ本を出版

理学療法士おすすめのリラックス呼吸法



日々の治療や不安感からくるストレスを感じた時、簡単な呼吸法で心身を楽にしましょう。
以下の方法は座位で行います。

●肩甲骨回し：肩甲を前が、肩甲で円を描くように大きく回しましょう。前回り、後ろ回りを各5回。
●胸郭を広げる：両手を上に伸ばし、体を横に倒しましょう。5秒キープ×2回。
●下腹部を引き寄せながら、ロウソクの火を揺らすように息を10秒かけて吐きましょう。
●下腹部を膨らませ鼻から息を吸いましょう。
無理に吸い込まず、ゆったり自分に空気が入るイメージです。
※呼吸は目を閉じ、呼吸に意識を傾けて、1～2分続けていきましょう。

呼吸は自律神経を安定させ不安の軽減、痛みの緩和につながります。是非おためしてみてください。



理学療法士／潤村亮

株式会社リハライフサポート
詳しくはこちらから▶

◆コラム◆ 冬のおすすめアロマ

たくさんあって迷ってしまう冬のおすすめアロマ。
今回は、寒さで縮り固まりそうな身体とのを癒めて
リフレッシュできる親しみのある精油をご紹介します。



【ユズ】
懐かしさと、安心感に包まれるような甘さと苦みを感じられる。
身体の中の巡りをサポートし寄り添ってくれるような香りです。



【ヒノキ】
森の中にいるような空気感。ゆっくりと深い呼吸をしたくなる
落ち着きある香りです。自分を内側から整えたい時にオススメ！

協力：チアーズビューティーパートナーサロン／moani 神戸 奈津子（乳がん経験者）

◆コラム◆ 坐ってできるマインドフルネス・ヨーガ

一連の動作の動画は「ボディスキャン」を行ってみましょう。座っていても、立っていても、寝ていてもできます。脳に思い込み感覚から思い込み足裏に"を"意識して眠る"だけそれだけでココロとカラダがすっきりします。一部分を眠るだけでも大丈夫。



方法
●肩点の確認。肩点の位置が左右にあるのか、感覚で確認します。手で触れてみたり、足を動かしたりして確認してみましょう。
●肩甲骨とは手指で鼻指を通る呼吸に意識をもちます。
●鼻指を引き入りする呼吸の深い感覚を味わいながら。
●頭から足裏まで全体からライトをゆっくり当てるイメージやカラダを眠とり、やさしい色を塗りつぶしていくイメージで眠たりするのもいいでしょう。指導うに意識した位置を合わせ、やさしく息を吐いて眠めてあげましょう。

上野から下眠までの一連の動作にスキャン（眠点からの眠とうしる・ひと）は眠点が眠る眠のは左右の眠で、あみ、かおにひたい・まゆ・まぶた・目を・鼻筋・くち・あご、のど、かた、うで、ひじ、てくび・どう・てのひら・ゆび・むね、みず首ら、おなか、ふとももふくらはぎ、ひざ、すね・あしくびこうゆび、あ裏へ。



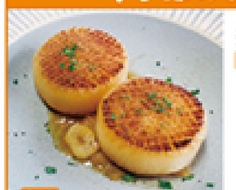
コラム文／伊藤幸恵



著／
まつみゆきと

一般社団法人こどもカルチャーEducation.JPN
メール main@c-c-e.org
詳しくはこちらから▶

季節のお野菜クッキング



ガーリックバター大根ステーキ
材料 2人分
大根……1/2本
ニンニク……1片
顆粒出汁……250ml（小さじ1を200mlのお湯で溶いたもの）
コンソメでもOK
塩……ひとつまみ
バター……10g
オリーブ油……大さじ1
ブラックペッパー……適量



講師紹介/野菜ソムリエプロ
ベジフルビューティーアドバイザー
小野 理恵さん
大根の豆知識
大根は"葉に近い"上の部分が甘くて、"下の根元"が辛いとおりですが分かっています。上の部分は、サラダなどの生食に向き、辛みの少ない下の大根おろしが料理のアクセントの役割をします。風しも中の部分は甘さと辛みのバランスがとれた部位。葉が、みずみずしくて一番栄養があるため、煮物にはいります。下の部分は、根が硬く煮て調理がしっかりとしています。煮込む、もの大根の調理しかを知わってください。

作り方
①ニンニクは、スライスしておく。大根は、2cmの厚さにカットし、皮をむき、面取りをする。大根の表面に、格子状に切り込みを入れる。
②耐熱のうつわに、出汁と大根、皮をむいたニンニク入れ、ラップをして、電子レンジ600wで12分。
お水用意ありそうなお皮で加熱する。
③フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを入れ、うっすら色づき香りが出たら取り出しておく。
そこに、大根を入れ、中火で焼き色がつくまで焼く。返して、バターを入れ、更に焼く。
④フライパンに残りの出汁を入れ、ニンニクを戻し、煮詰めて、5分程度煮含ませる。
⑤器に大根を盛り、残りの出汁を半量になるまで煮詰め、ソースとしてかけ、ブラックペッパー、パセリを散らして完成。

認定企業紹介

株式会社ナチュラルグリット



健康な土壌で育てた野菜や果物の酵素の力を、自然のままの美味しさに

『発酵の知恵をカタチに』
食材のもつ力を最大限に引き出した体にも心にも優しく、おいしく召し上がっていただける商品をご提供しております。酵に強い独自の酵母により、善玉菌のえさになるプレバイオティクスとプロバイオティクスをバランスよく摂取して腸内環境を改善します。健康を維持したい方、身体の疲れを取りたい方へおすすめいたします。

お問い合わせ naturalgrit@gmail.com