

目次

社長からの手紙	...1
肝臓のための 強力な抗酸化物質	...3
肝臓は働き者	...4
東洋医学での 肝臓とイライラ	...6
免疫力強化セット キャンペーン	...7
クエストグループ からのお知らせ	...8

社長からの手紙 Letter from the President

デイビス家のクリスマス

2010年も終わりに近づいてきましたが、皆さんお元気ですか。

皆さんのご家庭では、それぞれクリスマスの習慣があることと思いますが、私の家では、子供たちが大きくなり、サンタクロースが来なくなった15年ほど前からクリスマスには、ツリーに飾るオーナメントを交換してプレゼントとしています。贈る相手を考えてオーナメントを選び、プレゼントの包みには相手の名前を書きません。私は受け取ったら、その年と誰からのプレゼントかを書いておきます。毎年増えるオーナメントを、今までのクリスマスを懐かしく思い出しながらひとつひとつツリーに飾りつけていくのは本当に楽しいものです。独立した子供たちも、贈られたオーナメントでそれぞれの家庭のクリスマスツリーを美しく飾っています。

クリスマスの日には、良い子の家にサンタクロースがやって来て、プレゼントをくれるというのは、日本も同じだと聞いていますが、アメリカではクリスマスシーズンに、大きなショッピングモールに行く、たいてい「本物」のサンタがいます。ふわふわの白い毛皮の付いた赤いサンタの服を着て子供たちと写真を撮ってくれるのです（ほとんどの場合有料です）。子供たちはサンタの膝に座り、サンタに欲しいものを伝えます。またはサンタに手紙を書いて何が欲しいかを伝えます。

私たちも子供たちが小さいときは、モールに行き、サンタとの写真を撮りました。中にはサンタの顔を見て泣き出す子もいて、毎年大変な思いをしたことが懐かしく思い出されます。



しかし、クリスマスシーズンに大切なことは、サンタと写真を撮ることや、何をプレゼントするかではなく、クリスマスの精神を思い起こすことだと思います。異なった文化の人も含め、隣人に思いを馳せ、恵まれない人たちに寄付等の行いをし、この1年家族が健康に過ごせたことに感謝する時ではないでしょうか。

皆様、良いクリスマスと新年をお迎え下さい。

クエストグループ社長
クレイグ・デイビス

会員の方からのお便り紹介

<子どものアトピーが良くなりました 滋賀県 H.Y.さん>

Yは、生後1ヶ月頃から乳児湿疹が出始めました。姉も同じように乳児湿疹が出たので、そのうち消えるだろうと気楽に過ごしていましたが、おさまるところか、広がる一方でした。頬、耳、おでこ、頭と赤くぶつぶつ、じゅくじゅくした体液が出て、かゆがっていつも掻いていました。夜中も痒くて頭をぼりぼり掻いていました。お医者さんに診てもらっても、1歳になるまではアトピーかどうか判断できないと言われ、ステロイドを処方されました。

別の大きな病院のアトピー外来に行くと、アトピーだと診断され、母乳を与えている自分が発酵食品など食事制限するよう指示され原因を探りました。湿疹が出ているところにはステロイドを塗るように指示されました。発酵食品というと、味噌、醤油、漬け物といった、日本食の基本的な食べ物も全て食べられない事になります。

先生に言われたとおり食事制限を1週間し、ステロイドを塗りました。私が発酵食品を食べないようにしたら、湿疹が少なくなりましたが、食事制限はずっとは続けられませんでした。ステロイドも、塗ったらおさまるけれど、別の場所から湿疹が出てくるように感じました。すべて自分のせいだと落ち込んでいました。

そこで、ステロイドを塗るのをやめ、友人から聞いたクエストの栄養補強をして、治したいと思いました。届いた時、Yは生後6ヶ月でした。私が必須プラスセットにガードを増やして飲んで母乳を通じて栄養補強をし、ネオガードチュアブルは粉にして飲み物に混ぜ、直接与えました。はじめは、解毒しているのだから、全部出し切るまでは辛抱だと思って、湿疹が出ても薬を塗らずに清潔にだけしていました。周りの家族が心配して、かわいそうにと言うけれど、一緒に見守ってもらいました。

それから1ヶ月経って、頭の皮がめくれなくなりました。肌もかさかさしていたけれど、張りのある肌になったように感じました。周りの人からもYくん肌きれいになったねと言われるようになりました。私自身もこのレポートを書いている、少し前までは顔の湿疹を見ては、治してあげたい、私のせいだと落ち込んでいたのがうそのようだなと思います。私の食生活はほとんど変わっていないので、クエストのサプリメントの力だと実感しています。

教えて下さった友達、助言して下さったスタッフの方に感謝しております。ありがとうございました。これからも子供達と自分自身、家族の健康を守ってまいります。

<スタッフより>

お子さんのアトピー、特にまだ喋れない赤ちゃんの場合はお子さんだけでなく、お母さんにとってもストレスは大きかったことと思います。

栄養補強や脱ステロイドなど体に良いことをしていても、見た目はすぐに変わるわけではないので周りの心配もわかりますが、落ち着いて取り組めるようHさんのように周りに理解してもらい、見守ってもらう環境をつくることは大事ですね。これからもご家族皆さんの健康をお祈りしています。

★クエスト社から クリスマスプレゼント★

アメリカから届くクリスマスギフト
(中身は届いてからのお楽しみに♪)
と
寒い冬に大活躍してくれる厚手の
シルクレッグウォーマー
(黒/フリーサイズ)を
それぞれ5名様に抽選で
プレゼント!
(応募要項は、8ページをご覧ください)

肝臓のための強力な抗酸化物質 Super Antioxidant

健康を維持し、病気を予防するために非常に重要な物質で、まだあまり耳にしたことのないものがあります。それは、抗加齢、ガン予防、心臓病予防、呆け予防などのカギであり、自閉症からアルツハイマー病までの病気の回復に必要なものです。この物質についての医学論文が既に89,000以上発表されています。この重要な抗酸化物質が欠乏している人が増えていますが、一般の医師は、それにどう対処したらよいか分かっていません。

その物質とは、グルタチオンです。全ての抗酸化物質を生み出すもので、解毒作用や、免疫システムに深く関与しています。

グルタチオンは、自分の体内で生み出せるものですが、栄養不足、環境汚染、毒、薬、ストレス、トラウマ（心的外傷）、加齢、感染症、レントゲン等による被爆で消耗してしまいます。グルタチオンが足りないと、酸化ストレス、フリーラジカル、感染症、ガン細胞などの影響を受けやすくなり、細胞が破壊されていきます。もし、あなたの肝臓が疲弊し、ダメージを受けていたら、本来の任務である解毒もできません。

慢性疲労症候群、心臓病、ガン、慢性感染症（結核、ハンセン病、梅毒など）、自己免疫疾患、糖尿病、自閉症、アルツハイマー病、パーキンソン病、リウマチ、喘息、腎臓病、肝臓病などに罹患している人のほとんどに、グルタチオンの不足が見られます。

慢性疾患から回復するためにも、病気を予防するためにも、そしてもちろん健康を維持するためにも、グルタチオンを体内で多く生み出し、また一定量を保つことが必要だということが最新の医学研究で発見されています。

問題は、グルタチオンは食べ物のように摂取できないということです。グルタチオンの分子は大きすぎて、人間の消化管では吸収できないのです。しかし、体内でグルタチオン産生を増やすことはできます。肝臓に良い食べ物を食べ、適度な運動をすれば良いのです。また、セレンウムはグルタチオン産生に必要で、またグルタチオンを再生させる働きのある必須ミネラルなので、セレンウムの多い食べ物を食べるのも良いでしょう。

セレンウムが豊富な食べ物は以下の通りです。（肝臓に良い食べ物については、5ページをご覧ください。）

- ・ブラジルナッツ（毎日2粒食べましょう）、ひまわりの種、マスタードシード、大麦、オート麦
- ・マッシュルーム、シイタケ、ブロッコリー
- ・タラ、エビ、ブリ、オヒョウ、鮭
- ・子牛の肝臓、羊、七面鳥、卵



肝臓は働き者 Liver Health

肝臓は“沈黙の臓器”とも言われています。体の中で最も大きな臓器であるにもかかわらず、どんなことをしているのかあまり知られていないのですが、非常に多くの働きをしている重要な臓器のひとつです。

肝臓は、1日に約380リットルもの血液を通しながら、有害な物質を取り除き、必要な栄養を体全体の細胞に届ける働きをしています。またホルモンバランスを整え、たんぱく質と血糖の代謝を司り、怪我をしたときは血液凝固を調節するなど、少なくとも400以上の働きをしています。

また、毎日約1リットルの胆汁を生みだしています。胆汁は、黄緑色の液体で、胆嚢に蓄えられ、脂肪の消化を助け、まるで脂を溶かす強力な洗剤のような働きをします。

肝臓が毎日行う主な仕事

- 脂肪を分解するために、約1リットルの胆汁を生み出す
- 380リットル以上の血液を通しながら、アルコールなどの体に毒となる物質を処理し、栄養を細胞に行き渡らせる
- 男性ホルモンのテストステロン、女性ホルモ

ンのエストロゲン、コレステロールなど、13,000以上の体に必要な物質とホルモンを生み出している。

- 50,000以上の酵素を司り、体の健康を維持している血糖値を調節し、高血糖、低血糖を予防する骨、皮膚、循環器、免疫機能のために、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンB12など、体に必要なビタミン、ミネラルを貯蔵する
- 有害な物質を無毒化する。もし、肝臓がこの働きを続けられなくなったら、血液中に毒素が回り、命に関わります。

冒頭で書いたように、肝臓が自動的に毒物を無毒化するように作られているのは事実ですが、肝臓に十分な栄養がなかったり、毒素、石油化学製品、薬といった有害物質にさらされることが多いと、こうした本来の働きができず十分な胆汁も生産できません。

例えば、台所に、脂で汚れたお皿が一杯積み重なっているのに、洗剤が1滴しかないとしたら、きれいに洗えるでしょうか。洗剤を買ってくるまでそのままにしておくしかありません。肝臓も、脂を処理するための胆汁が足りないときは、脂肪も毒物も体に溜めておき、あとで処理しようとするのです。蓄積した脂や毒物を処理するには、十分な栄養を摂り入れる以外に方

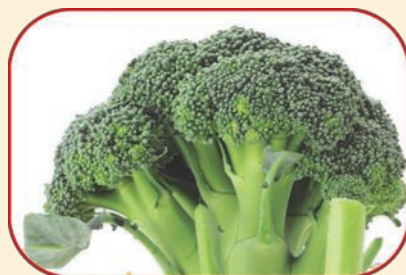
<肝臓のためのレシピ ~ ブロッコリーのスープ>

ブロッコリーは、グルタチオンを生み出す元となるセレンウムを豊富に含んでいます。グルタチオンを増やすための、クエスト・ユーザーグループ推奨かんたんレシピです。最後に、ミキサーでなめらかにしても食べやすいですよ。

材料：4人分

ブロッコリー200グラム 小房に分け、柔らかくゆでておく。
野菜スープ（またはチキンスープ）3カップ（*添加物のないものをお選び下さい）
タマネギ 1個 みじん切り
ニンニク 1片 みじん切り
オリーブ油 大さじ2
塩、こしょう 少々

1. タマネギ、ニンニクをオリーブ油で炒めてから、用意したスープを注ぎ煮込みます、タマネギが柔らかくなったら、ブロッコリーを入れる。
2. 塩、こしょうで味を調える。



法はないのです。

肝臓に重要な食べ物と栄養

健康を維持するための大きなカギの1つは、肝臓というきわめて重要な臓器の力が十分に発揮されるようにすることでしょう。

解毒とは、非常に栄養を必要とする作業のため、肝臓が効果的、効率的に力を発揮するためには、体に栄養が十分足りている必要があります。

肝臓のために、摂ると良い食べ物は、卵、ブロッコリースプラウト、カリフラワー、キャベツ、ケール、アーティチョーク、アスパラガス、タマネギ、ニンニク、ビタミンCの豊富な柑橘類などです。（服薬中のため食物制限のある人は医師の指示に従って下さい）

逆に、肝臓のために、摂取を制限したり、なるべく避けた方が良いものは、アルコール、カフェイン、砂糖、トランス脂肪酸、薬などです。

肝臓を十分に働かせるためには、十分な栄養が必要ですが、ここでは特に重要な

ものだけご紹介します。

ビタミンC：肝臓の機能に必要なグルタチオンの前駆体となります。クエスト社の製品では、ネオパック、ネオガードに多く含まれています。

セレンウム：肝臓のために重要な必須ミネラルであり、ネオパック、ネオガードに含まれています。

マリアアザミ：ヨーロッパでは、2000年以上も前から肝臓の疾患などに対して種子が利用されてきたハーブです。でるティーに含まれています。

シサンドラ：中国名は五味子。強壮剤として有名ですが、肝臓の機能を高める効果も高いハーブです。ネオスプリングに含まれています。

年末年始は、ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎなどで肝臓に負担をかけてしまいがちです。良い栄養を十分に摂って、働き者の肝臓を助けてあげましょう。



肝臓が疲れているサイン

にきび、セルライト、糖尿病、胆嚢の病気、高コレステロール、気持ちの揺れ、発疹、膨満感、鬱、疲れ、肥満、高血圧

あなたのお腹に脂肪が溜まり始めたら、肝臓が十分に脂肪を処理できていない可能性があります。

会員の方からのお便り紹介

＜ネオガードとでるサポートで湿疹が改善 神奈川県T様＞

昔から病気には縁がなかった夫ですが、突然原因不明の湿疹に悩まされるようになりました。元々偏食や野菜嫌いだったので、長年のツケがまわってきたのだと思います。とはいえ、全身真っ赤で痒そうな湿疹ができてかわいそうだったので、まず他社の青汁をすすめてみました。しばらくしても、あまり変化がなかったので、サプリ嫌いの夫は嫌がるだろうなと思いながらも「ネオガード」と「でるサポート」もすすめてみると、意外にもすんなりと飲むようになりました。本当に湿疹が治ったのでしょうか。この2品を選んだ理由は、タバコを吸う夫には抗酸化ビタミンが良いだろう、また皮膚をきれいにするには腸内環境を良くしないと…と思ったのです。飲んでみて良さを感じたのか、その後も「なんか調子いい。」と言ってかかさず飲んでいたら、半年ほど経って気が付いてみると、掻き傷で血だらけだったシャツにも血がつかなくなり、顔にも大きくできていた湿疹がきれいになっていました。まだ多少湿疹はあるものの以前とは比べものにならないほど改善されています。サプリ嫌いだった夫がこの絶大な効果に、今ではサプリがなくなると、空のボトルを持って「もうないで〜。」と請求にくるほどです（笑）。あとは、地道に生活改善とこのまま栄養補強を続けていけばそのうちきれいになると思っています。

＜スタッフより＞

ご主人の湿疹が改善されたとのこと、おめでとうございます！

実は、お客様から、「家族にもサプリを飲ませたいけど、どうしたらいいのでしょうか？」とユーザーグループ相談電話の方にお問い合わせいただくことがあります。無理に勧めると、かえって嫌がるということも多いので、できるだけさりげなく勧めていただくのがよいと思いますが、今回、T様がいただいたような機会にお試しいただくのもおススメです。他のお客様さまからも、ご家族が熱を出した時に、栄養補強を飲ませてみたら（そういう時には、飲んでくれることが多いみたいですね）、回復が早く、それから気にいって飲み続けているというお話をよく伺いますので、お悩みの方は、ぜひご参考にされてみてはいかがでしょうか。

サプリメントアドバイザーの健康エッセイ 東洋医学での肝臓とイライラ

薬剤師の健康コラムは、今号はお休みさせていただきます。

今号では、ユーザーグループのスタッフによる、サプリメントアドバイザーの健康エッセイを掲載いたします。

「肝腎要（かんじんかなめ）」という言葉があることから分かるように、漢方では肝臓を人体にとって欠くことのできないものと考えています。中国医学の古典の中にも、肝を使った言葉はいくつかありますが、その中に「肝は血を蔵す（やどす）」という表現があります。血液は、体の各部分に栄養を与えています。体の様々な臓器が十分に機能していくために、皮膚がうるおいを保つために、呼吸するために、すべて血液が必要です。この血液を多く持っているのが肝臓で、「肝は血を蔵す（やどす）」とはこのことを指します。

血液というと、まず心臓を思い浮かべますが、心臓は血液を循環させる役割が主であり、血液の質を良くすることや、体内へ配分させることについては肝臓が主に受け持っています。たとえば、脳は、大量に血液を必要とする場所ですが、肝臓の働きが良ければ、血液の供給力は大きく、したがって脳も十分に働けますが、肝臓の働きが落ちていたら、脳は血液不足で疲れやすくなり、思考力が散漫になり、イライラして怒りっぽくなり、睡眠にも影響し、眠れない、眠りが浅い、などの症状が現れ、ストレスにも弱くなります。そこへ更に大きなストレスがかかった場合などは、一層多くの血液が必要となり、肝臓の負担が大きくなるのです。イライラや不眠で悩んでいる方は、肝臓に優しい生活をしているかどうか、もう一度確かめてください。

東洋医学では、「肝」というと広い範囲でその働きを捉えています。東洋医学で肝が弱ってくると起こると考えられている症状をみてみましょう。

■こんな症状があったら、注意しよう！

疲れ、痔、しみ、冷え、体がだるい、太れない、肌が弱い、下痢をする、腹水、むく

み、消化不良、出血が止まらない、生理不順、手のひらが赤くなる、皮膚が黄色い、体がかゆい、傷が治りにくい、床ずれ、イライラ、腹がたつ、舌に白苔、吐き気、口が苦い、手が震える、薬の副作用が出やすい（注：栄養補強をしている方は、免疫力が上がると薬の副作用が出やすくなる場合があります）、動脈硬化、爪の横白線、男性の乳房の肥大化、目の疲れ、目が黄色くなる

また、肝が弱ると、手足などが熱くほてり、夜中に布団から足を出したり、ほてりのためになかなか寝付かれないといったことも起きてきます（こうしたほてった状態を誤解し、自分は冷えとは縁がないと思っている方も多いようです）。西洋医学でも、手のひらが赤くなっていることを手掌紅班と呼び、慢性肝炎、あるいは肝硬変診断のひとつの目安にしています。

肝臓に良い食物などについては、別の記事にありますので割愛いたしますが、食後しばらくは肝臓への血流が流れやすい状態であることが大切なので、食後1時間程横になるのも良いようです。どうか働き者の肝臓を大事にして楽しい年末年始をお迎え下さい。



冬のキャンペーン<免疫力強化セット>

ネオガード+でるサポート

12月1日から1月31日まで

通常価格\$97.5を

特別価格\$89に！

さらに2セットご購入で50ポイントプラス

免疫力アップに効果的な、天然の抗酸化ビタミン「ネオガード」と植物性乳酸菌「でるサポート」がこの冬だけのペア「免疫力強化セット」になって登場！

免疫力を高めておくと、もしインフルエンザにかかっても、症状の悪化を防ぎ、早く回復できます。これからが冬本番。今からしっかり対策をして、ご自分やご家族の健康を守りましょう。

*ネオガード(120粒入り)

病気の原因となる活性酸素の害から身体を守るための天然の抗酸化ビタミン剤。

ビタミン、ミネラル、ハーブなど栄養素の効率の良い組み合わせが最高の相乗効果をもたらし、健康維持に役立ちます。免疫力アップに最適。妊娠中の女性も安心してお使いいただける、安全で素晴らしい栄養補助食品です。最も強力な抗がん剤として知られる、ベータカロチン(活性酵素を抑制、細胞を感染から守り、血管の中の蓄積物を減少)、視力をアップし、毛細血管の壁を強化し、免疫力をアップするのに欠かせない、抗酸化剤ブルーベリー(ビルベリー)パウダー、ビタミンC、ビタミンE、松の表皮エキス、いちよう、緑茶、ターメリック、亜鉛、セレンウム、ガーリック、シーライフブレンド(8種の海藻)などをふんだんに配合しています。循環器、自律神経、免疫、皮膚、動脈硬化、コレステロールの気になる方にもご好評いただいています。

※ネオガードの成分の詳細は右をご覧ください。

<飲み方> 1日4粒目安。初めての方は少量からがおすすめです。体調を崩しそうな時や疲れている時は増量も可能です(好転反応が辛い健康な方のみ。)

*でるサポート(60粒入り)

腸の働きを助ける善玉菌を補給し、腸内環境を健全化。

1粒で10種類の善玉菌(プロバイオティクス)が40億個以上も摂取でき、食べ物の消化、吸収、解毒効果および免疫力を高めます。

成分: 植物性乳酸菌ブレンド、カラスムギ、オオムギ

<飲み方> 1日2粒目安。就寝前の空腹時がおすすめですが、胃腸の弱い方は食後でも可。

クエスト社からの

クリスマスのビッグプレゼント！

「免疫力強化セット」を2セットご購入で、通常17.8(約1,500円相当)ポイントにプラスして、なんと**50ポイント**(約4,300円相当)をプレゼントします♪

【ネオガードの成分(2粒あたり)】

ビタミンA(ベータカロチン) 5,000 I.U.

ビタミンC(アスコルビン酸) 300 mg

ビタミンE(酢酸トコフェロール) 30 I.U.

亜鉛(亜鉛ピコリン酸) 15 mg

セレンウム(亜セレン酸ナトリウム) 60 Mcg

ブルーベリー(ビルベリー)パウダー、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、松の表皮エキス、いちよう、緑茶、ターメリック、亜鉛、セレンウム、ガーリック、シーライフブレンド(8種の海藻)



商品番号: 3035 <免疫力強化セット>

ネオガード1本+でるサポート1本のオトクなセット！

クエスト社の製品は、アメリカ農務省が認定したオーガニック製品であり、放射線照射および、遺伝子組み換え作物を使っていないという認証を得ています。また人工香料、着色料、保存料は含まれていません。すべて自然の原料からできています。

Quest Group

732 N.Main Street
Springville, UT 84663 USA

PHONE: (801) 765-1301
FAX: (801) 491-2997

E-MAIL:
contactus@questgrp.net

WEBSITE
www.questgrp.net

日本サポートセンター
〒106-0047
東京都港区南麻布5-1-8
YMDビル3F

カスタマーサービス及び
オーダーサービス部
03-5915-0345

ご注文専用フリーダイヤル

カスタマーサービス用Fax
03-5915-2661
☎ 0120-676-601

日本サポートセンター
メールアドレス
post@questgrp.jp

ホームページ
www.questgrp.jp

クエスト・ユーザーグループ

ご相談受付電話
平日10:00-16:00

その他の時間は留守番電話にて承ります
03-3969-9070

メールアドレス
QuestUG@mac.com

ホームページ
www.questuser.jp



クエストグループからのお知らせ

Corporate Announcements

★年末年始は、日本サポートセンター、日本通運、日本税関の業務がお休みとなり、平常よりご注文から配達まで時間がかかりますので、余裕を持ってお早めにご注文手続きをお願いします。

12月がお誕生月の方は12月21日(火)までにご注文手続きをお願いします。
お誕生日月のポイントが2倍になる「バースディクラブ」のご登録はお済みでしょうか？
まだの方は、ぜひこの機会に！

年末年始休暇12月25日(土)から1月4日(火)までサポートセンターとユーザーグループはお休みさせていただきます。この間はWEBショップ、FAXのご注文は受け付けておりますが、製品の発送は、1月5日(水)からになります。尚、FAXとクレジットカード以外のご注文の受注処理、銀行振込の入金確認については休暇明けの営業日からとなります。

年末年始の配達について

- 1) 12月21日(火)までのご注文は平常通り7-10日でお届けできます。年内発送をご希望の方は22日(水)までにお振込の完了をお願いします。
- 2) 12月23日(木)～1月4日(火)の間のご注文についての製品の発送は、1月5日(水)から開始します。

★お友達ご紹介ポイントが変更になります。

2011年1月1日より、ご紹介いただいたお友達の初回購入時には、あなたとお友達それぞれに25ポイントをプレゼントさせていただきます。

ご紹介された方もあなたもハッピーに。詳しくはクエスト社のホームページからどうぞ。

<http://www.questgrp.jp/rf/>



●ナチュラルヘルスニュース12月号読者プレゼント！●

本誌2ページの「クリスマスギフト」と「レッグウォーマー」をそれぞれ5名様にプレゼントいたします。

ご希望の方は、下記のアンケートにお答えいただき、メール(post@questgrp.jp)、FAX(03-5915-2661)、またはハガキ(左記住所宛)にてご応募ください。
WEBからもご応募できます。こちらから <http://www.questgrp.jp/gift/>
またご注文の際のお電話にて承ります。

<締切> クリスマスギフトは12月10日(金)、レッグウォーマーは12月31日(金)まで(ハガキは左記の日本サポートセンター宛、当日消印有効)。ご応募多数の場合は、抽選の上、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

■アンケート

- 1) 希望プレゼント
(① クリスマスギフト ② レッグウォーマー)
- 2) ニュースレターは毎号読んでいますか？
(① 全部読んでいる ② 興味のある記事だけ読んでいる ③ 読んでいない)
- 3) 今号で面白かった記事をお知らせください。
- 4) 今号の感想、次号のご要望などをご自由にお聞かせください。
- 5) あなたの実行している栄養補強以外の健康法
- 6) 会員番号とお名前(会員番号がわからない場合は、ご登録のお電話番号)