

+ ママのための健康情報誌 +

デンキのモリ

[vol.51] 2018 SPRING

[無料]

ご自由にお持ちください

ママの気になるコト☆

骨盤底筋、ダイエット
クリニック脱毛、食育

乳酸菌って肌にいいの?

春のゆらぎ肌講座

豪華プレゼント
☆当たるよ☆



今回のクチコミ
医院特集は

皮膚科

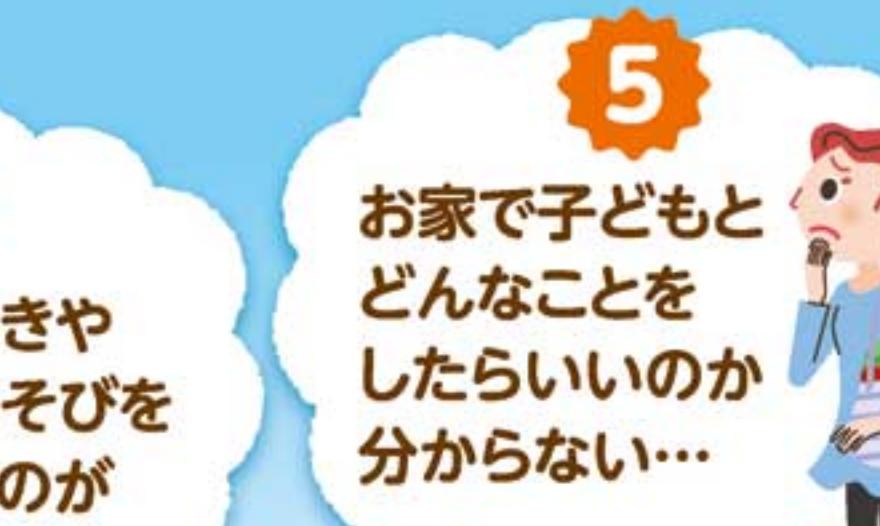


17万部
発行

ドラキッズ通学生の
保護者に聞きました!

通学前に
不安だった

5大お悩み



おうちでは
できない体験が
いっぱい!

小学館の幼稚教室

ドラキッズ



授業後に
活動内容の
報告とお家の
アドバイスも。



*Class Baby, Class 1のみ。

幼稚教室
No.1*
ドラキッズ
クオリティ

Teachers

資格を持つ
2名の講師による
クラス担任制だから安心

講師は全員が幼稚園教諭や保育士などの有資格者。2名担任制なので、お子さまの小さな変化や反応もしっかり把握。授業への興味を引き出します。

Materials

教室でも家でも
楽しい!
独自の練習教材

図鑑やワークのページにかざすと音が出る「ドラキッズトーク」など、教室での活動はもちろん、ご家庭でも「練習」できるオリジナルの教材をそろえています。

Program

夢中になれる
テーマ練習で
「できた!」を実感

授業では、教科横断型のテーマ練習を通して興味・関心を刺激。到達度や目標を確認できる「できた!ブック」で、親子一緒に成長を見ることができます。

プログラミング活動も!

Class 3からは、
2020年
小学校必修科目
プログラミング
活動も
行います!

3歳～6歳のお子さまをお持ちの保護者さまへ



おためし教材
無料で
さしあげます。

幼児期の今、
重要なのは先取りよりも
「あと伸び」です。

幼児期の今すべきなのは、目先の結果を得るために詰め込みではなく、学ぶことが楽しいと感じる経験を積み重ねること。
その積み重ねが未来の学びを支える「あと伸び力」につながります。
“実体験”と“ワーク学習”的両輪で、
お子さまの初めての学びを、笑顔あふれるものに。

「Z会 幼児コース」は、
生き生きとした学びの世界へ、
お子さまをご案内します。

さらに、**3月31日** 土 までに

おためし教材をご請求いただいた方に
**「春の学習じゅんび
わくわくグッズ」**
プレゼント！

もじ・ことば・かずが
楽しく学べる！

まずはお子さまと一緒に
おためしください。



2017年「第9回マザーズセレクション大賞」受賞！

「マザーズセレクション大賞」とは
子育て期のママ約 2.6 万通の投票を元に、
高い評価を受けた製品やサービスに贈られる、信頼と共感の証です。



顧客満足度 No.1！

Z会幼児コースは、イードアワード 2017
通信教育幼児の部において
総合満足度最優秀賞を受賞しました。
株式会社イード (<http://www.iid.co.jp/>)

今なら、
資料請求で！



育児のヒントが満載！/
ぽけっとドラキッズ
プレゼント！



3/31(土)まで
さらに！/
ドラキッズ オリジナル
クリアファイルも
もらえる！

●お問い合わせ・資料のご請求はこちら

フリーダイヤル

0120-415-255

受付時間 9:30～17:30(日曜・祝日は除く)

ドラキッズ

検索

ドラキッズ公式
インスタグラム公開中！ dorakids_official



無料でお届け

おためし教材 のご請求はこちらまで

郵便

切手不要

卷末のアンケートハガキをお使いください。

Web

パソコンからは

www.zkai.co.jp/pre/

Z会 幼児 検索



お気軽にお問い合わせください

幼児・小学生コース お客様センター

0120-79-8739 通話料無料 受付時間：月曜日～土曜日 午前10:00～午後8:00(年末年始を除く、祝日も受付)

お預かりした情報は、Z会グループ企業、栄光グループ企業および関連企業の商品・サービス・催事等のご案内にのみ利用し、それ以外の目的では使用しません。Z会グループ
(個人情報の取り扱い) 企業、栄光グループ企業および関連企業はお客様の個人情報を法令にしたがって安全かつ適切に取り扱います。Z会の「個人情報の取り扱いについて」はZ会Webサイト
(<http://www.zkai.co.jp/policy/>)に掲載しています。株式会社Z会は、プライバシーマークを取得しています(登録番号 第17002745号)。

Z会
の通信教育





●表紙モデル
柿澤 果野子ちゃん(3才)
細川 寛武くん(3才)
●編集長
伊藤みかこ
●副編集長
仲鉢友美 赤坂野恵
●イラスト
金子ゆき
●撮影
吉岡真理
●印刷
文化堂印刷株式会社
〒250-0002 神奈川県小田原市寿町1-10-20
TEL: 0465-34-9206(代)
●パディントン ベア™(Paddington Bear™)
に関する問い合わせ
コーピーライツアジア株式会社
TEL: 03-3377-8300

PADDINGTON BEAR™
©Paddington and Company Ltd 2018
Licensed by ©Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 春号 VOL.51
発行日 2018年3月1日
発行部数 170,000部
発行制作 ゲンキのモト編集室
〒102-0082 東京都千代田区一番町4-5-202
TEL: 03-3264-1603
FAX: 03-3237-6766
E-mail: info2@genki-moto.jp

※ゲンキのモトは、商標登録されています。本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複製・転写・転載を禁じます。

皮膚科特集

ママの気になるコト☆

- 3 気になる尿モレ、実は骨盤底筋が原因かも?
- 4 もしかして、そのダイエット合ってない!? 痩せない体質?
- 6 ベジシャワー ママ達が使ってみました
- 8 乳酸菌って肌にいいの?
- 10 脱毛体験レポート!! Part4
- 12 ラクトフェリンで整えよう!
春のゆらぎ肌講座
- 14 医院・クリニック特集
- 内神田皮膚科 14 渋谷国際皮膚科 15
祖師谷皮ふ形成クリニック 15 六本木スキンクリニック 16
しもだ皮ふ科クリニック 16 両国駅前ふくい皮膚科 17
武蔵新城駅前皮膚科 17
- 18 キッズのための栄養療法
- 赤坂ファミリークリニック 18
- 19 花粉症を治す!!舌下免疫療法
- 南町田こどもクリニック 19
- 20 information
- 21 おすすめの本
- 22 読者プレゼント!
- 24 プレゼント応募はがき

簡単ヘルシーレシピ

薬樹 管理栄養士 検索
www.yakuju.co.jp/kanrieiyoshi/

レモンと豚肉のミルフィーユ

レンジで
簡単調理!

材料 (2人分)

豚ロース 薄切り6枚(120g)
キャベツ 葉2枚(100g)
レモン(生) 中1/3個(30g)
赤パプリカ 1/4個(40g)
黄パプリカ 1/4個(40g)
プロッコリー 大4房(120g)
大根 1/10本(100g)
A 醤油 大さじ1(18g)
レモン汁 大さじ1(15g)

作り方

- 1 豚ロースは一口大に切る。キャベツ、パプリカ、プロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 レモン(生)は皮をむき、薄切りにする。むいた皮は捨てずに刻んでおく。
- 3 耐熱皿に、キャベツ、豚ロース、薄切りにしたレモンを交互に重ねていく。
- 4 ③にパプリカ、プロッコリーを添え、ラップをかけ電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 5 大根の皮をむいてすりおろし、Aと混ぜ合わせておく。
- 6 ④に⑤をかけて、刻んだレモンの皮を添える。



エネルギー 226kcal 塩分 1.4g 食物繊維 5.5g

CONTENTS



教えて! ドクター

ママの気になるコト



気になる尿モレ、実は

骨盤底筋が 原因かも?

咳やくしゃみをしたときに…多くのママが経験する尿モレについて、対馬先生にお聞きしました。

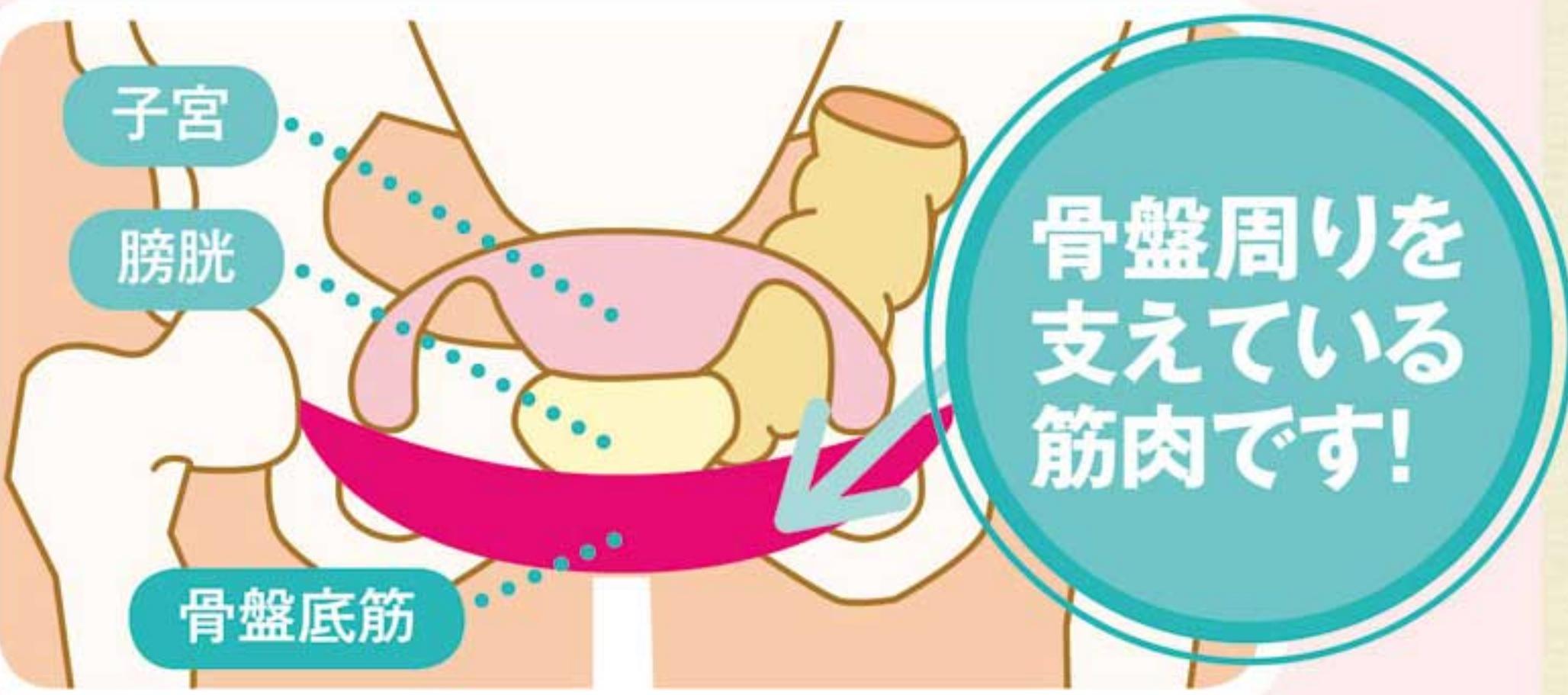
骨盤底筋とは?



どんな
筋肉?

骨盤の中の臓器を支える大切な筋肉です。ここが緩むと、お腹に力が入ったとき、とっさに尿道口を締められず、尿が漏れてしまうのです。骨盤底筋は、経産分娩で緩むことが知られています。

尿モレ対策には骨盤底筋ケアを!



骨盤周りを
支えている
筋肉です!

骨盤底筋が緩むとこんな事に!!



尿モレ

尿道口が締め
られず尿モレに!



子宮脱

腰から子宮が
脱出する場合も!



便秘

便意を感じにく
くなり便秘に!

だから、普段から意識してトレーニングで鍛えましょう!

クリニックで
トレーニング指導が
受けられます!!



NPO法人スマイルボディネットワーク
岡橋 優子さん

今からでも遅くない!骨盤底筋トレーニング

臀と肛門をキュッと締めたりゆるめたりします。①力を入れて抜いて2回 ②ポール上に座り、上に引っ張られるように下腹部に力を入れて2回 ③骨盤ベルトを締めてストレッチ。骨盤底筋全体を身体の中心に意識してグーッとゆっくり持ち上げて、ゆっくりゆるめて2回。

①仰向けで



②ポール上に座って



③骨盤ベルト使う



●岡橋さんのトレーニング指導は、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座までお問い合わせください。

対馬ルリ子女性ライフ
クリニック銀座
03-3538-0270

●診療時間
月10:00~18:00 / 火~土10:00~17:30
●〒104-0061
東京都中央区銀座2-6-5銀座トレシャス7F

対馬ルリ子女性
ライフクリニック銀座
院長
対馬 ルリ子
先生



自分の体質を
知ろう!

もしかして、そのダイエット合ってない!?

痩せない体質?

効果的にダイエットしたいママ達に朗報!

遺伝子検査について東田先生にお聞きしました!

Q ダイエットをしていても、なかなか痩せない理由はなぜでしょう?

A 太る理由は、日々の生活サイクルが摂取カロリー→消費エネルギーとなっているためです。

ただし、歳を重ねるにつれ、摂取量をコントロールしているのに、体重が減らない…と悩むことはありませんか? それは、代謝の問題もありますが「自分は炭水化物で太りやすい! 脂質をとっても太りにくい」など、大切なのは自分の体質にあったカロリーコントロールが出来ているかが問題なのです。



同じ食べ物でも太りにくい人と太りやすい人がいます!

問題解決は! 自分の体質を知ることなのです

肥満遺伝子のタイプを大きく分けると
4つ

遺伝子で
自分に合った
ダイエット方
法を知ろう!

りんご型



✓ 糖質の代謝が苦手
✓ 内臓脂肪が溜まりやすくお腹周りから太っていく
糖質を控えた食事

洋なし型



✓ 脂質の代謝が苦手
✓ お尻や太ももなど下半身が太りやすい
脂質を控えた食事

バナナ型



✓ 筋肉がつきづらい
✓ 太りにくいが、隠れ肥満になりやすい
たんぱく質が多めな食事

アダム・イヴ型



✓ 最も太りにくい
✓ 太っている場合は生活習慣に問題がある可能性が高い
食生活の見直し

食べないで
痩せるのは
NG!

賢く
痩せよう



- 医療法人社団 創世会 臨床検査科 恵比寿 理事長 東田俊彦 先生
- 慶應義塾大学医学部卒業、米国MAYOクリニック Clevelandクリニックにて研修。



遺伝子検査ってどうやるの?

遺伝子検査は簡単、しかも一生に一回だけ。生まれ持った一生変わらない自分を知ることができます。



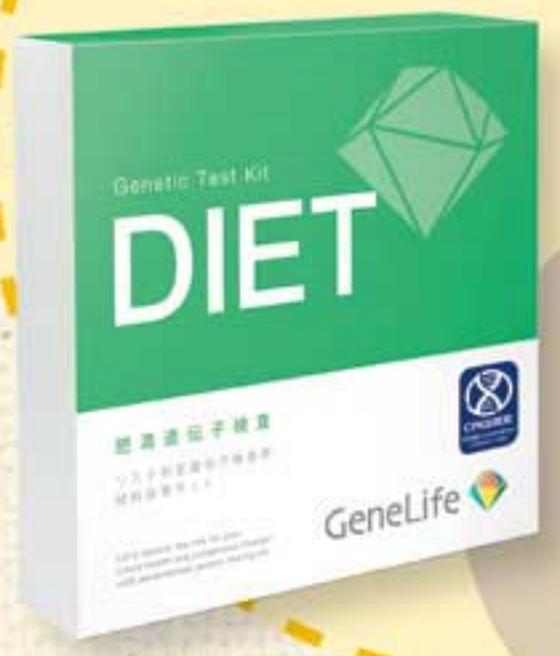
みかこ
編集長

るなちゃん
ママスタッフ

自宅でカンタン
遺伝子
ダイエットの
流れは!

1 Webで注文

WEBで遺伝子キットを申し込む。



2 採取&返送

ご自宅に郵送でキットが到着。口腔内粘膜を専用の採取棒で採取して返送する。



3 分析

専門機関での分析。2~3週間後に検査結果がでます。



4 結果報告

遺伝子検査の結果が自宅へ

体質に合ったダイエットのアドバイスとレシピブックが送られてきます。

遺伝子検査でこんな事がわかる!

生まれ持った体質

自分にあったダイエット方法

おすすめの食事

洋なし型

伊藤みかこ
編集長

下半身にお肉がつきやすいのは、遺伝子が原因だとわかりました! 脂質に気をつけ食事を考えていきたいです。



バナナ型

るなちゃん
ママスタッフ

筋肉がつきにくいタイプとわかり、お肉中心の食事と代謝を上げる筋トレを自宅で試してみます!



ココからショッピングできます



肥満遺伝子検査キット

通常価格 ¥5,980(税抜)

自宅でできる
遺伝子検査キット

遺伝子調査結果報告書/レシピブック付き
検査結果はパソコンやスマートフォン、タブレットでもご覧いただけます。

詳しくは QR またはお電話で!
DNA 遺伝子キット オンラインストア
<http://genelife.jp>

ゲンキのモト特別価格
キャンペーン実施中
20% OFF

お電話 0120-051-456 平日10:00~13:00
14:00~17:00(土日祝を除く)

期間 2月から4月末 | クーポンコード genkinomoto





なおこ皮膚科
クリニック院長
服部 尚子
先生

乳酸菌って 肌にいいの?

腸内環境が整っていないと
肌にどんな影響が?

便秘

ニキビ肌の原因にも
3日以上便が出ないなど、腸内に便が長期間溜まると、悪玉菌が増殖して腸内環境が悪化。ニキビ肌の原因になってしまいます。



ストレス

肌のかゆみの一因に
脳と大腸には密接な関係があります。脳がストレスを感じることで、腸内細菌のバランスが崩れて、肌のかゆみを引き起こす原因となります。



乳酸菌の役割って?

今注目の乳酸菌

クリスピタス菌 KT-11

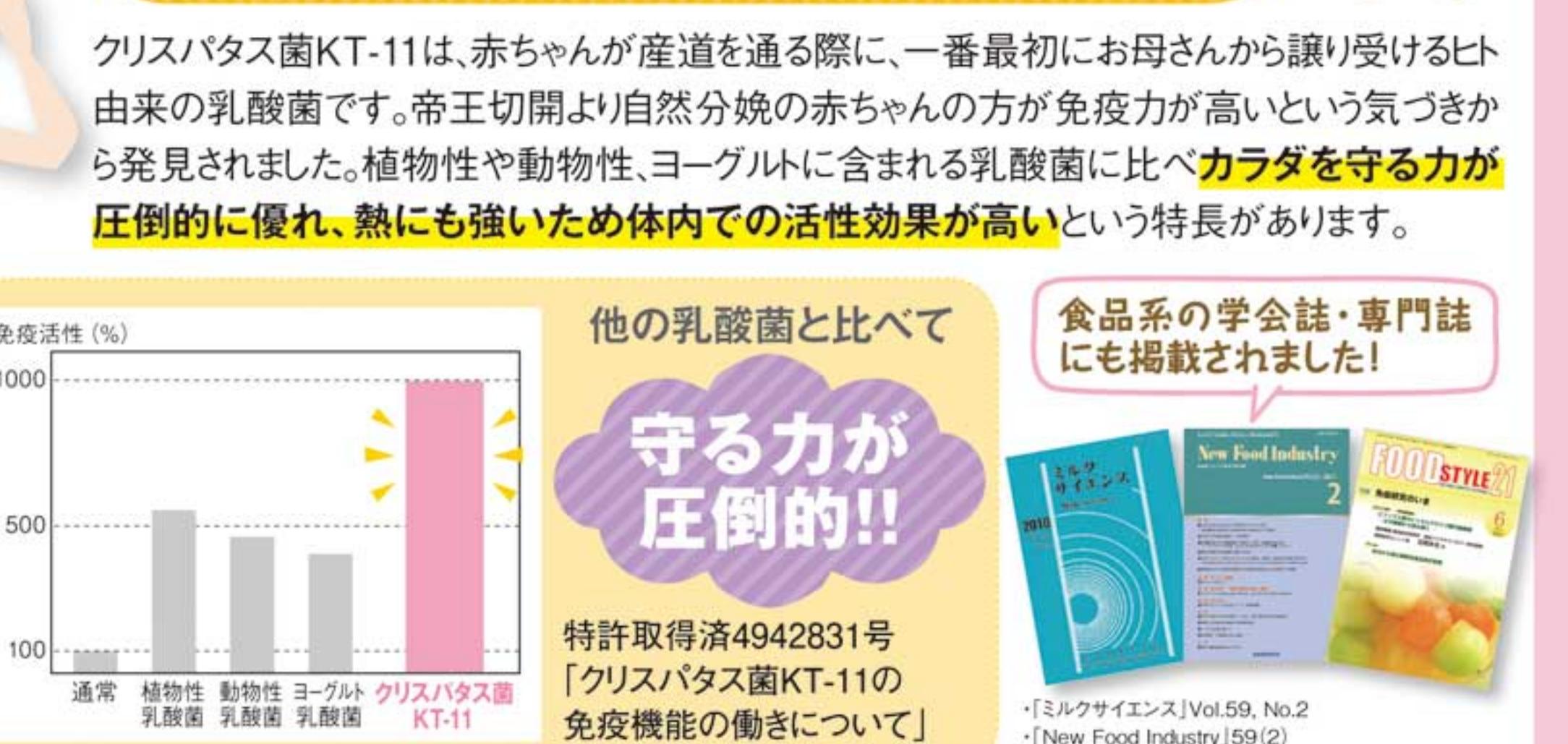
腸内環境UP!

乳酸菌が腸の中の悪玉菌の増殖を抑えることで腸内環境を整え、肌トラブル改善、便秘解消、免疫力UPなど、健康面で良い影響を与えることが期待できます。



お肌を健康に保つには、腸内環境を整えることも大切。乳酸菌を上手に取り入れて、キレイな肌を目指しましょう。サプリを活用するのもお薦めです。

オススメの乳酸菌は?



クリスピタス菌配合!

ベビー乳酸菌で すこやかなキレイを目指す!!

ストレスフリー
毎日
続けやすい

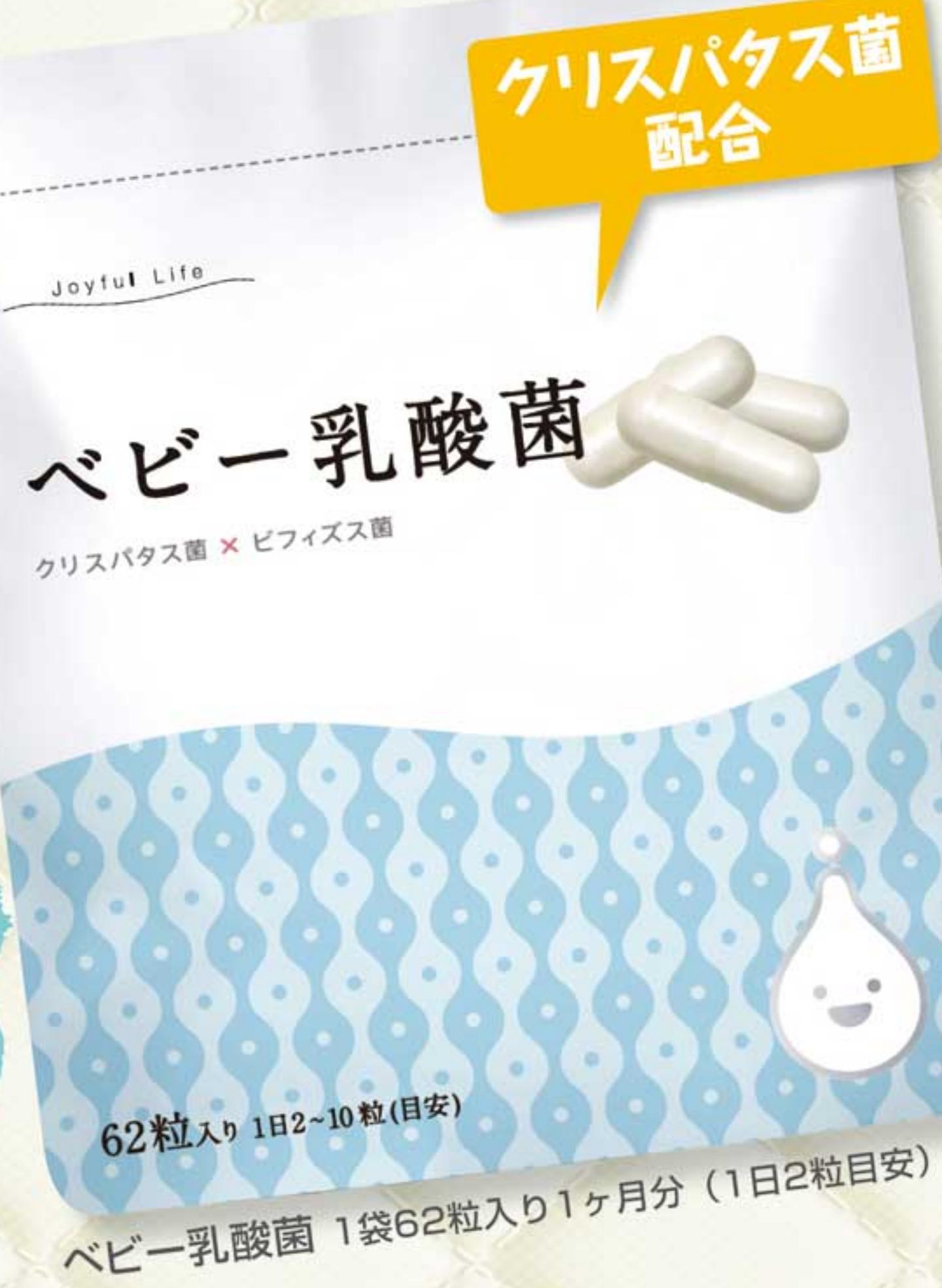
カプセルタイプ
乳製品が
苦手な方にも

バリアカアップ
季節の
変わり目に

内側からサポート
毎朝
スッキリ

医師監修

著書多数、TV雑誌出演多数でアンチエイジングの第一人者と言われている「Y'sサイエンスクリニック広尾」統括院長日比野佐和子先生が監修。



クリスピタス菌
配合

たしかな成分配合

ヒト由来の乳酸菌とビフィズス菌に加え、善玉菌のエサとなるオリゴ糖・食物繊維を配合。小麦・乳・大豆など**27品目**のアレルギー物質不使用。

楽天リアルタイムランキング
●乳酸菌配合ランキング 1位
●ビフィズス菌ランキング 1位
●サプリメントランキング 1位
●健康維持ランキング 1位
取得日:2018年1月17日

満足度 96%

PROMO調べ 2017年1月実施

国内生産

高い品質を保つための仕組みづくりを徹底している国内工場で製造。医薬品製造レベルの工場で厳格に管理しています。

毎日元気に過ごしたいママにオススメ!

キャンペーン実施中!!

ベビー乳酸菌

WEB申し込み限定!
定期コース初回限定

定期価格
3,300円
のところ
890円

(税抜き)
メール便送料無料



お得な
WEBご注文は
コチラから!

お電話でお申し込みの場合

定期コース初回限定
990円

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期価格 (税抜き)
のところ

(税抜き) 990円
メール便 送料無料

定期コース初回限定
990円

(税抜き) 990円
メール便 送料無料



脱毛体験 レポート!!

Part
4



イメージコンサルタントの岡さんが
医療脱毛にチャレンジしました!

横浜マリアクリニック
美容皮膚科
0120-851-929
〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-19-2横浜神谷ビル4F
●アクセス 横浜駅東口より徒歩3分 ●休診日 水曜日

無料
カウンセリング
もしてくれます!

薄着の季節到来! 春から夏!気になる 脚、腕どうしてる?



脚 脚をみせるファッショング
よりキレイに!

腕 すっきりトップスで
より美しく二の腕を魅せる!

岡さんと読者ママ達の願いを叶えるには!!

知って欲しい3つの脱毛常識☆

クリニックも
サロンも
同じですよね?

永久脱毛は
どこでもできる?

短い期間で
脱毛はできます!

クリニックと
サロンは違います!

クリニックの
出力の高い「医療用
レーザー」でしか、永久脱毛は
できません。

Q
本当に脱毛効果が
永久なの?

永久脱毛ができるのは
医療脱毛のみ!

高出力レーザーで、細かい箇所まで
ていねいに照射するため、
しっかり脱毛できます。



お聞きしたのは
金丸 博之先生

帝京大学医学部医学科卒業、
大手美容外科を経て現職。

脱毛するならクリニック脱毛!

●効果●

数年後悩むことなく、
しっかり永久脱毛ができ、
効果が持続する!

●設備●

効果がきちんと証明さ
れた、レーザー機器を使
用している!

●お得●

トータル金額が安く、
さらに脱毛期間も短いか
らお得!

●安心●

万が一の時、アフター
ケアまで責任をもって、
しっかり対応してくれる!

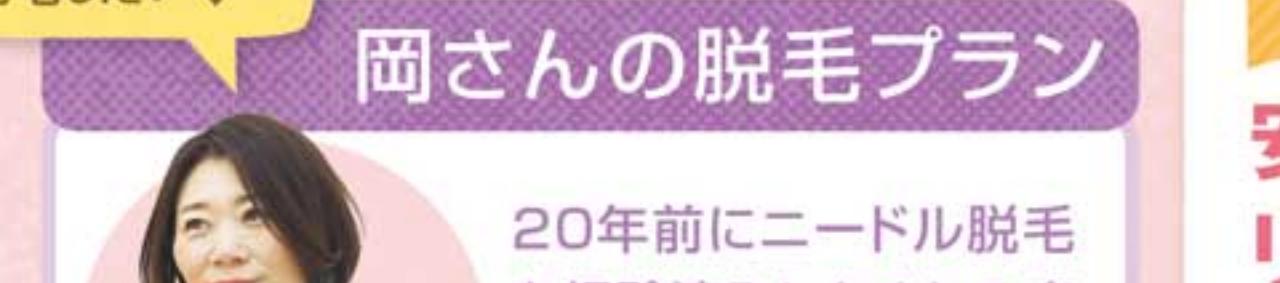
医師の管理下で
短期間で効果的に
脱毛できます!

敏感肌の方
もご相談を!



岡さんの脱毛シミュレーション ヒジ下 ヒザ下

脱毛未体验だとイメージしづらい脱毛スケジュールの全容を、カレンダー風にご紹介♪
医疗脱毛の流れについて、岡さんと一緒にシミュレーションしてみましょう!



カミソリマークが
減るごとに
自己処理もラクに!

見えない
努力

人前に立つ仕
事なので肌を
痛めずキレイに
脱毛したい♥

3月 自己処理
必要度 4

安心のドクターカウンセ リングから施術



医師の診察、スタッフから
の丁寧な説明で、肌に関する不安も解消!その後、
1回目の施術を開始。

7月

自己処理
必要度 2

セルフケア
がどんどん
ラクに♥

かなり毛が減ってくる!



自己処理の回数が
減れば、毎日がとても
ラク♪シェーバーの
出番も減りますね!

すべすべ
になりたい♪

10月

自己処理
必要度 1

シェーバーで
肌を痛める
心配も減る♪

フィニッシュまで あと少し…



照射面の小さいハンド
ピースだから、細かい部分
や凹凸部分も丁寧に照
射することができます。

1月

自己処理
気にならない

数ヶ月に1度
の施術で
つるすべ美肌

約1年で永久脱毛! ピカピカのお肌を を目指します!



※実際の効果、期間、回数には個人差があります。





立川通胃腸クリニック
院長 山本 由美先生
皮膚科／日本皮膚科学会正会員

春のゆらぎ肌 講座

肌フローラをご存知ですか?

腸の中と同様に皮膚表面にも菌が存在し、お肌の状態を左右しています。

善玉菌
表皮ブドウ球菌

悪玉菌
黄色ブドウ球菌

皮脂膜をつくり、潤いを保ちます。
悪玉菌の繁殖を抑えます。

肌がアルカリ性に傾くと増殖し、肌荒れの原因となります。

肌フローラの
バランスが崩れるとゆらぎ肌に!

春の美肌を目指すならラクトフェリン*が近道

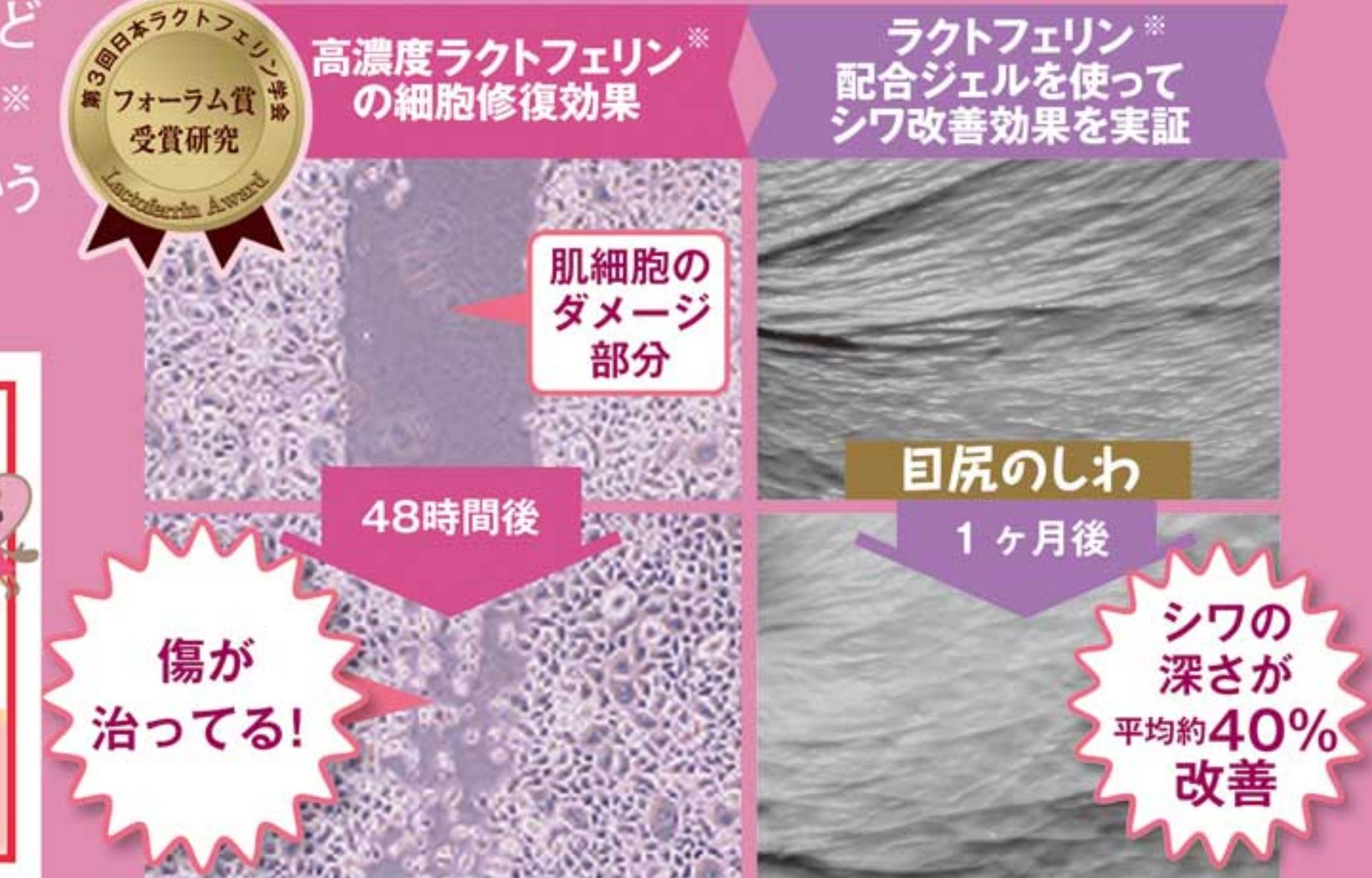
肌のハリや潤いを保つコラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸などの美肌成分は肌の繊維芽細胞で作られています。ラクトフェリン*は、その繊維芽細胞を活性化させ、美肌成分の生産を促すという研究結果があります!



肌の土台が壊れて
シワ、たるみに!
をラクトフェリン



肌のハリや弾力を
取り戻す!
傷が治ってる!



日本ラクトフェリン学会第5回学術集会(2012)

ゆらぎ肌対策のスキンケアとは?

まずは、基本的なお手入れ方法を見直すことから始めましょう。肌に極力負担を与えないよう、洗顔や保湿の際は肌をこすらないことが大切です。そして、保湿はご自分の今の肌状態に合ったものを選んで、たっぷりと潤いを補充してください。



肌タイプ別おすすめ保湿アイテム

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--|
| オイリー肌 | 普通肌 | 乾燥肌 |
| ●オールインワンジェル
or
●導入化粧水 | ●導入化粧水
+
●オールインワンジェル | ●導入化粧水
+
●オールインワンジェル
+
●クリーム |

泡洗顔

たっぷりの泡を手で転がすようにして、やさしく洗います。すぎ残しがないよう十分流しましょう。

UVケア

徐々に強まる紫外線からお肌を守るために、春でもUVカット剤は毎日塗ることをおすすめします。

山本先生からのアドバイス

便利なオールインワンジェルですが、使う量や使い方にもポイントがあります!

- 朝 ブルーベリー1粒大
- 夜 サクランボ1粒大
- 夜 ジェルでパック

保湿剤を選ぶときのポイントは?

- 1 肌にやさしい低刺激性
- 2 手軽なオールインワンジェル
- 3 リラックス効果のある香り
- 4 ラクトフェリン*成分配合
- 5 成分濃度の高いアイテム

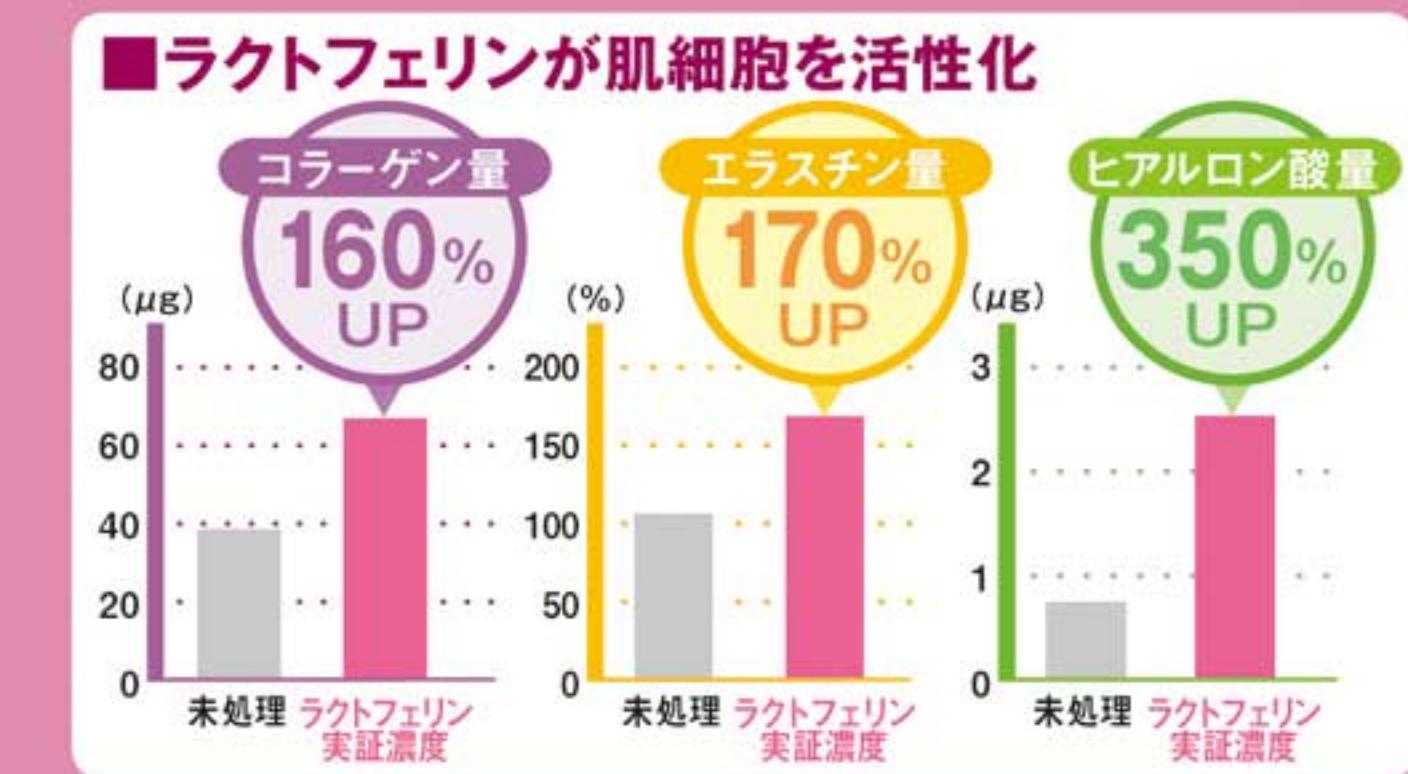


*保湿成分として優れた効果があります。

潤い効果実感! 水分量の実験結果



ラクトフェリン配合ジェルを、1ヶ月間朝晩毎日塗り、その後前で肌の水分量を皮膚計測機器で測定しました。

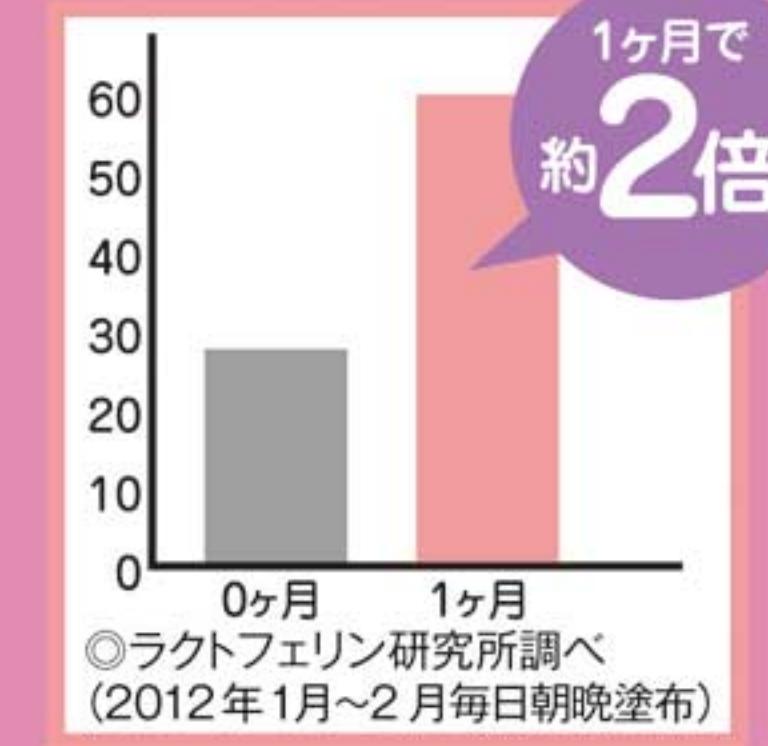


サラヤによるラクトフェリンのもっとスゴイ美肌効果!! 詳しい研究成果はコチラ!!

サラヤ ラクトフェリン研究所

検索

ラクトフェリンの保湿力は抜群!! なんと1ヶ月で約2倍の水分量!



皮膚科特集

編集室に届くクチコミ医院情報や、掲載ドクターから紹介いただいた先生を、
編集室スタッフがわかりやすくレポート!

ルナちゃんママ スタッフ(45歳)

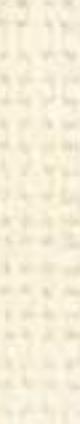
主に都心エリアの取材スタッフ
娘が中学受験で見事合格♡
4月から制服が初々しい中1です。
趣味★ダイエット
ゲンキのモト★家族・愛犬2匹

みかこ編集長 (39歳)

16歳、13歳、3歳の
息子を持つママ編集長
男の子3人のお母さんをしています。
仕事と育児の両立に日々奮闘中!
趣味★仕事と育児
ゲンキのモト★家族・愛犬2匹

やえ編集スタッフ (36歳)

先生から紹介いただいた
先生への取材担当スタッフ
4月から次男が小学生になりました。
兄弟仲良く通学してほしいですね★
趣味★甘い物を食べること
ゲンキのモト★2人の息子



ベテランの優しい女医先生です!
英語、中国語も対応可

長らく皮膚科診療に携わってこられた、院長の蕭先生。患者さんには、繰り返す湿疹で受診する赤ちゃんも多いそう。一見、アトピー性皮膚炎や新生児ざうどうと混同されがちな症状ですが、蕭先生は、院内での顕微鏡による細胞診検査を早期に用いることで、ヘルペスウイルスが原因の場合があることを突き止められました! 早めの治療がやはり大切とのことで、繰り返す湿疹や「もしかしてアトピーかも?」と悩むママには、ぜひ一度受診していただきたい皮膚科さんです!

先生の得意分野 慢性皮膚炎、皮膚の細胞診での診断
診療について心がけていること
病気の原因を見つけ、早く治すことを心掛けています。



紹介者▶ミューザ川崎こどもクリニック 三井先生

Doctor's Profile

萧 恒先 生
台湾高雄医学大学医学科卒業、熊本大学医学部附属病院皮膚科勤務、熊本大学医学研究科卒業、茨城県守谷市・守谷眼科皮膚科医院副院長兼任、医学博士、日本皮膚学会認定皮膚科専門医
出身地●台湾
血液型●O型
趣味●歌うこと、音楽、読書
ゲンキのモト●患者さんが早く治っていくこと、家族

レーザー治療もやっています!



主な紹介病院
●東京都立広尾病院

設備・検査・対応

- ビーリング ●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療
- あざ治療 ●レーザー治療 ●ナローバンド
- UVB ●ダーモスコピーサーチ ●ほくろ除去
- いば除去 ●レーザー脱毛 ●脱毛症治療

渋谷国際 皮膚科医院

皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科

03-3486-6601

■診療時間
月火水木金土日祝
10:00~13:00 ○○○○○☆—
14:00~17:00 ○○○○○○—

★第2、4土のみ診療
※院長診療日:水木
●〒150-0011
東京都渋谷区東1-27-10
東海ビル1F
●http://www.shibuya-derma.com/

予約について
予約優先。WEBにて24h受付の順番取り予約を実施。



神田

交通 JR中央線・山手線・京浜東北線、東京メトロ銀座線
神田駅より徒歩3分



内神田皮膚科

皮膚科
03-6260-9515

診療時間

月火水木金土日祝
11:00~14:30 ○○○○○—

16:00~18:00 ○○○☆☆—

☆木金午後16:00~19:30

●〒101-0047

東京都千代田区内神田2-13-7

石原ビル1F

●http://kanda-hifuka.jp/

予約について
初診からWEB予約が可能です。



信頼できるオススメ皮膚科! お勤めの方も便利☆

脳 やかな神田駅西口商店街の一角に、2017年4月に開院された内神田皮膚科さん! ゲンキのモトが太鼓判を押す、高円寺駅前皮膚科の白井先生も「出没します(本人談)」。

日常の様々な皮膚疾患に、こだわりをもって治療にあたられており、粉瘤手術やイボ、魚の目の処置も得意とされています。「神田の周辺には小さな頃から馴染みがあり、地元の人達が育ててきた不思議な魅力を感じます。まずは地域自体に受け容れいただけるように、そしていつのまにか患者さんに選ばれて育つていけるような、魅力的なクリニックになればと思います」と、朗らかにお話される白井先生でした!

院長先生と女医先生が曜日別に担当されています!
お二人とも皮膚科専門医☆



先生の得意分野 日常の皮膚疾患(尋麻疹、アトピー、イボ等)

診療について心がけていること 患者さんとの信頼関係を大切に。どう考え、なぜその治療をするのかを丁寧に説明します。



Doctor's Profile

白井 明先生
東京大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院勤務、東京警察病院勤務、関東労災病院勤務、関東中央病院勤務、社会保険中央総合病院勤務、相模原病院勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
出身地●神奈川県川崎市
趣味●音楽、読書、コンピューター、植物などの自然観察
血液型●B型
ゲンキのモト●まわりの皆さんの笑顔!

主な紹介病院 ●東京大学医学部附属病院●三井記念病院●三楽病院

設備・検査・対応

- 巻き爪 ●ダーモスコピーサーチ ●ほくろ除去
- いば除去 ●脱毛症治療

オムツ替え、授乳はお声掛けください。処置室(個室)にご案内いたします。

些細な皮膚トラブルも安心して相談できる頼れるクリニック!

吹き抜けから自然光が差し込む、温かみある一軒家風のクリニックさんです。院長の川手先生は、朗らかでお話しやすいお人柄! 患者さんと一緒に治していくよ」というスタンスを大切にされている先生です♪クリニック2階には、ネイルサロンを併設しており、爪治療でネイルケアが必要な方にもご利用いただいている。また、一般的な皮膚科診療のほか、ヤケドの治療や怪我の縫合といった形成外科を得意とされる川手先生。日常の皮膚トラブルから、万が一の怪我のときにも頼れる、お薦めのクリニックさんです!

最新の美肌治療や小中学生の医療脱毛もしています♪



先生の得意分野 ヤケド治療、日帰り手術、爪治療

診療について心がけていること 治療の経過を丁寧に説明し、患者さんに安心してもらえるよう心がけています。



紹介者▶なおこ皮膚科クリニック 服部先生

Doctor's Profile

川手 浩史先生(39才)
日本大学医学部卒業、東京女子医科大学形成外科入局、災害医療センター勤務、東京女子医科大学八千代医療センター形成外科勤務、日本形成外科学院認定形成外科専門医、日本熱傷学会専門医
出身地●東京都 趣味●旅行、アウトドア
血液型●A型 ゲンキのモト●新1年生になる娘さん!

主な紹介病院 ●東京女子医科大学病院
ほかご希望により紹介します

設備・検査・対応

- 巻き爪 ●粉瘤・良性腫瘍手術 ●ヤケド治療 ●多汗症治療 ●いば除去など
- メソアクティス(導入器) ●レーザー治療(しみ、あざ) ●IPL(光治療器) ●レーザー脱毛 ●炭酸ガスレーザー(ホクロ除去など)
- ピアス ●ピーリング ●ネイルサロン併設

祖師谷 大蔵

祖師谷皮ふ形成 クリニック

形成外科、皮膚科、美容皮膚科

03-6411-3156

■診療時間
月火水木金土日祝
9:30~12:30 ○○○—○○—
15:00~18:00 ○○○—○○—

※13:30~15:00手術、美容施術、往診専門時間帯

●〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷4-7-1

●http://www.soshigaya-clinic.com/

予約について 予約優先。初診からWEB予約ができます。再診は、WEBまたはお電話にて。



編集室のつぶやき
お題
春に出掛けたいおすすめレジャーは?

祖師谷
大蔵

次男がようやく自転車に乗れるようになったので、家族でサイクリングに行きたいです

六本木

都営大江戸線、東京メトロ日比谷線 駅近 車いす可能 オムツ替スペース 授乳スペース 院内土足 院内/院外 完全予約制 CARD クレジットOK ベビーカー持込OK 女医在籍 英語可能 手術可能

六本木駅8番出口より徒歩30秒

肌から内面の美しさを目指す 美容皮膚科専門クリニック!

2017年秋に六本木ミッドタウン横に開院された美容皮膚科さんです。院長の鈴木先生は、美容皮膚科の経験豊富な女医先生!若い子たちの悩みの種である、ニキビやニキビ痕の治療にも力を入れており、中高生の患者さんも多いそうです。また、即効性の高い成長因子ピーリングといった最新の美肌治療を受けられるのも、専門クリニックならでは!ニキビやシミ、たるみ、目の下のクマに、ダイエットなど、コンプレックスが原因で心も元気になれないのであれば、ぜひ鈴木先生のクリニックを訪れてみては?きっと力になって下さるはずです!



先生の得意分野 美容皮膚科

診療について心がけていること 病気の悩みだけでなく、その方のバックグラウンドも考慮して診療にあたっています。

六本木スキンクリニック
美容皮膚科
03-6455-4658
■診療時間
月火水木金土日祝
10:00~13:00 ○○一〇〇☆一
14:30~19:00 ○○一〇〇一

★土曜 10:00~15:00
〒106-0032 東京都港区六本木4-12-11 竹岡ビル5F
http://roppongi-skin.com

予約について
完全予約制。お電話にてご予約ください。当日キャンセルは、2000円のキャンセル料が発生します。



編集室のつぶやき (お題) 春に出掛けたいおすすめレジャーは?

★

U.S.J.は、朝から夜遅くまで、フルで楽しめる♪ちょっとと遠出したい方は春休みおすすめです

★

高輪台
都営浅草線
高輪台駅より徒歩1分

駅近 車いす可能 オムツ替スペース 院内土足 院内/院外 予約制 CARD クレジットOK ベビーカー持込OK 女医在籍 漢方治療 手術可能

充実の設備と 優しい女医先生が魅力です♪

まるで野の花畠をイメージさせるような、可憐で可愛らしい内装のしもだ皮ふ科クリニックさん♪そして、院長の下田先生は、そんなクリニックのイメージにぴったりの穏やかで優しい女医先生です。子育て中のママさんということもあり、お子さんのお肌の相談も大歓迎!また、レーザーによる美容施術も得意とされており、医療脱毛も先生自らが安全に施術してくださいます♪「ママが元気であることが、お子さんには一番です。気になることがあれば、どうぞ気軽に来院くださいね」と温かなメッセージをいただきました!

先生の得意分野 皮膚科一般、美容、子どものスキンケア
診療について心がけていること 患者さんのお話や訴えによく耳を傾けるようにしています。



しもだ皮ふ科
クリニック

皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科、美容皮膚科
03-3440-4112

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○○一〇〇一〇☆一
14:30~17:30 ○○一〇〇一〇一

★土曜 9:00~13:00
※受付は診療時間30分前まで
〒108-0074 東京都港区高輪3-8-17 メディカルプライム高輪4F
http://shimoda-hifuka.jp/

予約について 予約優先。WEBにて当日の順番取り予約ができます。直接来院も可。



編集室のつぶやき (お題) いちご狩りに行きたいです♪

駅近 車いす可能 オムツ替スペース 院内土足 院内/院外 CARD クレジットOK ベビーカー持込OK 女医在籍 漢方治療 手術可能

JR総武線
両国駅より徒歩1分

両国

ママとキッズに嬉しい 皮膚科クリニック♪

お伺いしたのは、JR両国駅前にある、両国駅前ふくい皮膚科さん。クリニックのドアを開けてピックリ!待合室の目の前を総武線が迫力満点に過ぎ去っていきます!!皮膚科とは思えぬ広々としたプレイスペースは、さすが小さなお子さんのいらっしゃる福井先生ならではの心遣いです♪こちらでは、皮膚、爪、髪のトラブルといった一般的な皮膚科診療のほか、レーザー治療も得意とされていますので、ママの美容相談にも積極的に乗っていただけますよ♪家族みんなが安心して通うことのできる、頼れる皮膚科さんです!



ルナちゃん
ママの
取材日記

六本木スキンクリニック

美容皮膚科
03-6455-4658

■診療時間
月火水木金土日祝
10:00~13:00 ○○一〇〇一〇☆一
14:30~19:00 ○○一〇〇一

★土曜 10:00~15:00
〒106-0032 東京都港区六本木4-12-11 竹岡ビル5F
http://roppongi-skin.com

予約について
完全予約制。お電話にてご予約ください。当日キャンセルは、2000円のキャンセル料が発生します。



編集室のつぶやき (お題) 春に出掛けたいおすすめレジャーは?

★

U.S.J.は、朝から夜遅くまで、フルで楽しめる♪ちょっとと遠出したい方は春休みおすすめです

★



Doctor's Profile

福井 実緒先生

神戸大学医学部卒業、東京大学医学部皮膚科学教室入局、三井記念病院皮膚科勤務、虎の門病院皮膚科勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●兵庫県伊丹市

趣味 ●ライブ鑑賞

血液型 ●A型

ゲンキのモト ●子どもから、毎日

ゲンキをもらっています!

両国駅前
ふくい皮膚科

皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科、形成外科
03-3846-2525

■診療時間
月火水木金土日祝
9:30~13:00 ○○一〇〇一〇☆一
15:00~18:30 ○○一〇〇一

★土曜 9:00~14:00
※平日14:30~15:00は手術専用時間帯です。
〒130-0026 東京都墨田区両国4-37-6 スゴーアネックスビル2F
https://ryogoku-hihu.com/

予約について 基本、直接来院。



高輪台
都営浅草線
高輪台駅より徒歩1分

駅近 車いす可能 オムツ替スペース 院内土足 院内/院外 予約制 CARD クレジットOK ベビーカー持込OK 女医在籍 漢方治療 手術可能

JR南武線
武蔵新城駅より徒歩30秒

武蔵新城

かかりつけ皮膚科に オススメの医院さん♪

武蔵新城駅北口を左折してすぐのメディカルビルにある、武蔵新城駅前皮膚科さんにお邪魔しました!明るい院内には、プレイスペースやパウダールームが完備され、ママやキッズも受診しやすい心遣いが。「土地柄、お子さんの患者さんも多いですよ」とお話しされるのは、院長の神山先生。ただそれだけでなく、神山先生の優しくお話しやすい人柄も、その理由のひとつのような気がします♪また、こちらでは、他では珍しい手足の多汗症治療も行っています。皮膚のことでもしお困りならば、ぜひ相談してみてほしいオススメの皮膚科さんでした!



やえの
取材日記

紹介者▶読者の口コミ

Doctor's Profile

神山 泰介先生(37才)

昭和大学医学部卒業、昭和大学藤が丘病院勤務、日本赤十字社医療センター皮膚科勤務、昭和大学病院皮膚科元講師・病棟医長、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、昭和大学病院皮膚科兼任講師

出身地 ●東京都町田市 血液型 ●O型

趣味 ●囲碁、水泳

ゲンキのモト ●仕事(患者さんからの「治りました」という感謝の言葉に励まされています)

武蔵新城駅前
皮膚科

皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科
044-777-6800

■受付時間
月火水木金土日祝
9:30~13:00 ○○一〇〇一〇〇一
15:00~18:30 ○○一〇〇一

●〒211-0045 神奈川県川崎市中原区上新城2-11-29 武蔵新城メディカルビル3F
●https://shinjo-hifuka.com/

予約について WEBにて当日の順番取り予約ができます。直接来院も可能。



高輪台
都営浅草線
高輪台駅より徒歩1分

駅近 車いす可能 オムツ替スペース 院内土足 院内/院外 予約制 CARD クレジットOK ベビーカー持込OK 女医在籍 漢方治療 手術可能

JR南武線
武蔵新城駅より徒歩30秒

武蔵新城

かかりつけ皮膚科に
オススメの医院さん♪



やえの
取材日記

紹介者▶読者の口コミ

Doctor's Profile

神山 泰介先生(37才)

昭和大学医学部卒業、昭和大学病院・帝京大学医学部附属溝口病院

出身地 ●東京都町田市 血液型 ●O型

趣味 ●囲碁、水泳

ゲンキのモト ●仕事(患者さんからの「治りました」という感謝の言葉に励まされています)

武蔵新城駅前
皮膚科

皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科
044-777-6800

■受付時間
月火水木金土日祝
9:30~13:00 ○○一〇〇一〇〇一
15:00~18:30 ○○一〇〇一

●〒211-0045 神奈川県川崎市中原区上新城2-11-29 武蔵新城メディカルビル3F
●https://shinjo-hifuka.com/

高輪台
都営浅草線
高輪台駅より徒歩1分

駅近 車いす可能 オムツ替スペース 院内土足 院内/院外 予約制 CARD クレジットOK ベビーカー持込OK 女医在籍 漢方治療 手術可能

JR南武線
武蔵新城駅より徒歩30秒

武蔵新城

かかりつけ皮膚科に
オススメの医院さん♪

やえの
取材日記

紹介者▶読者の口コミ

Doctor's Profile

神山 泰介先生(37才)

昭和大学医学部卒業、昭和大学病院・帝京大学医学部附属溝口病院

出身地 ●東京都町田市 血液型 ●O型

趣味 ●囲碁、水泳

ゲンキのモト ●仕事(患者さんからの「治りました」という感謝の言葉に励まされています)

武蔵新城駅前
皮膚科

皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科
044-777-6800

■受付時間
月火水木金土日祝
9:30~13:00 ○○一〇〇一〇〇一
15:00~18:30 ○○一〇〇一

●〒211-0045 神奈川県川崎市中原区上新城2-11-29 武蔵新城メディカルビル3F
●https://shinjo-hifuka.com/

高輪台
都営浅草線
高輪台駅より徒歩1分

駅近 車いす可能 オムツ替スペース 院内土足 院内/院外 予約制 CARD クレジットOK ベビーカー持込OK 女医在籍 漢方治療 手術可能

JR南武線
武蔵新城駅より徒歩30秒

</div

伊藤先生にお聞きしました!

キッズのための栄養療法

食から健康を考える



子どもの
トータルヘルスプロモーション



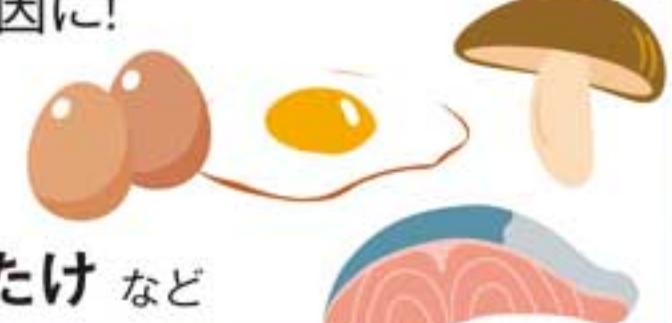
今、不足が問題となっている栄養素は? /

最近、子ども達のビタミンDと鉄分の不足が問題になっています。食物アレルギーを心配して、自己判断で必要以上に除去しきて栄養が欠乏するケースが目立ちます。また、ビタミンDは食事のほか、太陽光を浴びて体内で生成できますが、紫外線対策による陽にあたる時間の不足から欠乏している子が多いとの報告が。発達障害の子も、不足しやすい傾向があるため積極的に摂りましょう。

子どもが不足しやすい栄養素

ビタミンD

不足すると、骨のわん曲や変形といった「くる病」の原因に!



鉄分

不足すると、疲れやすい、息切れといった「貧血」の原因に!



ビタミンC(野菜や果物)と一緒に摂ると吸收率UP!

●卵
●魚
●干しいたけなど

●レバー
●赤身肉
●海藻など

●卵
●魚
●干しいたけなど

●卵
●魚
●干しいたけなど

赤坂

東京メトロ千代田線
赤坂駅2番出口より徒歩1分



赤坂ファミリークリニック

小児科・内科・リハビリテーション科
03-5562-8826

■診療時間

月 火 水 木 金 土 日祝

9:30~12:30 一〇〇一〇〇一

13:30~17:30 一〇〇〇〇一

※受付は、診療時間終了30分前まで。

〒107-0052

東京都港区赤坂2-15-15

赤坂プラザビル3F

https://www.afc.tokyo/

近隣にコインパーキングあり

予約について
基本、予約制。TELまたはWEBより
ご予約ください。



発達障害の相談や予防医学が専門のドクター!

院長の伊藤先生は、会えば元気をもらえるような、笑顔のやさしい女医先生です。なんと、現役の同時通訳者でもある、異色のご経歴の持ち主なのです! クリニックでは、予防医学にも力を入れており、「子どもの頃から病気を予防する生活習慣や意識を育むことが大切」と、隣接のNPO法人で月に数回、親子で参加できる料理教室を開催しています♪ 一般診療のほかにも、科学的根拠に基づいた様々な治療を行っており、発達障害の方に向けた音楽療法や、自律神経を整えるためのストレス管理プログラムなど、他では受けのことのできない専門的な診療が特長です。こちらなら、子育てに行き詰まりを感じたときも、心強いサポートが受けられますね♪



やえの
取材日記



Doctor's Profile

いとう みづこ
伊藤 明子先生

東京外国语大学卒業、帝京大学医学部卒業、東京大学大学院医学系研究科卒業、東京大学大学院公衆衛生学健康医療政策客員研究員、同大医学部附属病院小児科・公衆衛生専門医出身地●大阪生まれ、イギリス育ち!

血液型●B型 趣味●歌、踊り、料理

ゲンキのモト●

「マンジャーレ・カンターレ・アモーレ(食べて歌って愛して)」

設備・検査・対応

- 点滴対応、迅速診断(インフルエンザ、溶連菌、アデノウイルス)
- アレルギー血液検査
- 栄養療法
- 音楽療法
- ストレス管理プログラム
- 運動療法
- メディカルアロマセラピー

主な紹介病院 ●東京大学附属病院

■木曜13:30~17:30 漢方得意とする内科医が従事
※曜日に限らず、漢方治療も積極的に実施
■水曜13:30~17:30 小児科医2体制

先生の得意分野 発達、食と栄養、公衆衛生(予防医学)
診療について心がけていること アットホームな雰囲気を大切に、親身でおせっかいな診療を心がけています。

佐藤先生にお聞きしました!

花粉症を治す!! 舌下免疫療法

4人に1人は
花粉症



舌下免疫療法とは?

アレルギーの原因であるアレルゲンを投与することで身体をならし、アレルギー症状を緩和したり、根本的な体質改善を目的とした治療法。現在は保険が適用されます。毎日欠かさず服用する必要があり、服用中は口腔内のビリビリ感などの副作用ができる場合もあります。実施できる医療機関が限られるため、受診の際はまず問い合わせをすると良いでしょう。

今後、
12歳未満への適用を
期待されて
います。



対象 スギ花粉症と診断された12才以上の方

治療期間 3年~5年

服用方法 スギ花粉の飛散時期を避けて治療開始。舌の下に薬を置き、一定時間経過後に飲み込む。1日1回、少量から服用をはじめ、その後は決められた量を継続して服用。

※スギ花粉時期を避けるのは、服用開始時のみです。

舌下免疫療法の効果



ダニによる
通年性アレルギー性鼻炎の
舌下免疫療法もあります!

東急田園都市線
南町田駅より徒歩2分

南町田



些細な相談にも親身に対応して くださる小児科ドクター!

開発で今までに新しく生まれ変わろうとしている街、南町田。そのすぐ駅前に、2017年5月に開院された小児科専門医院さんです。院長の佐藤先生は、穏やかでお話しやすい優しい先生♪ 「上手く言葉にすることができない子どもたちの気持ちや、彼らの可能性を引き出せるのは小児科だけ」と、小児科の道を選ばれたそう!

低い位置に掛けられたTVモニターや、低めに設えたソファや椅子など、子ども目線を大切にしている先生のこだわりがクリニックの随所に見られます♪ 真摯に向き合つてくださる姿勢に、ママも子どもも安心感を覚えるハズ!



やえの
取材日記



Doctor's Profile

さとう あきひろ
佐藤 明弘先生(44歳)

慶應義塾大学医学部卒業、同大医学部小児科学教室入局、済生会宇都宮病院小児科勤務、横浜市立市民病院小児科元医長、日本小児科学会認定小児科専門医・指導医、インフェクションコントロールドクター、日本小児心身医学会認定医・指導医・評議員、子どもの心相談医

出身地●神奈川県横浜市 血液型●B型

趣味●野球観戦(巨人ファンです!)

ゲンキのモト●二人の子どもたち!

主な紹介病院 ●町田市民病院●昭和大学藤が丘病院●国立病院機構相模原病院●横浜市立市民病院

設備・検査・対応

- レントゲン
- 点滴対応
- 吸器対応
- 迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ヒトマニュー・モウイルス、マイコプラズマ)
- アレルギー血液検査
- 舌下免疫療法(スギ、ダニ)
- スパイロメーター
- 心電図

乳児健診【予約制】月火水金 14:00~15:30

予防接種【予約制】月火水金 14:00~15:30

南町田こどもクリニック

小児科

042-796-2200

■診療時間

月 火 水 木 金 土 日祝

8:30~12:00 ○○○一〇一☆一

15:00~18:00 ○○○一〇一

★土曜 8:30~13:00

●〒194-0004

東京都町田市鶴間1-19-35

南町田クリニックビル1-2F

●http://mm-child-clinic.jp/

●提携駐車場のサービス券をお渡します

予約について 予約優先。初診からWEB予約が可能。直接来院もOK。



ゲンキのモトvol.51 PRESENT

応募方法は二通り

応募は
コチラから!

①巻末のハガキから ②WEB・右記のQRコードから

応募はハガキ・WEB合わせてお1人様1通のみ有効です。

- 当選の発表は発送をもってかえさせて頂きます。
- 応募内容は、賞品の発送および編集の参考、イベントのご案内や、メール配信に使用させていただきます。また脱毛に関するアンケートについて、個人情報が特定できない形で別媒体にも利用させて頂く場合がございます。個人情報の漏洩防止等の対策は万全を期して取扱います。
- 応募の締め切りは5月25日です。●賞品の色はお選び頂けません。



**A 鶏 Dining Bird Place
スパークリングワインチケット
(5000円相当)**



赤坂駅から徒歩2分にある、芸能人が密に通うという隠れ家的ダイニングバーのスパークリングワインチケットをプレゼント! 夜限定で3800円のコースを4名様以上ご予約された際に使用できるチケットです!

●鶏 Dining Bird Place 03-6277-7876

**C ラボネット
骨盤底筋エクササイズクッション
キュットブル**



妊娠出産で尿もれに悩むママに朗報! 毎日5分×3~4セットのエクササイズで尿もれ改善♪

女性の47%が経験しているという「尿もれ」。そこで試してもらいたいのが、細かい微振動が骨盤底筋を鍛えて、尿もれ改善に効果のある、こちらのクッションです! 床に置いても椅子に置いても使えます♪

●ドリームお客様相談室 0120-559-553 http://labonet.com/

**B レコルト
スマイルベイカーミニ**



ピンクはパンケーキが、イエローはワッフルが焼けます♪どちらが当たるかはお楽しみ!

**2
名様**

**D クラース
ウェルネスシューズ「オペラ」**



オシャレと機能性を兼ね備えた「転ばない靴」!!

**SML各1足
計3名様**

編集長の子育て体験記

第4子を授かりました♪

いかがお過ごですか? 子育て体験記を書かせてもらう度にネタが尽きないなあと、つくづく思っています。というのも、実は! 第4子を授かりました♪ そして、はじめての女の子と発覚し、今からドキドキワクワクです。39歳と高齢出産になるので

妊婦生活は今まで以上に慎重に過ごしています。そして毎回、初期で切迫流産気味になるので今回は家族に協力をお願いして、長男・次男に、ゴミ捨てや三男のお風呂を手伝ってもらったり、パパはお皿洗いから洗濯、母には車の送迎など

家族みんなに助けられています! 感謝したいですね★大好きな仕事も、スタッフの皆さんに助けてもらってギリギリまで頑張れたらと思っていますので、皆さん引き続き温かく見守って頂けたら嬉しいです!
ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ



ゲンキのモト編集長
伊藤みかこ
Instagram
@maron_kokun

**E パーフェクトボーション
アウトドアボディスプレー エクストラ**



日本一売れている天然アロマスプレー! お散歩やアウトドアのお供に♪



天然精油100%の虫が嫌う香りのアロマスプレー! 生後6ヶ月の赤ちゃんから使えます。スッキリとしたフレッシュな香りの「ニアウリ」を新配合し、さらにパワーアップしました!

●たかくら新産業 http://www.takakura.co.jp/

※2016年11月28日ESP総研調べ

**F ジョセフジョセフ
ベジヌードルカッター「スパイロ」**



話題のベジヌードルがこれ一つで簡単に!



荒目、細目、すりおろしの3種類のブレードがセットになったベジヌードルカッターです。パスタやうどんを、野菜で作ったベジヌードルに置き換えるだけで、簡単ヘルシーな一皿に!

●ジョセフジョセフ http://www.josephjoseph.jp/

**G 肌楽プラセンタ
肌楽プラチナプラセンタ洗顔石けん**



プラセンタ&プラチナノコロイド配合のリッチな洗い心地♪

敏感肌の方のための基礎化粧品として大人気の肌楽プラセンタシリーズが、2月に新発売したばかりの洗顔石けんをプレゼント♪ 独自開発のすり鉢型の貯水ボケットで、ふんわり泡を瞬時に作り上げる優秀時短石けんです!

●マックス http://hadaraku.com/

**H クラブコスメティックス
クラブ すっぴんパウダー**



つけたまま寝てOK! お肌を守る、新感覚スキンケアパウダー♪

肌の色ムラや毛穴をカバーする、洗顔不要のスキンケアパウダーがリニューアル♪ 素肌をもっときれいに見せる、マイクゼロのフェイスパウダー。ホリコタバコ、乾燥などの刺激からお肌を優しく守ります!

●クラブコスメティックス 0120-16-0077 http://www.clubcosmetics.co.jp/

**J 源泉米
玄米粉パスタセット(細麺+太麺 各1袋)**



小麦粉アレルギーの方やグルテンフリーダイエットに!

植物由来の完熟堆肥だけを使用し、こだわりの源泉米から作られた、つるるモチモチのグルテンフリー玄米粉パスタ。熱湯で湯がいて、お好みのソースで絡めれば、美味しいお手軽なヘルシーフードの完成です♪

●ジョイントファーム http://gensenmai.net/

次号予告

★★特集★★

小児科特集

6月上旬(夏号)をお楽しみに!

★広告のご掲載を希望される方は、弊社営業窓口(TEL●03-3264-1603)あてにご連絡ください。掲載料・企画など詳しくご説明させていただきます。★ゲンキのモトでは本誌設置にご協力いただける施設・店舗を募集しています。ご興味がある方は下記連絡先までは是非お問い合わせください。
TEL●03-3264-1603 FAX●03-3237-6766

「ゲンキのモト」
応援企業一覧 (50音順)

ウィナーズ/キッコーマン/クラウディア
/クラブ・コスメティックス/クリエイト・エス・
ディー/ココカラファイン/コピーライツ
アジア/サラヤ/ジョイフルライフ/ジョ
イントファーム/小学館集英社プロダク
ション/ジョセフジョセフ/新学社/Z会
/たかくら新産業/鶏Dining Bird Place
/ドリーム/マックス/葉樹

3歳～小学生 のお子さんがいらっしゃる おうちの方へ!

1週間分の 無料教材サンプル プレゼント!

3歳～6歳 ぶち・ドラゼミ 小学1～6年生 ドラゼミ

ぶちドラゼミ・ドラゼミは「自ら学ぶ力」を楽しく身につけられる、小学館の通信教育です。

年少コース・年中コース・年長コース

まめドラといっしょに楽しくしっかり入学準備!

年少コース
はじめワークに取り組むおさんでも、楽しく「もじ」「かず」「ねらい」「けん」が学べます。ワークのねらい、解答などを掲載したおうちの方用解説冊子もお届けします。

年中コース・年長コース
主教材「もじかずブック」は、毎月のテーマに沿ってドラえもんと仲間たちが活躍するストーリー仕立ての構成なので、飽きずに楽しく文字・数が学べます。

ぶちドラゼミの無料教材サンプルを申し込むと もれなくプレゼント!!

ぶちドラ うきうきシール (B5サイズ)

2018年度からスタート! ドラゼミ English

ドラゼミ Englishは、児童英語教育・第二言語習得の観点からも十分に考えられた教材です。お子さんの英語学習の第一歩を踏み出せるように工夫された内容で楽しく取り組むことができます。

おもちゃがなくても楽しく取り組めます!

おもちゃがなくても楽しく取り組めます!
ドラえもんが好きな娘は、楽しそうにワークブックを取り組んでいます。おもちゃがなくても自らに向かうようになってくれたのがとても嬉しいです♪

年少コース受講 K.Hさんの保護者さま(埼玉県在住)

集中力もアップし、計算もスラスラできるように!

集中力もアップし、計算もスラスラできるように!
自分で考える力や想像力をつけてほしくてドラゼミを選びました。絵を見て自由に言葉を入れる問題が面白いようで、考えながら楽しめて取り組んでいます。ドラゼミのおかげで集中力がアップし、計算もスラスラできるようになりました!

小学一年生コース受講 A.Cさんの保護者さま(東京都在住)

今なら! ご入会でプレゼント! 3月中に4月号が届く締切は 3/22(木) 4月号入会最終締切は 4/17(火) 入会隨時受付中!

ぶちドラゼミ
ドラえもん フンタッчи♪ ウエットティッシュカバー

小学一年生コース
ドラえもん おはよう♪めざまし時計

小学二年生～六年生コース
ドラえもん タテヨコ使えるペンスタンド

※入会プレゼントは予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。 ※4月号以降もご入会いただけます。

**無料教材サンプル(おためし問題)の
お申し込みはこちらから!!**

WEB ドラゼミ 検索 巻末の付属はがきもご利用ください!

電話料無料 0120-510395

やつてみよう! あやこde脳力アップ♪

月刊幼児ポピー「ポピっこ」の楽しい教材の一部です。ぜひ、お子さまといっしょに取り組んでみてください。

ちえ 年中さん対象 ねこに なにを とられたのかな?
もとの へやの しゃしん に ○を つけよう。5つ さがしてね。
▼こっちの しゃしんに ○を つけてね。

もとの へやの しゃしん

おうちの方へ あつた場所が変わっているよ
状況が変化する前と後のようすを見比べます。まずは、窓の外の猫を見て、猫が何かをとっていったという設定を理解させましょう。ものの位置も変化しているので、もとのものがあるかどうかを一つひとつ確認していきましょう。

※月刊幼児ポピー「ポピっこ あかどり」(4～5歳用)3月号より転載。※実物を45%に縮小しています。

答えは[こちら](#)

www.popy.jp/gn/

無料

2歳児～6歳児用 おためし号プレゼント!

**お子さまの年齢に合った
おためし号を
お届けします!**

**5～6歳児年長用 「あおどり」
おためし号の例**

お申し込みはこちらから

ハガキ 「ゲンキのモト編集室宛」のハガキをお使いください。

P C お申し込みコード **IGM01** を選択の上、お申し込みください。 公式サイトをクリック!
スマートフォン インターネットで **ポピー 公式** 検索 <http://www.popy.jp>

お電話 **0120-627-700** 平日9:30～18:00(年末・年始 夏季休業を除く)/通話料無料 **IGM01** の申込番号をお伝えください。

FAX **0120-885-235** 24時間受信 おためし見本希望(または入会希望)／お子さまの氏名・生年月日
●FAXでお申し込みの場合は、右記をご記入の上、送信してください。
保護者様氏名／郵便番号／住所／電話番号／**IGM01**

スマートフォンからの
見本申込はコチラ!

※ポピーでは0歳児～中学3年までの教材をご用意しております。

※おためし見本は年齢(学年)ごとにご用意しております。※下記をご確認いただき、保護者の方の同意の上でお申込みください。
ご記入いただいた個人情報は、弊社の取扱い、お問い合わせに対する株式会社新学社(月刊ポピー)からの案内にための利用に供せさせていただきます。また、配達先E-mailアドレス欄に記入いただきましたアドレスに対して、お子さまの学習に役立つ教育情報の配信を利用させていただきます。教材のお届けにあたってお客様の地址を担当するポニー支店にお様様情報を提供し、ポニー支店より対応させていただきます。上記の場所を除ご本人(および保護者の同意なし)に個人情報の第三者(情報処理、配達等に係る委託先を除く)に譲渡することはありません。お記入いただいた内容に不足がありますと、商品が届かないことがあります。また、個人情報の利用目的の通知・開示・利用の停止・消去・第三者への提供の停止を請求すること及び開示の結果、個人情報の訂正・追加削除を請求することができます。開示請求等につきましては、下記お問い合わせまでご連絡ください。 株式会社 新学社 個人情報保護推進室 TEL:075-581-6163

今年の春は ゆらがないお肌に

肌は、その方の印象を大きく左右する大切な要素です。私が愛用しているのが、ずっと肌に浸透して肌の内側から、ふっくらとした潤いを与えてくれるラクトフェリンジェルです。常により肌コンディションで過ごせるのは嬉しいですね。

POINT1

しっかり保湿したい
ので成分には
こだわっています!

POINT2

肌状態に合わせて
使うアイテムを
プラスしています!

※LLモイストリフトジェルセラム、
LLエナジーアクティベートクリーム

抗シワ評価
試験済み

生ラクトフェリン 高濃度配合

天然のピンク色はラクトフェリン
高濃度配合の証

成分について詳しくは P12.13

※非加熱処理のラクトフェリン使用。ハリ・潤い成分。



化粧水

乳液

美容液

クリーム

パック

5つの効果が1つに! オールインワン美容ジェル

ラクトフェリンラボ ラインナップ



肌タイプに
合わせて
セレクト!

ローズブーケ の香り

ダマスクローズ
天然精油100%アロマを配合。

無添加

着色料、合成香料、パラベン、
アルコール、石油系界面活性剤
皮ふアレルギーテスト済み
抗シワ効能評価試験済み

潤いハリ
不足に!

乾燥
小じわに!

くすみ
肌に!



LLモイストリフト ジェルセラム
50g ¥4,725(税込)

ラクトフェリンラボ

オールインワン美容ジェル♥お試しキャンペー

5アイテム
たっぷり

2,313円相当が
通常1,200円のところ

初回限定特別価格

→1,000円(税込)

ジェル&
ローション
約10日分

送料無料

商品コード 69961

簡単ご注文
はコチラ

ご注文は今すぐこちらから!

1 お電話 「ゲンキのモト」を見てとお伝えください。

0120-26-1610

●受付9:00~19:00年中無休 ※年末年始を除く

2 FAX・ハガキ

0120-67-1118 ●24時間受付／年中無休

FAX・ハガキの場合

卷末のご注文専用ハガキに必要事項をご記入の上、FAX送信、
または切手を貼らずに郵便ポストに投函ください。

お試し
実感セット

期間限定2018年5月31日まで

LLモイストリフト ジェルセラム18g(約10日間分)
LLモイストエンリッチ ローション20mL(約10日間分) / LLメルト
クレンジング エマルジョン2回分 / LLモイストベールクリア ソープ
2回分 / LLエナジーアクティベート クリーム2回分



サラヤ株式会社
Lactoferrin Lab.
ラクトフェリンラボ

〒546-0013 大阪府大阪市東住吉区湯里2-2-8
<http://lactoferrin-lab.jp/>

商品は、ご注文受付後1週間前後でのお届けになります。初回送料無料です。お支払いは①コンビニ・郵便局振込②クレジットカード(電話注文に限り)からお選びいただけます。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内で承ります。その場合の返送料は、お客様のご負担になります。