

引き続きキャンペーン

大好きな「商品」を大切な「あなた」へ

春のお試し半額キャンペーン～喜びまいて♡みんなHAPPY♡～

スターライズジャパンに登録されていない方に限り
アクアステラ ソリューションを半額で販売いたします。

スターライズジャパンが誇る、
「プロトン ストラクチャードウォーター」配合の化粧水！
販売開始から現在まで売上げナンバー1*1!!

一度使うと、
ほかの化粧水が
使えなくなりますので
お気をつけください。



通常販売価格
5,940円*2の

50% OFF

2,900円

*1:当社比 *2:プロトン倶楽部販売価格

この大人気化粧水を、
大切なお友達に
おすすめください！

数量
限定
1,000本
限り



詳細は別紙の
お知らせをご覧ください!!

お申し込みは
専用注文紙で!

2022年5月・6月の予定

5月	オートシップの内容 変更締切日	オートシップ製品 出荷予定日
代引オートの方	5月分は5月5日*	5月13日*
カードオートの方	5月分は5月5日*	5月13日*
引落オートの方	5月分は4月20日*	5月16日*

4月度注文締切日時	5月2日*正午	4月度報酬ウェブ掲載日	5月23日*	4月度報酬支払日	5月25日*
-----------	---------	-------------	--------	----------	--------

6月	オートシップの内容 変更締切日	オートシップ製品 出荷予定日
代引オートの方	6月分は6月5日*	6月13日*
カードオートの方	6月分は6月5日*	6月13日*
引落オートの方	6月分は5月20日*	6月14日*

5月度注文締切日時	6月1日*正午	5月度報酬ウェブ掲載日	6月24日*	5月度報酬支払日	6月27日*
-----------	---------	-------------	--------	----------	--------

【カスタマー休業日】毎週土・日 / 5月3日* 憲法記念日 / 5月4日* みどりの日 / 5月5日* こどもの日

http://starrise.co.jp info@starrise.co.jp ご意見・ご感想をお寄せください。

制作：株式会社スターライズジャパン ホールディングスリミテッド [SRJ 通信]編集部
2022年5月1日発行 / 発行：株式会社スターライズジャパン ホールディングスリミテッド
〒141-0031 東京都品川区大崎4-2-13

カスタマーサービス 受注ダイヤル(10:00~17:00)
075-256-3806 (カード、代引きのみ)
〒604-8171
京都市中京区虎屋町566-1 井門明治安田生命ビル4F

Message from the CEO 成功哲学偉人伝 4



株式会社スターライズジャパン 代表取締役会長 兼 CEO
ホールディングスリミテッド 関和則

皆様こんにちは。成功者列伝を書いていたのに、読書の大切さを書いていなかった……うっかりしていました。今回は「読書は成功者への近道」というテーマでお届けします。

◆成功している人ほど本を読む理由は？

成功者には共通の特徴や習慣があります。そのひとつが読書です。学生時代は読書をしていましたが、社会人になってから読まなくなる人が多いです。しかし、本当の成功者は忙しい中でも本を読んでいるのです。

◆世界の成功者の読書習慣

マイクロソフトの共同創業者兼元会長兼顧問であるビル・ゲイツは、週に1冊のペースで年間50冊は本を読むそうです。本は知りたいという欲求を満たしてくれるものだと考えています。

世界の投資家ウォーレン・バフェットは、知識は積み重なっていくものと考え、毎日5~6時間かけて5社の新聞を読みます。書かれている内容を鵜呑みにせず、自分で考えながら読むことが大切だとバフェットは言っています。

Facebookの共同創業者兼会長兼CEOであるマーク・ザッカーバーグは、2015年にFacebookで「2週間に1冊の本を読む」というルールを自分に課したことを伝えています。

◆成功者が読書をする理由

このように成功者が読書をするのは、読書でしか得られないメリットがあるからです。

①専門的知識を深める：1冊の本の中には、専門的な情報が詰まっています。それらを短時間で効率良く得られるのですから、読まない手はありません。

②好奇心と欲求を満たすため：成功者は好奇心が旺盛の人が多く、知りたい欲求を常に持っています。本の中には知りたいことが書かれており、読むことで欲求を満たしているのです。

③経験の疑似体験ができる：自分が経験していないことも、自分が主人公になったつもりで想像しながら読むことができます。疑似体験から学びや気づきを得ているのです。

◆読書の効果を高める方法

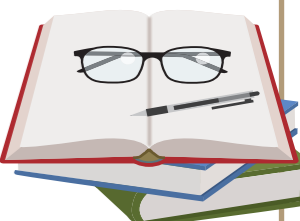
読書をしたからといって全員が成功者になれるとは限りません。ただ読むだけではなく、効果を高めるために次のようなコツがあります。

○自分に置き換える：ビジネス本でも小説でも、自分だったらどうするか、今の状況に役立てるには何が必要かなど考えながら読むことが大切です。

○アウトプットする：本の中にあるのは情報です。そこから答えを見つける、知識として活用するには読んだ内容を人に話したり、SNSで発信したりなど、実際に行動してみることが大事です。

○学ぼうという気持ちを持つ：ただ何となく読むと何も心に残りません。読む前に何かを学び取ろうという気持ちを持つことが大切です。本を選ぶ時の目的を具体的にしておくことで得られる効果が高くなります。

読書は誰にでもできることです。ライフスタイルに合った方法で読書時間を作り習慣化しましょう。それが成功者への近道です。ではまた次回!



健康コラム



魚の栄養(特にオメガ3脂肪酸)の素晴らしさについては、健康意識の高い人々の間ではもはや常識になりつつあります。

ハーバード公衆衛生大学院のモツアファーリアン教授とリム教授は、20の研究(参加者総数は何十万人超)を分析し、サケ、ニシン、サバ、イワシなどの脂肪分の多い魚を約85g、週に1~2回(オメガ3脂肪酸にして週に2g)食べると、心臓病による死亡リスクが36%低減すると結論付けています。オメガ3脂肪酸は、命にかかわる心臓リズムの乱れを防ぎ、安定させ、血圧や心拍数、血管機能を調整します。高用量では、中性脂肪の値を下げ、炎症を緩和させる効果もあるとしています。

さらに観察的研究と比較対照試験の両方から、魚のオメガ3脂肪酸は赤ちゃんの脳や神経系の発達ために重要で、妊娠中や授乳期に魚の摂取が少なくオメガ3脂肪酸が不

魚を食べるメリット

分な女性の子供は、脳の発達が遅れることが証明されています。

週に1度ないし2度魚を食べると、脳卒中、うつ病、アルツハイマー病、および他の慢性疾患のリスクを減らすとも言われています。なお、米国農務省(USDA)と米国保健福祉省(HHS)が出している「アメリカ人のための食生活指針」(Dietary guidelines for Americans)やアメリカ心臓協会では、1週間に2回魚を食べることを推奨しています。

皆さんは週に何回魚を食べていますか?

Point ① 調理前の魚の身に HAKUAをひとふり!! 魚料理がおいしくなります。ぜひ試してみてください。

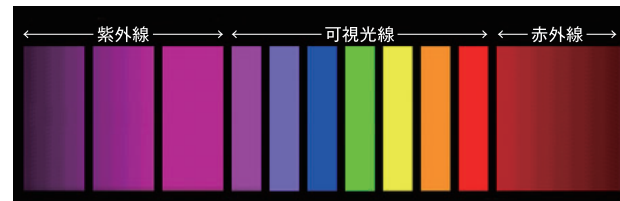


日焼け止めなど紫外線対策で健康な生活へ!

カラダの外と中から 紫外線をWブロック

☀️ 紫外線を知ろう……

太陽の光には、右図のように目に見える光(可視光線)以外に、目に見えない赤外線と紫外線が含まれています。紫外線は波長の領域とそれに伴う性質によって、UV-A、UV-B、UV-Cの3つに分類されます。このうちUV-Cは、大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には届きません。

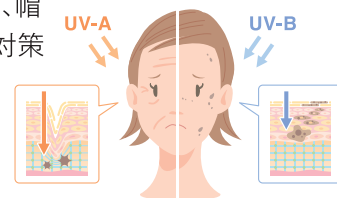
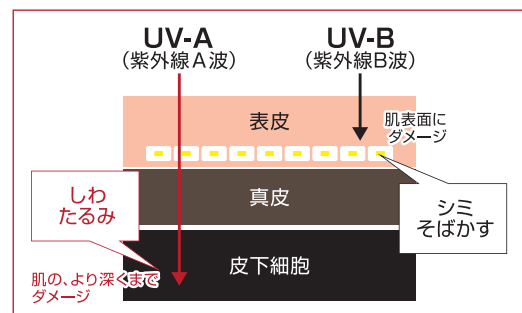


☀️ 人体への悪影響……

国際照明委員会(Commission internationale de l'éclairage)などの研究により、紫外線を浴びすぎると、人体にさまざまな悪影響を及ぼすことが判明しています。特に問題視されているのが、皮膚への影響です。

UV-Aは長い時間をかけて肌の奥深くまで浸透し、コラーゲンやエラスチンを破壊します。これがしわやたるみの原因となるのです。UV-Bは肌の表面に強く影響を与え、赤い炎症を伴う日焼け(サンバーン)や、シミ、そばかすを引き起こします。さらに皮膚細胞のDNAを傷つけるため、皮膚ガンの発症につながる可能性も指摘されています。

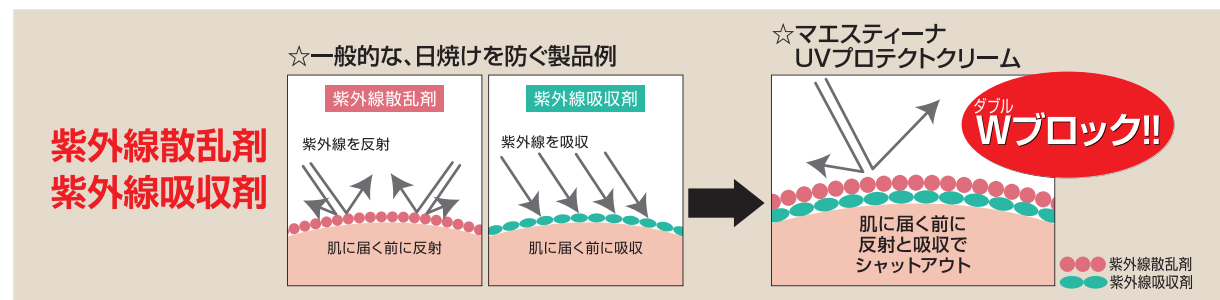
日頃から紫外線を浴びすぎないように、帽子、衣類、日焼け止めなどによる紫外線対策をしっかりと心がけることが大切です。



☀️ UVプロテクトクリームの働き

UVプロテクトクリームは、第一段階で紫外線散乱剤が紫外線を反射し、カットします。それでも忍び込む紫外線を第二段階の紫外線吸収剤で吸収し、ブロックします。つまり、肌に届く前と肌に届いてからという二つの段階で紫外線を防止する、ダブルブロック処方の日焼け止めなのです。

※UVプロテクトクリームの紫外線吸収剤には、肌への安全性が認められたものを採用しています



カラダの外から

☀️ UVプロテクトクリームの特徴

- ◎紫外線防止で最高水準のSPF50+と肌への負担が少ないPA+++を採用しました。
- ◆**SPF50+とは:** SPFとは「Sun Protection Factor」の略で、主としてUV-Bを防ぐ指標のことです。SPFの数値が高ければ高いほど皮膚が赤くなるまでの時間を長くすることができます。上限はSPF50で、それ以上はすべてSPF50+と表記されます。
- ◆**PA+++とは:** PAとは「Protection Grade of UVA」の略で、主としてUV-Aを防ぐ指標のことです。PA+からPA++++まで4段階ありますが、真夏の炎天下など非常に紫外線が強い場所でない限り、PA+++で十分効果があるとされています。
- ◎日焼けによる肌の乾燥を防ぐために、アロエベラ葉エキス、クロレラエキス、ヒアルロン酸ナトリウム、水溶性コラーゲンなど保湿成分を配合しています。
- ◎キリッとした柑橘系の香りで、フレッシュ感のある天然香料(レモングラス)を使用しています。汗の消臭や虫除けにも適しています。
- ◎白浮きしないクリームタイプなので、化粧下地としても使用できます。
- ◎顔、首、腕など全身に安心して使用できます。
- ◎女性だけでなく男性やお子様にもお勧めします。

マエステーナ
UVプロテクトクリーム 30g
ビジネス会員価格:5,500円 4,000ポイント
プロトン倶楽部(愛用会員):5,940円 / 希望小売価格:7,150円



カラダの中から

☀️ MGパワースの有効成分

MGパワースに含まれる『メロングリソディン』も、日焼けに対する働きが、とても期待されています。下記は、2005年3月 フランス皮膚科医40人の診断を基で行われた、肌の炎症(日焼け)に対する試験データです。

紫外線に肌がさらされると肌の内部で活性酸素・フリーラジカルが発生し、放置するとコラーゲンなどが切断されシワになったり、メラニン色素が刺激を受け、色素過剰によるシミになったりします。炎症(日焼け)は、その初期症状といわれています。

フランスの実験において、紫外線を浴びた時に炎症反応を示す患者を症状によりグループ分けし、炎症に対する抑制を検証したところ、GliSODin®(メロングリソディン)を摂取させたことにより、炎症を優位に抑えることがわかりました。

この結果により、GliSODin®は紫外線から肌を防御することが期待できます。

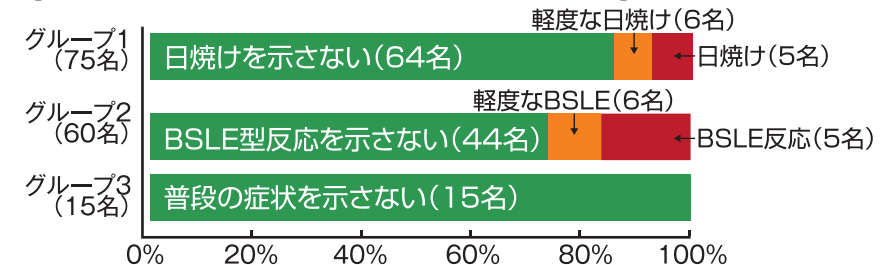
【実施方法】

- 被験者: 150名(女性120名、男性30名)
- 被験者の分類
 - グループ1: 日光を数回浴びただけで皮膚の赤み、中度から重度の日焼けを示す者、75名
 - グループ2: 「夏季光線性良性発疹(BSLE)」型の太陽アレルギーを示す者、60名
 - グループ3: 上記以外の反応(かゆみ、日光性湿疹、丘疹など)を示す者、15名
- 期間: 2ヶ月間(60日間) ◆最低15日前からメロングリソディンを摂取すること

☆結果: 150名中、ほとんどが炎症を抑えられ、特にそのなかの88名が次のような生活の質が改善された。

[活力が出た: 61名、睡眠の質が改善された: 48名、目覚めが良くなった: 22名、筋肉痛が減った: 34名、集中力・記憶力が良くなった: 29名、運動後の疲労が改善された: 29名]

【日焼けに対するメロングリソディン摂取60日後の結果】



パワース
MG パワース60粒
ビジネス会員価格:5,400円 4,000ポイント
プロトン倶楽部(愛用会員):5,832円 / 希望小売価格:7,020円

