

# accent

---

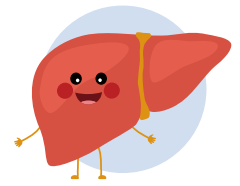
03  
25

**When you share  
everybody wins!**



# 4 Ways to Protect Liver Health 肝臓を守る 4つの方法

**What Does the Liver Do? - 肝臓の働き -** 4月から新生活を迎える方も多いのでは? 生活の変化は楽しみ半分ストレス半分。この時期こそ注目したい肝臓についてご紹介します。肝臓は「体を守るための臓器」です。食事から取り込まれた異物や化学物質等の不要なものを、解毒・分解するというとても重要な役割を担っています。そのため、ストレスが気になる時こそ、肝臓の働きを元気に保って「溜めない体」でいることが大切です。



## #01 バランスのとれた食事



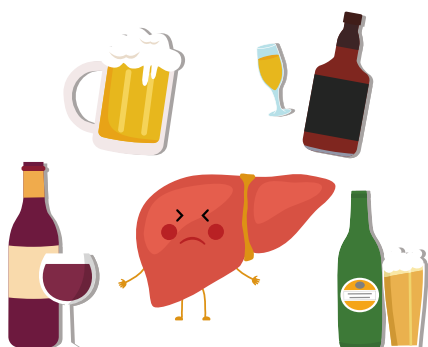
高カロリー、高脂肪、高糖質な食生活は控えましょう。こうした食生活は、体重や体脂肪の増加につながりやすく、脂肪肝の原因となる可能性があります。下記を含む栄養素を適量とってバランスを整えましょう。

- 質の良いタンパク質
- 不飽和脂肪酸(動物性脂肪の摂り過ぎに注意)
- 様々な原材料からの炭水化物

この他にも、ビタミン・ミネラルも意識して摂りましょう。とくに、エネルギーと代謝をサポートするビタミンB類はしっかりと。マグネシウム、クロミウム、亜鉛などのミネラル類は、糖質や脂質の代謝をサポートすることで肝臓の負担を軽減します。

## #02 アルコールは適量

肝臓でアルコールが分解される時、アセトアルデヒドという物質が生成されます。このアセトアルデヒドは、フリーラジカル(活性酸素)の生成を引き起こします。フリーラジカルが過剰になった場合、脂肪肝や炎症といった、肝臓機能の低下につながりやすくなります。つまり、肝臓の健康を保つためには、アルコール量を制限する方がいいのです。



## #03 運動習慣

座る時間が長い生活習慣は、肥満や糖尿病、脂肪肝、といった健康を脅かすリスク要因として世界的な問題となっています。適度な運動習慣を身につけることは、代謝とエネルギーバランスを高め、肥満防止にもつながります。取り入れやすい運動習慣としてオススメなのが、毎日歩数を数えることです。毎日6000~9000歩を目安にすることで、心血管系疾患のリスクを軽減できると言われています。



## #04 植物性栄養素

食生活は栄養補給の土台です。有用な植物性栄養素であるイソフラボンやアントシアニン、サポニンなどは、食品からも補うことができます。これらの原材料には抗酸化物質が含まれるため、フリーラジカルに負けない肝臓の健康をサポートします。

マリアアザミ(ミルクシスル)やウコン(ターメリック)などの植物も、同じ目的で伝統的なハーブ薬としても使われてきました。



## MyShop 送料無料は3月31日(月)まで!

MyShop 送料無料プロモーション実施中! ご友人、ご家族、同僚、ご近所さん、4Life製品を試してみたい方は断然"今"がお得! 通常注文合計18,000円以上で送料無料のところ、3月31日までは注文金額に関係なく全て送料無料!ぜひこの機会にあなたのMyShopで4Life製品を!



実施期間:3月31日(月)まで

対象:MyShopからのご注文

概要:

期間中のMyShop注文は全て送料無料

注文のあったMyShopオーナー会員には、注文合計LPの25%をMyShopリワード/ボーナスとして還元\*

\*条件を満たした場合

## 4月1日(火)から MyShop オーナープロモーション!

4月・5月は、あなたのMyShop注文が増えたら限定サンプルセットをあなたにプレゼント!

実施期間:4月1日(火)~5月31日(土)

対象:4Life会員

概要:

- ・期間中、あなたのMyShopへのご注文\*が、前月より1件増える毎に製品サンプルを1セットプレゼント(前月より2件増えたら2セット)
- ・サンプルセット内容:コラーゲン、リオヴィーダ・スティック、エナジースティックス 各1包
- ・サンプルセットは、翌月中旬をめどに発送

\*非会員からの注文に限ります



## ロイヤリティポイント有効期限について

ロイヤリティポイントには有効期限があります。獲得した月から1年以内にご利用ください。

2024年5月およびそれ以前に獲得したポイントも有効期限を迎えますので、2025年4月末までにご利用ください。ご自身の保有しているポイントの有効期限が分からない場合は、公式ウェブサイトの会員ページ内レポートで確認できます。もしくは、カスタマーサービスまでお気軽にお問い合わせください。

カスタマーサービス

営業時間:月~金 10:00~18:00 [休]:土日祝

TEL:0120-951-394 (通話料無料)

FAX:0120-965-433 (通話料無料)

e-mail:japanacs@4life.com



## あなたの声を聞かせてください - アンケートのお願い -

4Life製品に関する皆さまの感想を聞かせてください。

「使ってみてすごく元気になった」「散歩の距離がのびた」「生活習慣が安定してきた」など  
など、あなたが4Life製品を使ってみて良かったこと、実感したことを教えてください。  
いただいた回答は氏名を非公開でセミナーや紙面等で紹介します。



所要時間  
約3分



こちらのQRコードから  
回答を入力できます。

### 今月のオンラインセミナー

#### ビューティーセミナー

スペシャリストに学ぶ、アクア製品と季節のビューティーケア

日 時: 3月12日(水) 20:00-

テーマ: 知っておきたいUVAとUVB、実践:UVスティックの奥義

#### プロダクトセミナー

4Life製品や栄養成分について、健康知識と合わせて紹介

日 時: 3月26日(水) 20:00-

テーマ: ストレスに負けない体づくり!TFに合わせたい製品を紹介



オンラインセミナー  
参加はこちらから

#### 3月分の注文締切日

3月分の製品注文は、3月31日(月)18時までに電話またはFAXにてお申込みください。

※インターネット注文の場合は、3月31日(月)24時まで可能です。 ※インターネット注文はロイヤリティ対象外となりますのでご注意ください。

#### 4月分のロイヤリティ注文の設定変更の締切日

4月分のロイヤリティ注文の設定内容を変更・解除する場合は、下記期日までに日本支社カスタマーサービスへご連絡ください。

- ・クレジットカードの方: **ご自身で設定した発送日の3営業日前まで** (発送は1日~20日の間で選べます)
- ・代金引換の方: **ご自身で設定した発送日の3営業日前まで** (発送は1日~10日の間で選べます)
- ・SMBC口座振替の方: **3月19日(水)まで**

accent



App Store



Google Play



カスタマーサービス

0120-951-394 (通話料無料) 月~金 10:00~18:00 [休] 土日祝

フォーライフリサーチジャパン合同会社 〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町9-17 AND FIRST BLDG.3階  
電話:03-6777-9691(代) FAX:03-6862-5074(代) japan.4life.com