

2021/ Vol.1

ご自由にお持ちください

Free magazine

Ava Voice

アヴァヴォイス

Health & Beauty newsletter

Ava
VOICE

WOMEN'S MAGAZINE

by AVA GARDEN

ドクター吉丸に聞く、
デリケートゾーン最新事情



鍼灸治療で更年期の不調を
未然に防ぐ

ヨーロッパのデリケートゾーンケア製品

発酵スーパーフード「ザワークラウト」

ポリフェノール豊富なオリーブオイルの選び方

Herb
of the season

ネトル

ドラッグストアには日本の何倍も商品が並んでいる！ 日本より先を行くヨーロッパのデリケートゾーンケア製品事情



ヨーロッパでは専用コーナーがある

この2～3年で、日本でもデリケートゾーンケア製品が増えてきました。しかし、ヨーロッパに比べるとまだまだ遅れていると感じます。

例えば、ヨーロッパのドラッグストアにいくと、シャンプーコーナーや生理用ナプキンコーナーのように、デリケートゾーンケアのコーナーがあって、たくさんの商品が陳列されているのです。日本のドラッグストアではデリケートゾーンケア製品は、そもそも売っていないことが多いです。コスメ専門店などで数種類置いてあるのを見かけますが、一般的なお店では買えないというのが現状です。



(ライター: プラシロバ レナータ)

リーズナブルから高級まで、豊富なチョイス

ヨーロッパでは、デリケートゾーンケア製品の種類がとて多いです。

大きく分けると、「薬局だけで売られているもの」と「一般のお店で買えるもの」があります。

薬局専売の製品は、大きな製薬会社によって研究開発されたもので、各種の認証を取得しています。

一般のお店で売られている製品は、高級ラインから安価なものまで幅広く様々な製品があり、女性達は自分に合った好きなものを選ぶことができます。

家庭で受け継がれる習慣

もしかすると、日本のみなさんは「ヨーロッパでは、なぜそんなにデリケートゾーンケア製品がたくさん売られているのだろうか?」と疑問に思うかもしれませんね。

ヨーロッパの女性は日常的にデリケートゾーンケアをしているので、デリケートゾーンケア製品もどこでもたくさん流通しているのです。

家庭でもお母さんが娘にデリケートゾーンは特別に洗ってお手入れしないといけないということを小さいころから教えますので、女性の生活のひとつの習慣として根づいているのです。

私はヨーロッパで生まれ育ちましたが、私の母もやはり「デリケートゾーンは身体の一部とは別に洗わないといけない」と教えてくれました。

小さいころ一緒にお風呂に入っていた時、母はデリケートゾーンには「特別な石鹸」を使っていて、私にもそれを使うように言っていました。

それは、父は使ってはいけない女性用石鹸だったのです。「いい、これは私たちだけの石鹸よ。」と、母は私によく言っていました。

専用ウォッシュで洗う理由

デリケートゾーンの皮膚はとて薄く敏感で、身体他の部分とは違います。石鹸で洗うこと自体がリスクになる場合もあります。かゆみや炎症の原因になってしまいかねないのです。なぜなら、石鹸は汚れを落としてくれますが、同時に、健康なデリケートゾーンを守るために必要な「善玉菌」も一緒にそぎ落としてしまうからです。

ひとつ大事なことをお伝えします。

デリケートゾーン用ウォッシュは膈内に使用するためのものではありません。

女性の膈内は自浄作用があります。健康な膈内は乳酸菌の一種である常在菌がいて、この常在菌が膈内を弱酸性に保つことで雑菌や病原菌の増殖を抑えているのです。膈内を洗うと、この大切な常在菌を減らしてしまうことになります。

日本もヨーロッパのようになる

残念ながら、日本のお店ではヨーロッパのようにドラッグストアでデリケートゾーンコーナーを見ることはありません。しかし、探せば売っているお店はあります。20年前はほとんどありませんでしたから、これは大きな変化だと思います。

最近は、コスメキッチンのようなコスメ専門店やオンラインストアでいろいろなお商品が買えるようになってきています。

さらに、近頃は、多くの女性タレントや有名人、お医者さんがデリケートゾーンケアについて話をしたり、また女性誌で、デリケートゾーンの健康についての特集が組まれたりしています。

日本の女性の間でも、「デリケートゾーンケアは大事だ」という認識が、いままさにどんどん広がっている過程にあるのです。あと何年後かには、日本でもヨーロッパのように様々なデリケートゾーンケア製品がいろいろなお店で買えるようになるかもしれません。

人に言えないデリケートゾーンの悩み、どうしたらよいの？

婦人科ドクターにきいてみました

デリケートゾーン用洗浄オイルを販売している Ava Garden では、デリケートゾーンについてアンケート調査を行いました。その結果「におい」「ヒリヒリした痛み」「かゆみ」といった悩みがある女性が多いということがわかりました。あまり人には言えない悩み、どうしたらよいのか、婦人科医の吉丸真澄先生にお聞きしました。

■デリケートゾーンのおい臭の原因はどんなことがありますか？

女性の膣内にはラクトバチルス菌という乳酸菌がいて膣内を酸性に保っています。

この乳酸菌がいることによって健康な状態でも少し酸っぱいようなにおいがします。

何らかの原因でこの常在菌が減少したりいなくなってしまうと、他の雑菌が入りやすくなってしまい、いやなおい臭の原因になります。

■においがちょっと変だなと感じた時は病院に行った方がよいのでしょうか？

生臭いにおいや魚が腐ったようなにおいがするときは、細菌性膣症という病気の可能性がありますので、病院にかかった方がよいですね。

■では、健康なデリケートゾーンのおい臭を和らげる方法がありますか？

おりものシートやナプキンをこまめに取り換えること。下着を通気性のよいものにするのも大切です。また、当院でも取り扱っていますが、デリケートゾーン専用の洗浄剤でケアすることもおすすめです。

■デリケートゾーンの悩みでは、いたみやかゆみなども多いです。

閉経後の女性に多いですね。閉経後は女性ホルモンであるエストロゲンが減少します。エ

ストロゲンは膣や外陰部の潤いを保つためには必要ですので、エストロゲンがなくなると、潤いも減ってしまいます。そのため、乾燥したりキズが付きやすくなり、いたみやかゆみといった症状が現れます。

■そのような症状にはどのような治療がありますか？

閉経後すぐの方ですと、女性ホルモンの全身投与が効果的です。女性ホルモンの全身投与には、貼り薬、塗り薬、飲み薬など様々な種類があります。それぞれのメリット、デメリット、患者さんの希望や、肌が弱いかどうかなどを考慮してどれが一番よいかを決めていきます。

閉経から時間が経過した方は全身投与のホルモン補充が難しいですが、膣内に局所的に投与するという方法があります。症状があるときに膣座薬を使うという方法です。また、レーザー治療などの方法もあります。

■デリケートゾーンのかゆみやいたみなどのトラブルがおこらないようにするために、普段の生活でどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

まず、デリケートゾーンを石鹸で洗わないということ。

石鹸はアルカリ性なので、石鹸で洗うとデリケートゾーンの酸性の状態が失われてしまい、常



吉丸女性ヘルスケアクリニック
院長 吉丸真澄先生

に菌である乳酸菌が減少してしまう可能性があります。そうすると雑菌が入ったりして、かゆみなどの原因になりますので、普段からお風呂でデリケートゾーンに極力石鹸を使わないようにすることが大切です。

きつすぎる下着や締め付ける下着が原因でトラブルを起こしている方もいらっしゃいます。通気性のよい素材で、きつすぎない下着をつけるということも気をつけてください。肌に刺激のある素材のものも避けた方がよいです。

トイレでトイレットペーパーで強く拭いてしまうこともトラブルの原因になります。

かゆみがあると強く拭いてしまう方が結構いますが、極力優しく拭いてください。

また、ストレスが原因でホルモンバランスが崩れてデリケートゾーンのかゆみなどが出てしまうこともあります。

栄養バランスのとれた食事をして睡眠をたっぷりとり、ストレスをためない生活を心がけてください。



吉丸女性ヘルスケアクリニック

女性のヘルスケアに重点を置いた診療をしています。

特に、更年期障害の治療に力を入れています。

更年期症状を和らげるだけでなく、閉経後に起きやすくなる様々な生活習慣病の予防にも取り組んでいます。更年期を迎えると、血圧が上がったり、血糖値やコレステロールも高くなったり、骨密度が下がったりします。そういったことを閉経の時期からフォローすることで予防します。婦人科疾患の治療だけでなく将来の病気を予防することで女性のトータルヘルスケアをサポートします。

〒272-0023 千葉県市川市南八幡4-7-12 ラ・パシフィックビルB-B1
TEL:047-377-3636



鍼灸治療は女性の更年期の不調にも効果的

誠はり灸院・接骨院
(横浜/センター南)
木代誠司院長

女性の閉経前後の更年期には、ホルモンの変化から様々な症状があらわれます。そんな更年期の不調を東洋医学の鍼灸治療ではどのように治療するのかを聞いてみました。

■更年期の症状に、鍼灸治療は効果がありますか？

はい、効果はあります。鍼灸治療は病気の9割には効くと考えています。

■ホットフラッシュ、ほてり、発汗、頭痛、動機、肩こりなど、様々な更年期症状がありますが鍼灸治療はどのような症状に効果がありますか？

全ての症状に効果があります。

西洋医学では一つの症状に対してピンポイントで治療しますが、東洋医学では体全体を見て、足りないところや多すぎることを調節していきます。東洋医学では「五臓六腑」という考えがあります。五臓は肝、心、脾、肺、腎を指します。六腑は胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦です。

これらの臓腑の状態が上がりすぎたり下がりすぎたりしているところを平らにするために鍼灸を施します。症状をひとつひとつ追っていくのではなく、体全体を見るのです。体質や体調をよく観察し、自律神経を整え、免疫力をあげることを行っていきます。

更年期症状の場合も同じです。ホットフラッシュだからこのツボ、ではなく、その症状がどのようにして起こっているか見極め施術を行っていきます。

■体のバランスはどのように見るのですか？

我々のところでは血液検査やレントゲン検査ができません。東洋医学的診察は、舌や脈を診たり、手足お腹背中を触って体の冷えや肌の状態を診ていき、患者様の話をよく聞き、身体の状態を診ていきます。そうするといろいろつながって全体のバランスの状態がわかります。そのバランスを見て、ツボに鍼やお灸を施していきます。その際のツボは10人いたら10人とも違います。

■治療はどのくらいの期間通えばよいのでしょうか。

その状態になってからの期間が短い方が治るのにかかる時間も短いです。

例をあげると、生理の周期が短くなったり長くなったりしたときは、何も症状がなくても、ちょっとずつホルモンバランスは乱れています。



しかし、特に目立った自覚症状がなければこの段階では治療に行こうとはなかなか思わないですよね。そのままホルモンバランスの乱れが進んでいくと、強い発汗・のぼせ・頭痛・めまいなどの自覚症状がでてきます。そこでようやく治療を始めるとなると、その状態に至るまでの時間も長いので、バランスを整えるのにも時間がかかります。

ですから「なんだかおかしいな？」と感じたときに治療を始めて体を整えると大事に至らずに済みます。

■更年期になると代謝が落ちて太りやすくなるといいますが、代謝をあげることもできますか？

代謝をよくする治療もあります。体の巡りをよくすることで代謝も上がります。例えば、当院では「吸い玉」という療法があります。ガラス玉を身体に吸着させる中国に古くから伝わる療法です。リンパや血液の流れがよくなり脂肪燃焼もしやすくなります。

■いろいろな治療方法があるのですね。更年期の症状も東洋医学で治すことができるのですね。

更年期症状が「治る」かどうかということですが、「治る」というのが「元の状態に戻る」こと



だとすると、そうではないです。若いころに戻ることはできませんからね。

私達は、日常生活において痛みや辛さなどの症状ができるだけ少なく過ごせるようにというのを目指しています。

人間を一本の木に例えると、葉が生い茂って元気なのが理想の姿です。

もしも、葉が少ない木があったとして、ぱっと見ただけだと「よくない木」だけで終わってし

まいます。そうではなく、よく観察して「土が悪いのか?」「水が足りないのか?」「日光が少ないのか?」といろいろ原因を探っていくのです。それで水が足りなければ、水を補ったり、多すぎたら減らすということをして、木を健康で元気な状態にしてあげるのです。

■全体をみて原因を探っていくのですね。

はい、更年期症状の場合も、また他の病気の場合も、症状がある場所に対して鍼や灸をす

るだけではないのです。

その人全体のバランスをみて、不調の原因となる体の乱れを探し整えていくことで、体を元気にしていきます。その結果、更年期であれば更年期症状がなくなるということなのです。

誠はり灸院・接骨院

鍼灸施術で健康と美容のサポート!!

院長の業界歴15年の経験と技術、豊富な知識による確かな施術に信頼をよせ0歳から95歳まで幅広い世代の方が来院されています。
患者様にあった施術方法をオーダーメイドで提案してくれます。
体全体のバランスを整え、今ある不調だけではなく病気を未然に防いでいくこともできるそうです。

〒224-0032 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央52-1-102
電話: 045-479-8947
最寄り駅: 横浜市営地下鉄 センター南駅



ヨーロッパの発酵スーパーフード ザワークラウトの自家製レシピ

ドイツなど北部ヨーロッパでよく食べられているキャベツの漬物「ザワークラウト」。本場では、家庭で作る人も多いです。一度に30キロも作ることもあるそうです。

ザワークラウトは、乳酸菌でキャベツを発酵させてつくりまします。ローカロリーでビタミンC豊富、なによりたっぷりの乳酸菌で美腸を保ってくれるビューティー&ヘルシーフードなのです。しかも、キャベツと塩だけで簡単に作れるのが魅力です。

チェコ共和国出身のビール醸造家、KOBOW Breweryのコティネック・ジリ氏から教わったレシピをご紹介しますので、ご家庭でも挑戦してみませんか?

.....

常温保存可能ですが、容器からの出し入れが面倒な場合には、小分けにして冷蔵保存もお勧めです。(小分けにすると空気に触れるので常温保存は向きません。) お好みで、玉ねぎを入れても美味しいです。



大型スライサーを持つジリ氏

作り方

- ◇ キャベツの芯を取り除き、スライサーなどを用いて千切りにします。
- ◇ 容器にキャベツを入れた後、塩、キャラウェイシードを入れます。
- ◇ 容器の中でギュッと押しながらかき混ぜ合わせます。
- ◇ 混ぜる事でキャベツから水分が出ますが、そのままにします。
- ◇ 綺麗なタオルを煮沸消毒します。
- ◇ 絞ったタオルをキャベツの上に隙間ができないように被せます。
- ◇ 蓋をした上から、重石を乗せます。
- ◇ 容器は温かい部屋に置きます。
- ◇ 数日すると発酵が始まり、隙間から泡が見えるようになります。
- ◇ 週に一回程度、タオルの交換をします。
その際、沸騰させた塩水を表面に水分が見えるくらいに入れます。
- ◇ 発酵の泡が出なくなったら、涼しい部屋に容器を移動します。
- ◇ 好みの柔らかさになったら出来上がりです。

★ 材料 ★ (大量)

キャベツ 10kg

塩 200グラム

キャラウェイシード 20グラム

(少量)

キャベツ 1kg

塩 20グラム

キャラウェイシード 2グラム



KOBOW Brewery コティネック・ジリ
〒930-0804 富山県富山市下新町34-35

【ネトル】ヨーロッパ植物療法で重宝される美と健康に役立つ万能ハーブ

ネトルというハーブを知っていますか？日本ではあまり聞きなれないかもしれませんが、ヨーロッパでは古代ギリシャ時代のはるか昔から薬として使われてきた、人々に大変よく親しまれている重要なハーブです。ネトルは、一見紫蘇の葉に似ているのですが、葉の先端にとげがあって、手に刺さると強い痛みがあります。私は日本に初めて来た頃、紫蘇に触る時はいつも用心して手袋をしていました。私が生まれ育ったチェコでは、どこの家もネトルがいっぱい入った袋があって、毎日の料理に使ったり、ハーブティーとして飲んだりしていました。ネトルは様々な健康トラブルに効果があるといわれています。特にアレルギー症状の緩和や排尿障害などによいとされています。



ネトルパンケーキ

パンケーキの生地乾燥ネトル、もしくはネトルパウダーを入れて、いつものように焼きます。私のおすすめNo.1のレシピです。

ネトルスープ

夏におすすめ、抗酸化力アップのスープです。お好みのスープ（野菜ベースがベスト）を作り、ネトルを加えます。軽く温めてから召し上がってください。

卵料理

ほうれん草やパセリの代わりにスクランブルエッグやオムレツに加えます。ネトルはビタミンやミネラルがたっぷり詰まっている栄養の宝庫。これを毎日の食事に取り入れられない手はありません！



ヘアケアにもおすすめ

欧米では、ネトルは髪や頭皮の健康にも使われてきました。抜け毛対策にも用いられています。ネトルのサプリメントやネトル茶は体内から髪の健康を守ります。ネトルオイルを使って頭皮をマッサージすることで、健康な髪の毛を保ちます。ネトルの葉は、ケイ素と硫黄成分が含まれています。これらの成分が髪の毛を艶やかな健康な状態にしてくれるのです。

シャンプーした後に、市販のネトルエキスとお湯で髪をリンスすると、髪が生えてくるのを促進し、白髪を防いでくれます。ネトルを漬けたココナッツオイル、もしくはマスタードオイルで頭皮をマッサージすると、抜け対策にもなります。また、生のネトルの葉を細かく砕いて入れたお湯で頭皮をマッサージするのも効果的です。私は10代のころ、母が入れてくれた濃いネトル茶で髪をリンスしていました。そのため私の髪はいつもツヤツヤだったことを覚えています。



(ライター: プラシロバ レナータ)

チェコ共和国出身 イギリスでアロマセラピーの資格取得後2003年から日本でチェコのスキンケア製品を輸入販売。ナチュラル化粧品研究家。

ネトルのおススメ簡単レシピ

ネトルは粉末やサプリメントでも販売されていますが、私は乾燥ハーブを買って自宅で料理などに使っています。おススメレシピをいくつかご紹介しましょう。どれも簡単にできますので、ぜひお試しください。

ネトル味噌

乾燥ネトルを味噌に混ぜて料理に使います。味噌の風味を損なわず、ネトルの有効成分が味噌にプラスされます。



ネトルビネガー

《材料》

乾燥ネトル 小さじ 3杯
オーガニックリンゴ酢 300ml

《作り方》

- ①煮沸消毒をした瓶に乾燥ネトルを入れる。
- ②容器にリンゴ酢を注ぐ。中のネトルがリンゴ酢に完全に浸っていることを確認してください。
- ③容器に蓋(金属以外)をして、冷暗所に3~6週間置きます。その間、1~2日おきに容器を振ります。
- ④清潔なフキンで中身を濾します。出来上がったハーブビネガーをきれいに洗った瓶に戻します。

ネトルが酢を吸って酢の量が減ってきたら、酢を継ぎ足してネトルが空気に触れないようにしてください。冷暗所もしくは冷蔵庫で保管してください。

ネトルはビタミン、ミネラル、抗酸化物質の宝庫

ネトルには、次のような作用があるとされています。

- 抗酸化作用
- 抗炎症作用
- 抗ウイルス作用
- 血糖値及び血圧低下作用

ネトルの含有物質は次のとおりです。

《抗酸化物質》

カロテノイド、クロロフィル(葉緑素)、ベータカロテン、フラバノール、タンニン

《ビタミン》

ビタミンA、B1、B2、B9、C、E、K

《ミネラル》

カルシウム、カリウム、リン、マグネシウム、鉄、亜鉛

美味しくてポリフェノールたっぷりのオリーブオイルの選び方



オリーブのポリフェノール

ポリフェノールとは、植物全般が光合成するときに生成される苦味や渋み、色素となる成分のことで、抗酸化作用があります。植物が自身を外的ダメージから守るための成分です。その種類は大変多く、8,000種くらいに及びます。

ポリフェノールの抗酸化作用は人間にも効果があり、老化の原因となる活性酸素を取り除いてくれます。ですから、ポリフェノールが多く含まれている植物を摂取することは、健康や美容によい効果があるのです。

オリーブには、30種類ほどのポリフェノールが含まれています。そして、このオリーブ独自のポリフェノールには強い抗酸化作用があることがわかっています。

しかし、オリーブオイルの種類によってポリフェノールの含有量は違います。お店に行けば、いろいろな種類のオリーブオイルが売られています。その中から「美味しくてポリフェノールが豊富」なオリーブオイルを選ぶコツはあるのでしょうか。

美味しくてポリフェノールが豊富なオリーブオイルを選ぶポイント

1. エクストラバージンオイル

オリーブオイルにはグレードがあり、最上級がエクストラバージンオイルです。

エクストラバージンオイルは、オリーブだけが材料でつくられて酸度が低くオリーブの味や香りが豊かです。ポリフェノールも多く含まれています。

しかし、エクストラバージンオイルの表記には法的規制がなく、基準を満たしていない偽物も多いので注意が必要です。

オリーブオイルは美容と健康に良いといわれますが、それは抗酸化物質であるポリフェノールが豊富に含まれていることが理由のひとつです。

2. コールドプレス

熱を加えることなくオリーブの実を圧縮して絞りだす製法で作られたオイルです。熱処理を加えると酸化が進み、風味がなくなりポリフェノールも減ってしまいます。

3. 辛味&苦みがあるオイル

ポリフェノールは辛味成分なので、ポリフェノールがたくさん入ったオイルは胡椒のようなピリツと辛い刺激があります。辛味や苦みがあるオリーブオイルにはポリフェノールが豊富に含まれています。

4. 早摘みのオリーブ

まだ若い緑のオリーブの実には、ポリフェノールが多いです。熟する前に収穫されたオリーブから作られたオリーブオイルはポリフェノールが豊富です。より熟してからの実は大きくなりますが、ポリフェノールの量は減少してしまいます。

5. 遮光瓶に入っている

オリーブオイルは光によって酸化してしまうので、光が入らない濃い色の瓶に入っているものを選びます。

6. 収穫からすぐ製造したもの

オリーブの実はとても傷みやすいので、収穫後できるだけ早く搾油します。最高品質のオリーブオイルは収穫後12時間以内に作るそうです。摘み取ってから何日も置いた実から作られたオイルは酸度も高く、風味も落ちて嫌な臭いが出てしまいます。また、ポリフェノールの量も落ちます。



最高級のオリーブオイルは、とても手間暇かけて作られています。高品質なオリーブオイルの価格が高くなってしまっても頷けます。イタリアやスペインの高い評価の生産者のオリーブオイルなどは1本が5,000円から10,000円近くするものもあります。しかし、比較的リーズナブルでもおすすめできるオリーブオイルがありますのでご紹介いたします。

リーズナブルで美味しい！ おすすめのオリーブオイル

Terra Delyssa organic extra virgin olive oil

おすすめのオリーブオイルはチュニジア産のものです。地中海に面した北アフリカの国チュニジアは、古くからオリーブの栽培が盛んです。そして、北アフリカの乾燥した厳しい環境で育つチュニジア産のオリーブは、ヨーロッパ産よりも豊富にポリフェノールが含まれているという研究結果があります。

高品質でありながら、人件費が安いことで、品質が高くても価格は抑えられています。テラデリッサはまさに理想的な高品質オリーブオイルです。収穫から数時間以内にコールドプレスでオイルを作ります。少し辛味があり、ライトで風味豊かなテイストはどんな料理にも合わせやすいです。

IZARO extra virgin olive oil

もうひとつはチリ産のオリーブオイルです。フルーティーでフレッシュな味わいが魅力です。全て手摘みで収穫されたオリーブからコールドプレスで丁寧に抽出しています。酸度が0.2%以下と低く、エクストラヴァージンの中でもさらに高品質といえます。香り高く美味しいオリーブオイルです。





デリケートゾーンを 植物のオイルで洗う、 という提案

フェミノールは、女性のデリケート
ゾーンを自然な植物のエッセンス
でケアしながら洗浄します。

ブルガリアンローズ、ゼラニウム、イランイラン、
サンダルウッド、パチョリの5種類の精油をブレ
ンド。芳しい優雅な香りが特徴です。

デリケートゾーンを洗うだけでなく、多方面か
らデリケートゾーンをケアします。

- デリケートゾーンをオイル洗浄し清潔にする
- 気になるニオイのデオドラント
- 乾燥しがちなデリケートゾーンの保湿
- 精油の香りで心身をリラックス

フェミノールは、ボディにも使えます。マッサージ
オイルとしてもおすすめです。



AROMEDICA フェミノール

内容量 100ml
 価格 3,300円
 成分 ヒマワリ油, ダイズ油, オリーブ油PEG-6, ブドウ種子油, コムギ胚芽油, レシチン, ピヤクダン油, ゼラニウム油, パチュリ油, イランイラン油, ローズ油, トコフェロール
 原産国 チェコ共和国
 製造販売元: (株)エクスパンド
 発売元: (株)マインドドライブ
 電話: 045-590-5466
 URL: www.avagarden.jp

動画で詳しい情報をご覧頂けます。
下記のQRコードからアクセス、
または検索してください



フェミノール youtube

<https://qr.ly/3ou1>



オンラインストアは左のQRコード
からアクセスしてください

Ava Voice Vol.1

2021

Ava Voice
the best
newsletter for
beauty & health

【次号予告】

注目のプロバイオティクス



Probiotics power

レディースドックを知る



Ava Voice について
女性の美と健康に役立つ情
報、ナチュラルなライフス
タイルに関する情報をお届けしま
す。

◇発行・編集 株式会社マインドドライブ
アヴァガーデン事業部

◇本文・写真
ブラシロバ レナータ

吉田亜希子

2021年 5月 発行