

# H1925

お客様専用の美容相談室  
☎ 0120-430334 (無料)  
FAX 0120-003898  
美容に関するご相談は、  
お気軽にお電話ください。  
化粧品や美容に関するあなたご自身の悩みや質問に、  
ハリウッド化粧品のビューティアドバイザーがお答え  
いたします。  
受付時間:9:30~17:30 (土日・夜日を除く)



**HOLLYWOOD ROPPONGI HILLS**  
発行:ハリウッド株式会社  
〒106-0032 東京都港区六本木6丁目4番1号  
商品情報・全国の店舗検索・イベント等の  
ご案内はハリウッド化粧品ウェブサイトをご  
覧ください。  
[www.hollywood-jp.com](http://www.hollywood-jp.com)

## 腸内環境を整えて“負けない力”をアップ!

ヨーグルト味の  
顆粒で  
飲みやすい

機能性関与成分  
ビフィズ菌  
BB536  
20億個含有

美容成分も  
入っています

**メイ's ビオラクティ プラス**  
機能性表示食品 機能性関与成分「ビフィズ菌BB536」  
45g(1.5g×30本) 4,320円(税込)

**お召し上がり方** 1日あたり1本を目安にそのまま、  
または水に溶かしてお召し上がりください。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者  
庁長官に届け出されたものです。ただし特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査  
を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

【届出表示】本品には、生きたビフィズ菌BB536が含まれます。ビフィズ菌BB536  
は、腸内環境を良好にし、便通・お通じを改善することが報告されています。  
届出番号: D307

体調不良や肥満など、さまざまな不具合は、腸内の  
環境に左右されるということがわかってきました。  
『メイ's ビオラクティ プラス』は、機能性関与成分で  
ある「ビフィズ菌BB536」を生きたまま1本に20億個  
も含む機能性表示食品。便通・お通じ  
をスムーズにして、すっきり快調に導き、体の  
内側から若々しさと健康をサポートします。  
ヨーグルト味で飲みやすく、美容成分が  
入っているのも嬉しいですね。



ユウコ 牛山  
ハリウッドコスメティックカレッジ 校長

体の中から  
スッキリ!!

## 自分の元気は自分で守る時代。気になる悩みは、これでクリア

### 女王蜂のパワーで、疲れ知らずの毎日に

女王蜂だけが摂ることを許される特別な栄養物質、ローヤルゼリー。そこに含まれるデセン酸を6%以上(乾燥ローヤルゼリー中)も含有しています。さらに、ローヤルゼリーペプチドをプラス。ローヤルゼリーを酵素処理することで、たんぱく質をより小さな

美容成分と  
一緒にとれる

乾燥  
ローヤルゼリー中の  
デセン酸の割合  
(規格値)が  
6%以上

粒が  
小さいのが  
特徴

**メイ's ロイヤルゼリー プラス**  
180g(500mg×360粒) 21,600円(税込)

**お召し上がり方** 1日6粒を目安に、水などと一緒に最後までお召し上がりください。

**粒の大きさ** 飲みやすい加工で、  
のどにつかえにくい。



とっても  
飲みやすい!

熊谷 秋子  
ハリウッド化粧品多摩研究所・工場 所長兼工場長

## 見つけよう、新しい自分。



SDGsへの  
取り組みについては  
こちらから

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

戦前の時代から創業者のひとりメイ牛山が女性起業家として第一線に立ち、「女は楽しく美しく」「三大排泄美容(SBM理論)」を軸に、夫婦が揃って事業を通して社会貢献を果たすことへ高い倫理観と博愛の心を持ってきました。創業から96年がたち、六本木ヒルズという先端の街に本社があっても、地元への愛着から街のクリーンアップ、ユニバーサル対応、障がいのある方への仕事支援、安全な地域を守る活動、さらに社会貢献を志す若手活動家や団体への支援を積極的に行っています。動物実験は行わず、またパッケージに用いる紙などの素材をできる限り環境に負荷をかけないものへと切り

替え、バイオマスであるサトウキビのカスを利用したものや再生紙やラミネート加工をしていないものを採用しています。化粧品の開発・製造に用いる原料においても、地産地消をテーマに、伊勢神宮を流れる五十鈴川から採取した水や、東北沿岸部に生育する気仙樺から抽出したオイルを取り入れ、地域活性化に力を入れている団体や環境の支援に協賛しています。そういった製品の売り上げの一部は、基金として、被災地だけではなく、若者からシニア、女性たち、知的障がいのある方への経済支援につなげています。誰もが楽しく美しく暮らしやすい世界に導くことが、私たちハリウッド化粧品の使命です。



**メイちゃんのハンドローション**  
アルコール含有量の多いものは、乾燥しやすく手荒れの原因になります。最後にしっかりとハンドクリームを塗り込みましょう! 夜はたっぷり塗って、木綿の手袋をして寝るのもオススメ!  
アルコール配合 70%  
保湿成分配合 78mL  
340mL 1,980円(税込)  
78mL 880円(税込)

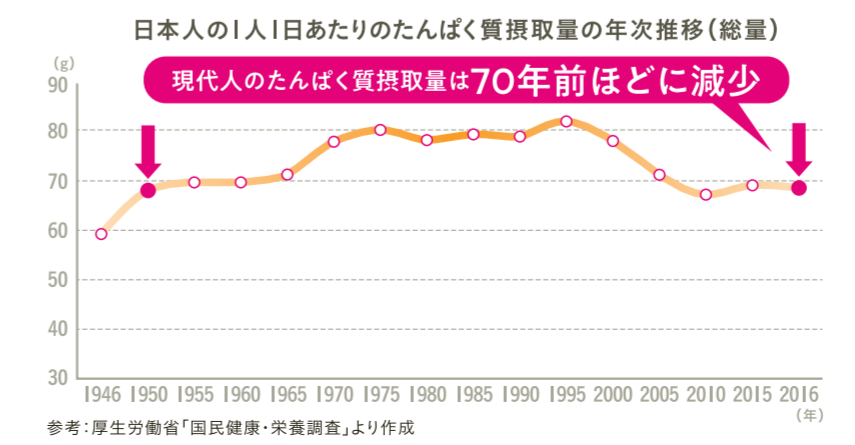
取扱店  
※価格はすべて税込で表示しております。 ※印刷のため商品の色が多少異なる場合があります。 ※禁転載

## 若さと元気に差をつける たんぱく質 大豆プロテインを毎日の習慣に!



肌、髪、爪、血管、内臓、免疫物質は、  
たんぱく質でできている!

年齢とともに  
筋たんぱく質をつくる力が低下。  
食べ物だけでは補えない!



### 日本人のたんぱく質、摂取量が減っている!

水分を除いた約70%が、たんぱく質(プロテイン)で成り立っている私たちの体。心身の若々しさと健やかさを保つには、たんぱく質をしっかり摂ることが欠かせません。けれど、年齢とともに食事の量が減ったり消化しやすいものを好むようになり、たんぱく質が不足しがち。すると、筋肉量や筋力が低下し、体調を崩したり疲れやすくなってしまいます。健康寿命を延ばしたいなら、バランスのいい食事をするに加え、効率よくたんぱく質を摂取することができるプロテインパウダーを毎日取り入れることが効果的です。特に近年は、摂取カロリーは足りているのに、栄養が足りない「新型栄養失調」になっている人が多いといわれています。不調やエイジングに負けない元気と若々しさは、たんぱく質(プロテイン)が支えているのです。

# はじめよう ポカプロ習慣!

カサつき肌、ハリ・コシ・ツヤのない髪、記憶力低下、風邪をひきやすい人は「たんぱく質の補給」が最優先!

在宅時間が増えたことで身体を動かす機会が減り、メタボを気にして肉や脂を控えた「粗食」を心がけている方が多いのではないのでしょうか。コレステロールの多い肉を控え、魚や玄米、野菜などを食べていれば、肥満や動脈硬化などの予防に効果はありますが、一方でたんぱく質不足になりがちです。たんぱく質は英語で「プロテイン」、語源はギリシャ語の「プロティオス」からきており、「最も重要なもの」を意味します。たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓、髪、爪にいたるまで、体を構成するすべての材料となる栄養素です。



則岡 孝子さん  
管理栄養士、栄養・料理研究家

これが不足すると、細胞の生まれ変わりが速やかにできなくなり、髪や肌の弾力が失われ、乾燥しやすくなります。筋肉量や骨密度が低下し、じっとしていてもエネルギーを燃焼する基礎代謝が落ちて太りやすくなったり、高齢者においては転倒時の骨折の危険性が高まり、さらに、記憶力や集中力の低下、認知症など、一見食事とは関係なさそうな心身のトラブルでも、じつはたんぱく質不足が原因となっていることもあるのです。長生きのための粗食が、かえって寿命そのものや健康寿命を縮めることになりかねません。

厚生労働省「にほんの食事摂取基準」で推奨されている1日あたりの摂取たんぱく質量は、成人男性で60g、成人女性で50g。食事から必要量のたんぱく質を摂取できれば理想的ですが、不足している分は効率的にプロテインなどで補うことを意識してみましょう。

のりおか・たかこ/岡山県生まれ。  
女子栄養大学栄養学部卒業。現在、食・健康推進スタジオ主宰。  
管理栄養士、栄養・料理研究家。横浜創英短期大学名誉教授。  
監修に『栄養学 体を守る大切な話 いまさら聞けない基本から食パワの最新情報まで!』(KAWADE夢文庫)などがある。



## 脂質と糖分が気になる方にうれしいたんぱく質の摂り方は?

食事だけでたんぱく質を摂取しようとする、カロリーオーバーになりがちです。植物由来の「大豆プロテイン」と「そら豆プロテイン」の2つのプロテインに加え、巡りをサポートする「ウコン末」「田七人参末」などの和漢植物、若さと健康を後押しする「モリンガ」「マカ」「クコの実」「アサイー」などのスーパーフードをバランスよく摂ることが理想的です。



- 大豆たんぱくでローカロリー
- コラーゲン入り
- 添加物・人工香料一切不使用
- 懐かしいきなこ味

ポカプロ習慣  
200g(約10食分) 3,240円(税込)

### 「ポカプロ習慣」3つの特徴

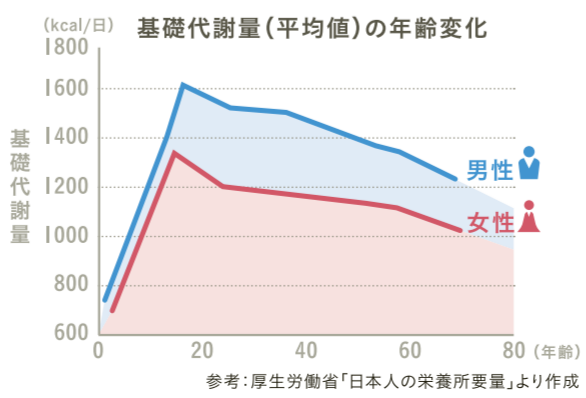
- 大豆プロテインに加え、そら豆プロテインを配合**  
大豆と大豆以外のたんぱく質を配合し、たんぱく質の吸収率を高めています。
- 和漢植物がポカポカと巡りをサポート**  
ショウガ科の植物「ウコン末」、田七人参末や「ヘスベリジン」、アミノ酸の一種である「レシトリン」を配合。外的ストレスに負けない体づくりをサポートします。
- 7つのスーパーフードが若さと健康を後押し**  
女優やモデルが摂っていることで知られる、モリンガ、マカ、クコの実、カムカム、アサイー、マキベリー、かぼちゃ種子などのスーパーフードをバランスよく配合。ビタミンやミネラル、アミノ酸、ポリフェノール、食物繊維など、普段の食生活だけでは不足しやすい栄養素をスムーズに補い、女性にもおすすめ。健やかで若々しい状態を保ちましょう。

### 世界で注目されているスーパーフード「モリンガ」

アフリカ、インド、フィリピンなどの熱帯・亜熱帯地方に自生する栄養価豊富な植物です。インド伝統医学「アーユルヴェーダ」に必須の樹木として知られています。生育が早く1年で結実し、種・根・葉の全てが余すところなく利用価値があることから、無農薬や栄養不足問題の多い地域でも重宝されています。

## 「若さ」と「きれい」の秘訣は、植物性たんぱく質!

プロテイン=アスリートやボディビルダーが摂るもの、と思っていませんか?じつは、プロテインと一口にいても、動物性と植物性のものがあります。植物性の「大豆プロテイン」には、老化の元凶である酸化を防ぎ、コレステロールやホルモンのバランスを整える働きがあるといわれ、注目が集まっています。また、「そら豆プロテイン」は筋肉のエネルギー源となり、年齢とともに低下する基礎代謝をサポート。若々しくきれいでいたいと思う方の味方なのです。



### 「ポカプロ習慣」のお召上がり方

別売のシェイカーに水、または豆乳などを入れ、付属スプーン二杯分の『ポカプロ習慣』と混ぜるだけ。きな粉風味で飲みやすいプロテイン。運動の後、朝、おやすみ前など、未来の自分のために毎日続けたい美習慣です。

【1食(20g)あたりの栄養素】  
熱量:77.4kcal/たんぱく質:10.0g/脂質:0.8g/炭水化物:7.5g/食塩相当量:0.2g

シェイカーで毎日飲もう!  
シェイカー 330円(税込)



開発担当 責任者 廣澤 卓  
ハリウッド化粧品 商品開発部  
実家はコンニャク農家!ハリウッド化粧品の中で一番健康食に詳しい、野球好きの熱いパパ。

### ハリウッド化粧品 ビューティインストラクター考案レシピ

手軽にできるおいしいレシピをご紹介します!  
『ポカプロ習慣』をアレンジして、朝食やおやつなどで、簡単にさらにおいしく、たんぱく質を取り入れましょう!

#### 働く女性の代表♡毎日摂取のバリエーションに!



材料(一人分)  
ヨーグルト.....適量  
バナナ.....適量  
キウイ.....適量  
トマト.....適量  
ポカプロ習慣.....20g

作り方  
フルーツはお好みの大きさにカットし、ヨーグルトと一緒に盛り付け、最後に『ポカプロ習慣』をかけます。お好みでナッツやクコの実などをトッピングしてもOK!

#### お子さんウケばっちり♪働くママが実証済!

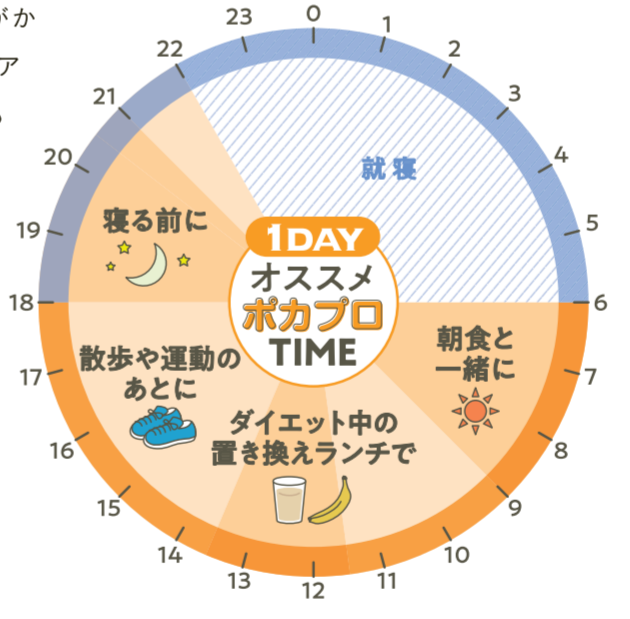


材料(一人分)  
マシュマロ.....4個  
グラノーラ.....40g  
水.....少々  
ポカプロ習慣.....20g

作り方  
①マシュマロをレンジで温めます。②①にグラノーラと『ポカプロ習慣』、水を入れ、ざっくり混ぜます。③一口大にしたら、冷蔵庫で冷やし固めます。

## いいこといっぱい! 私の「ポカプロ習慣」体験

食事だけでは、なかなか補えないたんぱく質。美容と健康を意識している人は、すでにプロテインパウダーを毎日の暮らしに取り入れています。今までのものに多かった「おいしくない」「手間とお金がかかる」といった問題点をクリアした『ポカプロ習慣』なら、誰もが心地よく取り入れることができ、飲んでいる人たちは、その効果を実感しています。



肌が乾燥しやすく冷え性なので、食事はなるべく温かいものを摂るようにしています。『ポカプロ習慣』は、体が温かくなるという点に惹かれました。それまでプロテインは何となく敬遠していましたが、女性向けに開発されたものであれば信頼できます。コーヒーに入れるとほんのり甘くクリーミーになっておいしいし、体が本当に温まります。



オススメしてくれた人 小川 智子さん  
脚本家

胃腸に負担をかけたくない。摂取カロリーを抑えたい。料理の時間が無い。ウォーキングやランニングなどの運動後に、素早くたんぱく質を摂取したい。というときに『ポカプロ習慣』は、とても便利で効果的です。体づくり、健康づくりを支えるたんぱく質を賢く摂取したいから、私は『ポカプロ習慣』を飲んでいます。

オススメしてくれた人 小野寺 正道さん  
パワーボ代表

おのでもさみち/ヘルスケア/フィットネス/スポーツに関連する事業領域を中心とする新規事業開発と産官学連携コンサルティング。  
東京大学教養学部基礎科学科卒 東京大学大学院 総合文化研究科 広域科学専攻 生命環境科学系 修士(身体運動科学 指導教官:石井直方)。  
日本社会人ボディビル選手権大会3位(2001年)。



## 「ポカプロ習慣」にプラス。未来のきれい元気をつくる“飲む美容液”

新鮮な有機大麦若葉に含まれる酵素(SOD)や葉緑素の力に注目した『グリーングリーン』を、毎日の『ポカプロ習慣』にプラスしましょう。良質なたんぱく質に加え、ビタミン\*1、ミネラル\*2、酵素(SOD)が効率よく摂取できるから、体にいいことがいっぱい!まるで“飲む美容液”といった恩恵により、明日からの自分に自信がもてます。



岡崎 由香里  
ハリウッド化粧品 美容教育部

グリーングリーン スティック 75g(2.5g×30本) 4,320円(税込)  
オーガニック 飲む酵素

オーガニック 抹茶&レモン 180g(6g×30包) 4,320円(税込)  
オーガニック 飲む酵素



\*1 ビタミンA、B1、B2、B6、C、E、K、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、葉酸  
\*2 カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、カリウム