

あしたの私をつくるケアカタログ

11  
2021  
VOL.6

# トトリエ

t o t o r i e

健康コラム

「糖尿病が強く疑われる」人、増加中！

レポート

マイクロスコープを使って、  
毛細血管を観察してみました！

6時間睡眠を続けると  
1日徹夜したのと同じ認知能力に低下する!?

# 睡眠の重要性を 考える

FREE  
無料

詳細はスタッフまで



contents

特集

# 睡眠の重要性を考える

- 4 6時間睡眠を続けると  
1日徹夜したのと同じ認知能力に低下する!?
- 6 睡眠不足は「睡眠時間×質」で解決!  
睡眠の質をコントロールしよう!
- 8 睡眠の質は、睡眠姿勢からアプローチ!



健康コラム

- 10 「糖尿病が強く疑われる」人、増加中!  
コロナ禍の生活変化で高まる糖尿病リスク

Recommends

- 12 食物繊維の王様 サイリウムハスク  
クオリティへのこだわりが半端ない!



other contents

- 14 《11月のおすすめ》  
SDGsな農家で作ったジンジャーシロップ  
今年の味はどう進化したのか?
- 16 《12月のおすすめ》  
オーラ繊維の暖かさは格別!
- 18 《1月のおすすめ》  
冬太りはお家フィットネスで解決!  
今年の冬は進化したデューク更家式エクササイズ
- 20 Report 検証実験してみました!

- 22 Recommends  
足裏アーチを持ち上げるルームサンダル
- 23 バランストレーニングに優れた一本歯下駄
- 24 リバウンドしないダイエットは  
筋肉をつけて痩せるのが王道
- 25 新年は新しいグッズで迎えよう!



本号で紹介しているエクササイズや健康情報は、専門家への取材を行った上で掲載しておりますが、具体的な疾病や傷病に対応していません。エクササイズなどを試される場合は、ご自身の体調に応じて専門家への相談をお勧めします。

季節は、秋から冬に向けて移り替わってゆきます。

普段なら過ごしやすい行楽の秋となりますが、今年は巣ごもりの秋ですね。巣ごもり需要にあやかり、お取り寄せ食材で、食欲の秋と秋の夜長の両方を満たし、楽しく過ごしたいところです。

トトリエVol.6では、この機会に普段の生活を見直し、質の高い睡眠とお家エクササイズの習慣を身につけられるコンセプトで編集しました。

新しい生活リズムを身につけるお手伝いができれば幸いです。



あしたの私をつくるケアカタログ  
トトリエ

カラダが軽いとココロも軽く、活動的になり、暮らしを楽しむ余裕が生まれます。軽快なカラダは日々のケアの積み重ねから。「トトリエ」は笑顔になれるセルフケア商品を発見できるカタログを目指しています。

うれしいがいっぱい!

「トトリエ」3つのメリット

- ① トトリエでしか買えない限定商品がある
- ② 自分にぴったりのセルフケア商品が見つかる
- ③ トトリエ設置院で商品を受け取ると送料が無料

掲載商品は、トトリエ設置院でご購入いただけます!

スタッフに注文、院で受け取り

How to order

ご希望の商品がお決まりになりましたら  
スタッフへお気軽にお声掛けください。

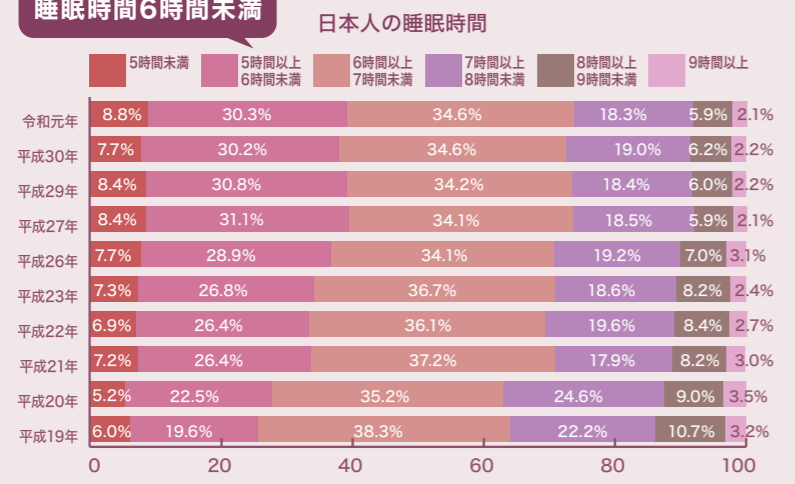


# 6時間睡眠を続けると 1日徹夜したのと同じ認知能力に低下する!?

あなたの睡眠時間は足りていますか？  
心地よく目覚め、日中のパフォーマンスを高めるためには、  
良い睡眠をとることがとても重要です。  
あなたは十分な睡眠時間が確保できていますか？



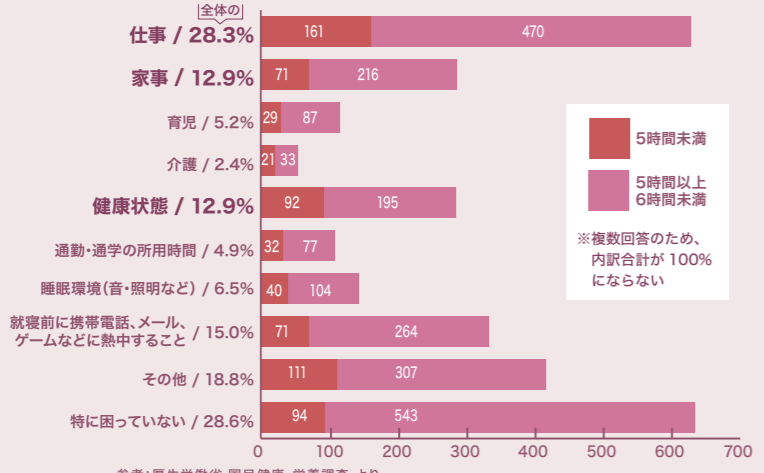
## 日本人の約4割が 睡眠時間6時間未満



アメリカ国立睡眠財団(NSF)が発表した内容によると、成人に推奨される睡眠時間は7〜9時間とされています。また、ペンシルバニア大学の研究では、6時間睡眠を1週間から10日続けると1日徹夜したのと同じレベルまで認知能力が低下するそうです。

6時間睡眠を1週間続けると1日徹夜したのと同じレベルの認知能力が低下する!?

## 睡眠の確保の妨げとなる要因 (平均睡眠時間が6時間未満の人)



睡眠時間が6時間未満の人に睡眠時間の妨げとなる理由を聞いた調査では、仕事や家事、育児、介護、健康状態、その他が理由に挙げられています。非正規雇用が増加し、ワークや、正社員への業務量の増加、共働き世帯の増加、コロナ禍による不安感など世相を反映した事由のため、容易に解消が困難な課題となっています。

妨げとなる要因は、仕事、家事、育児、介護、健康・生活の不安など

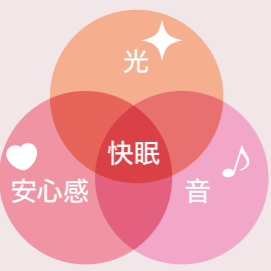
不足する睡眠時間は、眠りの質で解消する時代

このように、現代では労働環境や生活環境から睡眠時間の減少は避けられない状況です。

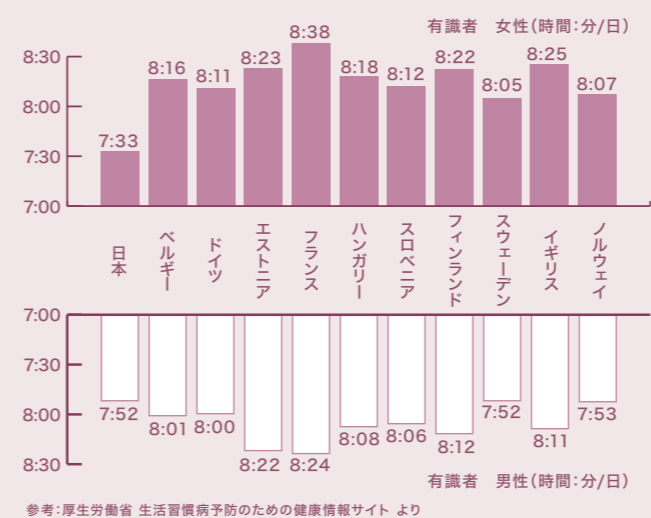
不足する睡眠時間は、睡眠の質で解消しないと日中のパフォーマンスに影響します。質の高い睡眠が行えるよう環境を整えることが重要です。

## 睡眠の質の3大要素とは

睡眠の質を左右する3大要素は、光・音・安心感です。光や音を遮り、安心できる環境で眠ることが質を高める重要な要素になります。これらの睡眠環境を整えることで短い時間でも質の高い睡眠を得ることが出来ます。



## 就労者の睡眠時間の国際比較



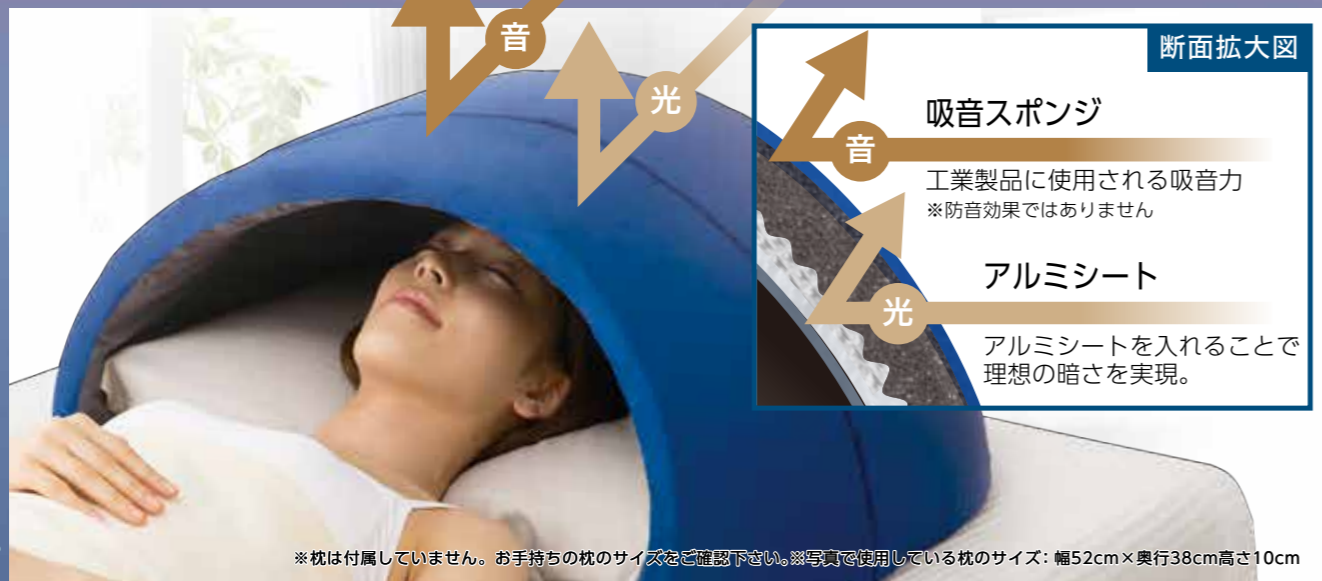
日本人の平均睡眠時間はヨーロッパ各国と比べてかなり少ない  
有職者の睡眠時間を比較した左のグラフで見てもわかるように、日本人の睡眠時間はかなり少ない事がわかります。

### 質の高い睡眠のためのポイント

- ライトは暖色系の色味にする
- 間接照明などを利用する
- アイマスクなどで光を遮る
- 心地よい音楽などで生活音をおさえる
- テレビなどの生活音を消す
- リラクスのためのアロマを用意する
- 安心して眠れる環境をつくる
- カラダに負担の少ない寝具を使う
- 寝る前に軽いストレッチを取り入れる
- 入浴したあとに寝る

特集  
睡眠の重要性を  
考える

# 環境を整えて、 睡眠の質を高めよう！



※枕は付属していません。お手持ちの枕のサイズをご確認ください。※写真で使用している枕のサイズ：幅52cm×奥行38cm高さ10cm

折畳み可能で収納も便利  
湿度や温度を保ち美容にも◎



かぶって寝るまくら  
IGLOO

商品番号：074-26705  
10,780円（税込）

●サイズ/約72×55×36cm ●重量/約635g ●主材/綿、ポリエステル、ポリエチレン、ウレタン、アルミ、PET

GradeUP

## 03 発売するとすぐに完売するほど大人気！ 睡眠環境を整えるアイデアグッズ

良質な眠りのために、睡眠専門医と開発したドーム型睡眠環境グッズです。吸音し光が入らない空間をつくり、まわりが多少ざわついている環境でも、別の世界にいるような感覚に。



「快眠には、睡眠環境を整えることが大切」  
雨晴クリニック 副院長 坪田 聡 先生

<著書>「脳も体も芽えわたる1分仮眠法」(すばる舎リネージュ) / 「朝の「二度寝」でストレスが消える！」(かんき出版) / 「専門医が教える毎日ぐっすり眠れる5つの習慣」(三笠書房) / 「睡眠は50歳から「老化」する」(大和書房) / 「快眠★目覚めスッキリの習慣」(中経文庫) / 「あなたを変えよう睡眠力」(宝島社) 他



GradeUP

## 04 睡眠環境を整える Natural Frequency Technology®の 睡眠ブレスレット

アメリカの人気テレビショーで特集され、大ヒットしたフィリップスタインの睡眠ブレスレットです。累計100万人以上に使用され、アメリカの大学やメディカル研究機関でも研究され、学術雑誌などで発表されています。

睡眠前に腕につけて眠るだけで入眠を助け睡眠の質を高めます。著名人などの愛用者も多く、女子プロゴルファーやスポーツ選手がアンバサダーを務めています。またゴルフトーナメントなどの公式グッズとしても採用されています。



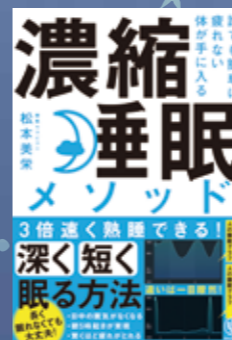
Sleep Bracelet (睡眠ブレスレット) CLASSIC KIT  
Sleep Bracelet (睡眠ブレスレット) NANO

商品番号：070-26716 55,000円（税込）  
商品番号：080-26940 35,000円（税込）

●セット内容/スリーブブレスレットCLASSIC、交換用ストラップ(ページュ)、ストラップ保管ポーチ、アイマスク ●サイズ/全長:約23.6cm、ベルト幅:約1.6cm  
●サイズ/全長:約23.6cm、ベルト幅:約1.6cm

GradeUP

## 01 「濃縮睡眠®」メソッドで、 睡眠の「質」を上げ、疲労を回復する



- ✓ 寝ても疲れがとれない。いつも体が重い
- ✓ 忙しくて十分な睡眠がとれない
- ✓ 寝つきが悪い。眠りも浅い気がする
- ✓ 寝不足でいつもぼんやりし、集中力が続かない
- ✓ 休日に昼過ぎまで寝てしまい後悔する

独自の「濃縮睡眠®」メソッドで、睡眠の悩みを解決するためのHOW TO本です。「濃縮睡眠®」メソッドとは、睡眠の「質」を上げることで疲労を回復し、パフォーマンスと膨大な時間を生み出す睡眠法。最大の特徴は、「深い眠り」につくまでの時間を短くすることです。実践することで、短い睡眠時間でも、睡眠の質を上げ、疲労回復や日々のパフォーマンス向上を実現し、より豊かな人生を送ることができます。

濃縮睡眠メソッド

商品番号：100-26714  
1,540円（税込）

●睡眠セラピスト「松本美栄」著 ●240ページ ●かんき出版

GradeUP

## 02 体内時計を整える パッションフラワー配合 「濃縮睡眠®」サプリメント

「よく寝たはずなのに疲れが取れない」「すっきりと起きられない」「日中にひどい眠気がある」という方にぜひ取り入れていただきたいのが「濃縮睡眠®」のサプリメントです。ラムネのように美味しく食べられるように作られており、体内時計を調整する役割のパッションフラワー※と、腸内環境を整える乳酸菌が100億個配合されています(体内時計と腸内環境には密接な関係があるとされています)。



濃縮睡眠サプリメント

商品番号：085-26715  
7,020円（税込）

●パッションフラワー エキス・乳酸菌発酵エキス 含有食品 ●内容量/30粒

睡眠研究で有名なオックスフォード大との  
共同研究でも使用される睡眠マネジメントツール



※写真はイメージです。実際にはシーツの内側にセットし使用します。



Rest On (Sleepace)

商品番号：075-26234  
26,180円（税込）

●サイズ/約91×5.4×1.9cm ●重量/100g ●仕様/データ通信:Bluetooth4.0、データ通信範囲:10m、OS:Android4.4、iOS8以降 ●リチウムポリマー電池 ●連続使用時間/フル充電で約1ヶ月 ●中国製

睡眠の質をコントロールしよう！

睡眠不足は「睡眠時間×質」

で解決！

睡眠の質は、睡眠姿勢からアプローチ！

Zzz  
睡眠の質を高めるには、寝ている時の姿勢、「睡眠姿勢」が、とても重要です。

朝起きて、身体が痛かったり、だるかったり、思い当たるところはありますか？そんな状態は、質が高い睡眠とは言えませんよ。睡眠姿勢を整えて身体がリラックスできる状態で眠ることはとても重要なので、しっかりと整えましょう。

朝起きて、身体が痛いのは  
**寝ているときの姿勢が悪い**  
…かもしれません

1日の1/4は寝ている時間  
寝ている時の姿勢（睡眠姿勢）が悪いとかなり長い時間、悪い姿勢を続けることになるので、朝起きて、身体が痛いのは当然なんです。

同じ姿勢をとっている時間  
座っている時間や立ち仕事の時間と比べても長いんですよ。

だから**寝具は大事**なんです！

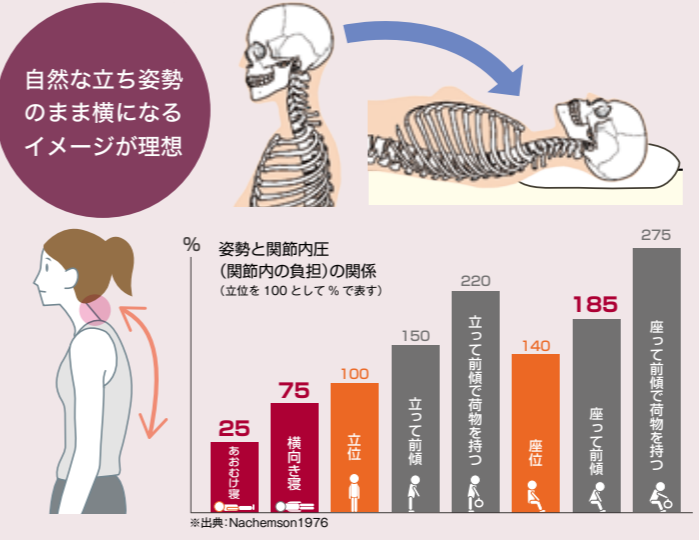
Zzz  
理想の睡眠姿勢とは？  
睡眠時の姿勢も、骨格的に最も負担のかからない姿勢で眠ることがとても重要です。

最近では、ただ頭だけを支えるだけではなく**頸椎を整えて、バランスよく頭を支えるものが良い**

隙間が空いて支えられない！  
圧迫している  
とされています。

しかし、首や頭の形状は、体型・性差などで千差万別。マットレスや敷き布団との相性もあり、誰にでも合う万能な枕にはなかなかお目にかかれないのが現実です。

立っている自然な姿勢と同じ姿勢で眠れるように、頭と首を優しく支えられる枕が理想です。



創業74年の老舗寝具店 は考えました。

眠りで悩む人を減らしたい！

もっと手軽に良い枕を届けたい！

**姿勢のプロ**（接骨院に）  
フィッティングしてもらうのが一番！

Zzz  
首や肩の痛みは、睡眠姿勢の影響を多く受けています。

「寝違えた！」なんてことが起こるように睡眠姿勢によって身体に支障が起きることもあります。首や肩、背中への痛みの原因が、実は睡眠姿勢による影響という可能性も。

**睡眠姿勢** という考えが、  
姿勢のプロである接骨院と相性が良く、眠りで悩む人に理想の枕を届ける取組みがスタートしました。

数千人のオーダーメイド寝具のフィッティング経験を活かし  
**姿勢のプロが仕上げるフィッティングピロー**を開発！

**姿勢のプロがフィッティングすることで**  
正しい姿勢、そして今の状態に合った「まくら」に調節できるからです。

あなたの体型と頸椎の形に合わせて**良い睡眠姿勢**になるような、「理想の枕」が作るポイントを説明します。

動画で説明を公開中！  
説明動画はWEBでご覧いただけます。QRコードを読み取って、ご覧ください！

太った 痩せた などの**体型変化**による  
**Reフィッティング**も  
→再バランス調整

まくらに悩んでいる方  
**首や肩のゴリ**  
にお悩みの方  
可能です！  
オススメです！

**フィッティングピローであなただけの枕を！**

姿勢のプロが仕上げるフィッティングピロー  
商品番号：068-26720  
18,000円（税込）

●サイズ/約61×32cm、高さ:低め約7cm、高め約9cm●主材/側地:ポリエステル、ポリウレタン、中材:シリコン  
※実際の高さはフィッティングにより変わります。※視力バーは付属していません。

# 「糖尿病が強く疑われる」人、増加中！

コロナ禍の生活変化で高まる糖尿病リスク

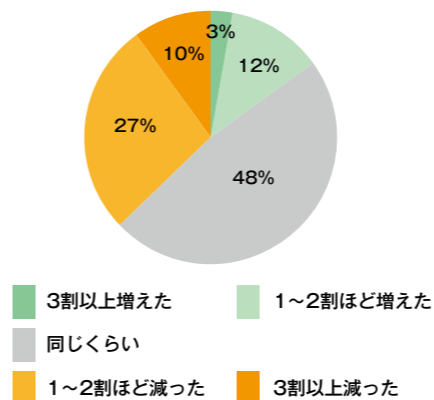
**8割**の医師が「糖尿病リスクが高まっている」と実感

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う自粛生活により、短期間に体重が大きく増える人が増加しています。加えて、血糖値、血圧、中性脂肪やコレステロールなどの検査数値が悪化する人が増えていることを、ご存知でしょうか。

医師100人と、全国の一般生活者3,000人を対象に、「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」に焦点を当てた調査が行なわれました。健康診断や人間ドックの基本検査項目で、HbA1cは糖尿病のリスクを判別する基準の数値となります。調査の結果、半数以上の医師が「HbA1cの数値が悪化している」と回答しており、8割が「糖尿病リスクが高まっている」との実感を明らかにしています。

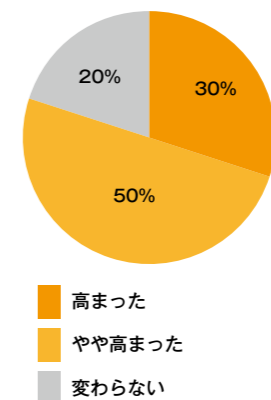
HbA1cは6.5%からが「糖尿病」域になりますが、急にこの領域を超えたり、それに近い数値になったりするケースが、新型コロナウイルス感染症流行以降の検診で確実に増えたようです。長引く自粛生活で外出の機会が減ったことによるいわゆる「コロナ太り」を経験した人は25.9%ものぼり、「健康診断・人間ドックを受診していない」と回答した人は47.4%と、約半数となりました。

コロナ禍での健康診断・人間ドック受診患者数の変化



調査実施：一般社団法人日本生活習慣病予防協会  
調査対象：健康診断等でHbA1cを測定する患者を月10名以上診ている内科医

コロナ禍での生活変化による糖尿病リスクの変化(医師100人が回答)



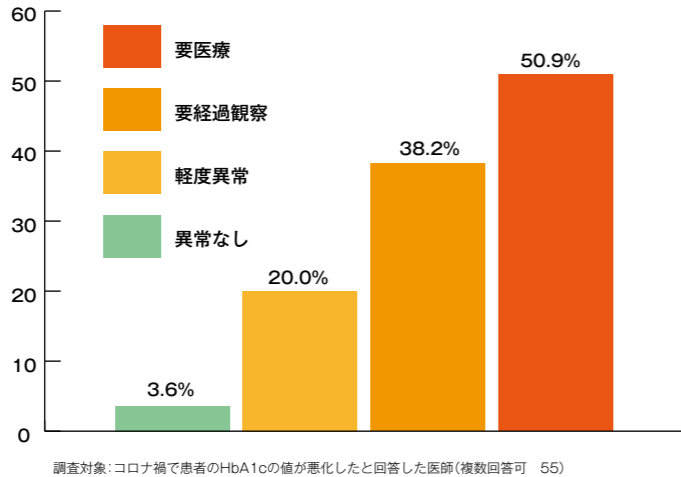
回収サンプル数：100名  
調査時期：2021年3月6日(土)~3月9日(火)



## 病気になるっても病院を頼れない現実

コロナ以前とは異なる大きなリスクは、基礎疾患を抱えているにもかかわらず、病院を受診できないケースがあるという点です。感染がさらに拡大したり、医療崩壊が起きたりすれば、基礎疾患に必要な治療がこれまでどおり受けられなくなる可能性が出てきます。

コロナ禍でHbA1cの値が悪化した患者のコロナ禍前のHbA1cの値はどの範囲であった方が多いか



調査対象：コロナ禍で患者のHbA1cの値が悪化したと回答した医師(複数回答可 55)

## 食物繊維、低糖質を心掛けて

検診の数値に「危険フラグ」が立った方は、何かを変える必要があります。その変えるべき「何か」はほとんどの場合、食事です。「いつか」と思わず、「今」の時から変えていきましょう。

ラーメンに半チャーハン、うどんにおにぎり、ざるそば大盛り...など、主食を重ねて食べたりたくさん食べたりしていませんか？血糖値を上げるのは、糖質です。ご飯や麺、パンなどの主食には糖質がたっぷり含まれていますので、食べる量が多くなればなるほど血糖値は急上昇し、糖尿病のリスクが上がります。糖質を極端にカットするのではなく、まず負担が少なく長続きする方法で始めてみましょう。

積極的に取り入れたいのは、野菜やきのこ、海藻などに含まれる食物繊維です。食物繊維は腸の中に長時間留まり、糖質の吸収を穏やかにしてくれます。血糖値の上昇を緩やかにしてくれる栄養素で、糖尿病予防の味方です。また、お菓子が食べたい時には低糖質で血糖値をあげにくいナッツ類がおすすです。

### 食物繊維を意識！



## 適度な運動を取り入れ、ストレス発散も大事

食事の見直しと並行して行いたいのが運動です。血液中の糖を減らすなら、血糖値が高い食後こそ、運動する絶好のタイミングです。食後30分~90分にかけて、スロージョギングで筋肉を動かしましょう。スロージョギングとはゆっくりと行うジョギングのことです。隣の人と会話ができるくらいの速度で行います。早足できびきびとした歩行でもOKです。太ももやお尻の筋肉を動かすように行くと、糖を多く消費できます。ヨガやスクワットなど、自宅にいながら短時間でも取り入れられる運動もおすすです。

ストレスも糖尿病の二因です。睡眠環境の見直しや禁煙、ストレスと上手に付き合うことも、糖尿病予防に繋がります。血糖値を下げる生活習慣を身につけましょう。



# 食物繊維の王様 サイリウムハスク

クオリティへのこだわりが半端ない！



**サイリウム ハスクは食物繊維の王様です。**

厳選され可能な限り上質なサイリウムハスクのみに選別されたプランのハスクは、1袋3g中、約2.8g(約95%)が食物繊維で、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方をバランスよく含んでいます。食物繊維は腸のお掃除係といわれています。余分な糖や脂を吸収し、血糖値の急激な上昇を緩やかにします。



1袋3gの内、約2.8g(95%)が食物繊維です

ほとんど無味無臭に近く、ウーロン茶に入れてもウーロン茶の味しきません

## お好みのドリンクに入れて

水分を吸収するとハスクが膨らむので、粒入り果汁のような感覚に。多く入れると飲むゼリーのように変化していきます。

- プラン初級者 → オレンジジュース+プラン (つぶつぶジュースのような感覚)
- プラン中級者 → ウーロン茶+プラン
- プラン上級者 → そのまま口を含み水で流す

ジュースに多めのプランを入れ冷蔵庫で冷やすと、おやつ感覚でお召し上がりいただけます。



## プレミアムサイリウム プランのこだわり

### 01 自然農法で栽培され 契約農家から

インド北西部パキスタンとの国境を接するラージャスターン州の広大な平野部で自然農法で栽培されたプロンドサイリウムを契約農家から購入しプランの原材料になります。現地農家から購入することで現地への社会貢献にも役立っています。



### 02 ハスクのままの状態でお届け

プランの中身は「ハスク」と呼ばれる種皮です。食物繊維の王様と呼ばれるように豊富に含まれる食物繊維を、できる限り壊さないように加工しお届けしています。そうすることで、食物繊維が50倍～80倍と一般的なサイリウムよりもしっかり膨らみ効果を発揮します。

### 03 最高品質を目指しています



契約農家から調達された原材料を現地インドで選別し、最高品質のサイリウムハスクだけを輸入します。日本に到着し、殺菌といくつもの機械選別工程を経て、異物がしっかり取り除かれます。通常はここまでですが、ここから更に専用室で卓越した技術を持つスタッフにより時間と手間をかけ目視で選別されたものだけが、最高品質の「プレミアムサイリウムプラン」としてお届けされます。

＼ここがポイント！／

実は最高品質のもぐさを作る職人さんだった人たちが異物の混入・品質の低いハスクを除去する工程を担っています。時間をかけて丁寧に作業することで、天然の原料をハスクの状態でお届けしているにもかかわらず、白く、嫌な臭いもしない最高レベルの品質に仕上がっています。



#### プレミアム サイリウム プラン

商品番号：(90 袋入) 070-25706 商品番号：(30 袋入) 070-26336  
7,700 円 (税込) 4,320 円 (税込)

●サイリウム加工食品●原材料/プロンドサイリウム種皮●内容量/3g×90袋・30袋●賞味期限/製造日より約2年

## 「こだわり」の12工程

### 原産地インドでの選別

- 1 落下式ふるい選別
- 2 振動式選別
- 3 石臼式選別
- 4 風力式選別

### 日本国内での機械選別

- 5 高圧蒸気殺菌
- 6 磁気選別
- 7 比重選別
- 8 X線選別
- 9 色彩選別

### 最終選別

- 10 専用室での最終選別

### 分包封入工程

- 11 自動充填機へ投入
- 12 水没気泡確認

瀬戸内ファーム代表 藤野さんにインタビューしてきました！



農業生産法人  
株式会社瀬戸内ファーム  
代表取締役  
藤野 広規さん

今年は、前年と比べても見違えるように土が良くなっていきます。酷暑や豪雨に備え、畑を改良しました。もみ殻を雨水のフィルター代わりにして、排水機能を全面的に整備しました。  
そうすることで、微生物が活発に活動する強い土に仕上がりました。そんな土に育てられた生姜には、目に見えない力が隠されています。

今年の土は去年より

更に強くなりましたよ。

さっぱりと

瑞々しい味わいの生姜に。



今年の生姜は、さっぱりと瑞々しい味になりました。栄養的にもすごくバランスのいいものになっていくのではないかと思います。  
無農薬有機栽培ならではの、カラダに嬉しい成分がたっぷり入った風味豊かなジンジャーシロップ。おすすめは炭酸割りです。レモンやライムとの相性が抜群で、ハイボールなどに絞ってアクセントにするとしても美味しくいただけます。



見えない力の源

シロップの底に沈殿しているのは生姜のデンプン質。生姜のデンプン質は、殺菌・抗酸化作用のある「ショウガオール」や「ジンゲロール」という成分が含まれ、様々な効能が注目されています。

鍼灸接骨院で好評です！

お買い上げいただいた方々から、多くの声をいただいています。

Hot milk is delicious!  
毎日は、牛乳で割って  
飲むのが、おいしいです！  
お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

体の冷えが、肩こり・腰痛の原因  
バランスの良い生姜の力で  
冷えが解消されました！  
お湯割りで美味しく頂いています。  
60代 女性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 女性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

お湯割りで美味しく頂いています。  
40代 男性

ハードタイプが加わりました！

今年は360mlタイプに加え、ハードタイプを加え販売します。ハードタイプは、通常の新生姜に約1年間畑で栄養を蓄えた風味の強い親生姜をミックスして作られています。生姜のキリリとした刺激がお好みの方に特におすすめです。

- 極上の逸品 生姜シロップ
- 商品番号：080-27169 (360ml) 2,700円 (税込)
  - 商品番号：080-26448 (ハード 360ml) 2,700円 (税込)
  - 商品番号：080-26299 (160ml) 1,620円 (税込)
  - 商品番号：080-27168 (ハード 160ml) 1,620円 (税込)



飲み物にも料理にも！  
アイデア次第で多彩な  
味わいをお楽しみいただけます。  
ジンジャーシロップは油と相性が良く、豚肉の生姜焼きの風味づけにもオススメです。



SDGs な農家作ったジンジャーシロップ

今年の味は、  
どう進化したのか？



本当に美味しい野菜づくりは「土づくり」から  
無農薬有機栽培を続ける瀬戸内ファーム



土にこだわり続ける瀬戸内ファームから、2021年産新生姜の収穫の便りが届きました。「誰にも負けない土を作ることが最高品質の作物を作る」という考えのもと、連作の難しい生姜を無農薬、有機栽培で育てています。

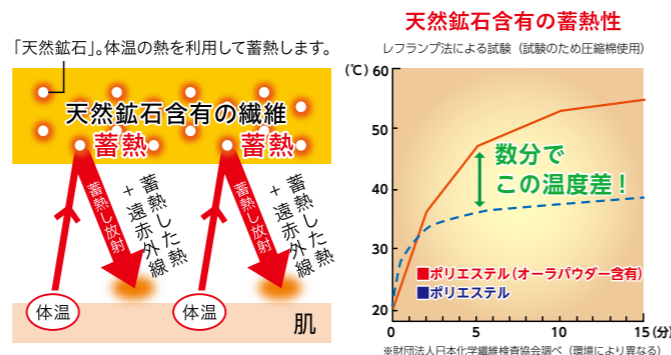
瀬戸内ファームのジンジャーシロップは、岡山県産の新生姜、奄美諸島産の素焚糖、国産レモン、唐辛子という、厳選された原材料だけで丁寧にじっくりと作られています。



## じんわり実感、心地よい暖かさ！

お風呂のような暖かさ

吸湿発熱繊維などは、汗をかくと一気に暖かくなってしまいコントロールが難しい側面もありますが、オーラ繊維はじんわり遠赤外線を放出させるので心地よい暖かさが続きます。ちょうどお風呂に入っているような気持ちの良い暖かさに包まれます。



## 冬の寒さ対策におすすめ！用途に合わせて選べるオーラシリーズ



寒い冬の夜におすすめ

オーラ繊維をたっぷり含んだ半身浴マットが、寝ている間もおなかや腰、下半身を温め、寝ている間も冷えにくくなります。腰の冷えがづらい冬の夜にオススメです。

### オーラ岩盤キルト“極”半身浴

商品番号：072-26276  
7,700円 (税込)

●サイズ/約110×70cm ●素材/製地: ポリエステル、中わた: ポリエステル (天然鉱石オーラパウダー含有)



ひざ掛けとしても使用できます。



冷えやすい肩甲骨まわりに

オーラ繊維をたっぷり含んだ健康骨ウォーマーが、ぞくぞくしやすい、肩、背中、鎖骨辺りの冷えやすいところをじんわり温めてくれます。

### オーラ岩盤健康骨ウォーマー“極”

商品番号：078-26280  
3,630円 (税込)

●サイズ/約36×21cm (男女兼用) ●素材/製地: ポリエステル、中わた: ポリエステル (天然鉱石オーラパウダー含有)



目立ちにくい



足首のポイントを温めます。

足先の冷え対策に

足首・手首にくるっと巻くだけ。ポカポカ暖かいサポーターです。めぐりを良くするポイントを温めてくれます。

### オーラ岩盤蓄熱健康サポーター“極”2枚セット

商品番号：078-27170  
3,850円 (税込)

●1枚サイズ/約8×22cm ●素材/製地: ポリエステル、中わた: ポリエステル (天然鉱石オーラパウダー含有)



家事の邪魔にならず背中が温かい

お尻まですっぽり守る

オーラ繊維をたっぷり含んだ、使いやすいベストです。ロングタイプで、背中からお尻までしっかり冷えから守ってくれます。

### オーラ岩盤健康ベスト“極”

商品番号：073-27171  
7,150円 (税込)

●サイズ/約40×70cm ●素材/製地: ポリエステル、中わた: ポリエステル (天然鉱石オーラパウダー含有)



ライナーにも

## 岩盤浴にも使用される天然鉱石が暖かさの秘密！



岩盤浴にも使用される

天然鉱石オーラストーン

オーラストーンは岩盤浴にも使用される酸化マグネシウムやシリカ、アルミナ、酸化第二鉄、酸化カルシウムなどのミネラル物質を豊富に含みます。これらの天然鉱石に含まれるミネラル成分から遠赤外線が多く放出されます。

練り込むオーラストーンの

含有量が違います

オーラストーンをパウダーにして繊維に練り込むのですが、その含有量は一般的な機能繊維の含有量に比べて非常に高く、特別な量です。これは、暖かさを実感して欲しいという思いが表れています。

創業120年の老舗わた店が開発！

雪深い地方ならではの“こだわり”  
もっと暖かさを実感できるものを

歴史を感じる旧店舗の外観


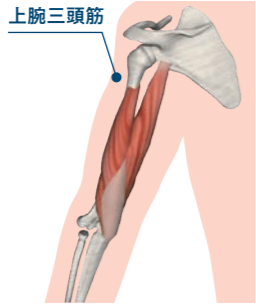

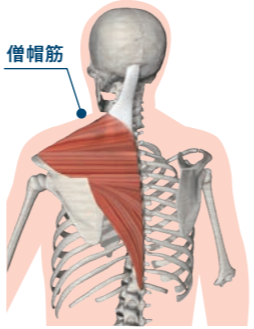
オーラ岩盤シリーズは、雪深い福井県越前市の120年続く老舗わた店で誕生しました。創業当時は舞鶴港から海外へ綿の輸出をしていた「黒川わた店」。その後海外の綿花栽培が盛んになると輸入に転換、婚礼寝具のブームが到来しました。その後、ブームが下火になるとこれからは、技術の時代という考えのもと、雪深い地方ならではのこだわりを活かし「もっと暖かさを実感できる商品」と独自で商品を開発しました。


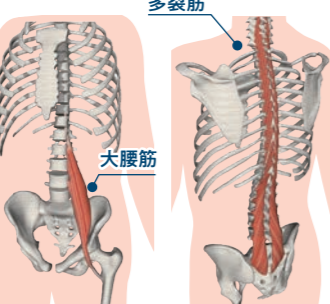

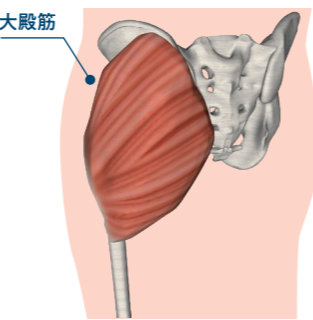
Monthly Pickup  
12月のおすすめ

## オーラ繊維の暖かさは格別！


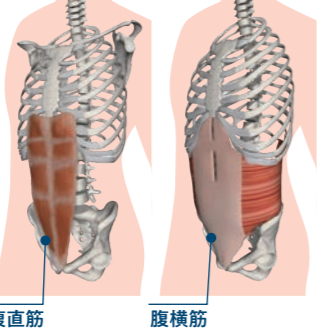
これ1本あれば、様々なエクササイズができます。


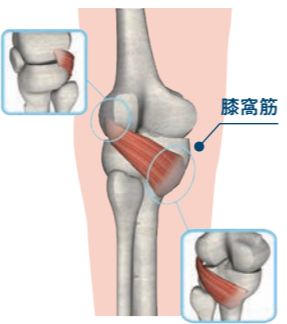
部位別エクササイズ

**二の腕**   **肩**  

**腰**   **おしり**  

ソリューション別エクササイズ

**上半身シェイプアップ編** **ウエスト**  

**いきいきシニア編** **ひざ**  

ドラゴン ツイスト バー

商品番号：077-26718  
(レギュラー/1本)  
12,800円(税込)  
レギュラー  
●サイズ/径約4.5×90cm  
●重量/2.63kg●日本製



バーを使ったエクササイズ動画で  
お家で楽しくエクササイズ!

YouTubeの「ドラゴンツイストバー」コンテンツで

ネット対応テレビ  パソコン  スマートフォン  フィットネスミラーの専用コンテンツで 

冬太りはお家フィットネスで解決!

今年の冬は進化した  
デューク更家式エクササイズ



2003年に一世風靡したデューク式  
エクササイズがドラゴンツイストバーを  
携えて2020年ブーム再来!

DUKESWALKING  
×  
ドラゴンツイストバー  
DTB Exercise



女性らしいしなやかで美しい  
立ち居振る舞いが自然に身につく  
DUKESWALKING



ロープのようなしなやかさが  
優しい筋肉運動を産み出す

DRAGON TWIST BAR



WALKING DOCTOR  
DUKE SARAIE

今、本当に伝えたい  
「ウォーキング寿命は健康寿命」

「歩けなくなって死んでいった母のような人を作りたくない。『最期まで自分の足で生きること』そこにこそ、健康も幸せもあるのだから。」  
コミカルな動きが特徴のデュークズウォーキングが、実は正しく歩くための筋肉造りのエクササイズであり、「最期まで自分の足で歩く人生」を提唱してことまで知る人は少ない。  
エクササイズの効果ドラゴンツイストバーが効率よく補ってくれる。楽しく柔軟性と筋力アップができるDTBエクササイズで進化したデューク更家式ウォーキングを実践し、最後まで自分の足で生きることを実現してください。

## 1か月後の検証結果

Aさん



今まで毛細血管を意識したことがなく、身体の不調も感じていなかったのですが、初めて血管を測定したときは「意外と消えかかっているな」とショックを受けました。変化を自分の目で確かめられたので健康になってゆく実感が持てました。



Bさん



普段血管を観察する機会がなかったので、実際に目で見る事が出来て興味深かったです。「ゴースト血管」ということがわかり、日々の食事や運動など生活習慣を見直すきっかけになりました。



Cさん



半信半疑で「Tie2Plus」を飲み始めましたが、毛細血管がどんどん変化していくのがわかり、「VIEWTY」での観察が楽しみになりました。年中悩まされていた肩凝りも気づけば感じなくなっていました。



Dさん



最初、点々に見えていた血管もはっきりとしてきましたが、後半は連休が多くなって、飲むのをさぼってしまったのと、前日深酒をした結果、ゴーストに…。反省です。



\*コメントは実験後の個人の感想です。毛細血管には個人差があり、実験画像によりなんらかの健康状態を示唆するものではありません。

### 実験のあとがき

福島でVIEWTYの体験会をした際に、お顔の肌つやがとても良く、お若く見える90歳の女性の方がいらっしゃいました。幅広い年齢の方が50名ほど体験されましたが、1番とっていいほどキレイな毛細血管をされていました。

なるほど、毛細血管が肌に必要な栄養分を運ぶので、毛細血管がくっきりキレイに映るという事が、キレイな肌を維持するポイントなんだなと感じた瞬間でした。

今回、テストに参加しましたが、連休が続き、暴飲暴食をしたり、体調が良くなかったりすると、毛細血管が薄くなりゴースト化することがよくわかりました。

サプリメントの継続利用と生活習慣に気を付けて、あの90歳の女性のようにいつまでもキレイな肌艶を目指したいですね。

今後もいろいろ実験をする予定なので楽しみに♪



# 検証実験してみました!

## マイクروسコープを使って、毛細血管を観察してみました!

毛細血管や、血流、肌、頭皮の状態を観察できるオートフォーカス機能付きのマイクروسコープ「VIEWTY」を使い、毛細血管を観察してみました。



今回実験に使用したのは、「Tie2Plus」

主成分は高品質なプロアントシアニジンを含む「ブルーベリー葉粉末/茎エキス」と「ヒハツエキス」。加齢や老化によっておこるめぐりの低下を補う、エイジングケア美活サプリメントです。



#### ヒハツエキス

「長胡椒」とも呼ばれ、紀元前から特別な香料として世界中で重宝されてきました。近年その薬効の研究が進むにつれ、めぐりをサポートするちからが認められ、優れた美容・健康成分として注目を集めています。



#### ブルーベリー葉/茎

200以上あるといわれるブルーベリーの品種の中でも、ポリフェノールの王様とも呼ばれるプロアントシアニジンの含有量が極めて高い、宮崎県で特別に無農薬栽培されたブルーベリー「くにさと35号」を使用しています。



被験者は希望者4名。美活サプリメント「Tie2Plus」を1日4粒(1か月間)飲み、毛細血管を観察しました。



参加者は以下の4人。

Aさん  
20代女性  
一人暮らし  
年中「冷え」に悩んでいる



Bさん  
20代女性  
実家住まい  
デスクワークで身体が固まる



Cさん  
30代女性  
既婚者  
肩凝りに常に悩まされている



Dさん  
40代男性  
血糖値が高く生活習慣病の疑いあり



あらゆる競技に直結する「コツ」を身に付けられるロングセラー商品



アスリートも取り入れる  
バランストレーニングをお家で

アスリートが実践するバランストレーニングを、一本歯下駄で楽しく簡単に取り入れられます。さらにトレーニング動画を使って、ストレッチ運動をすることで足首やふくらはぎの柔軟性を高めることもできます。



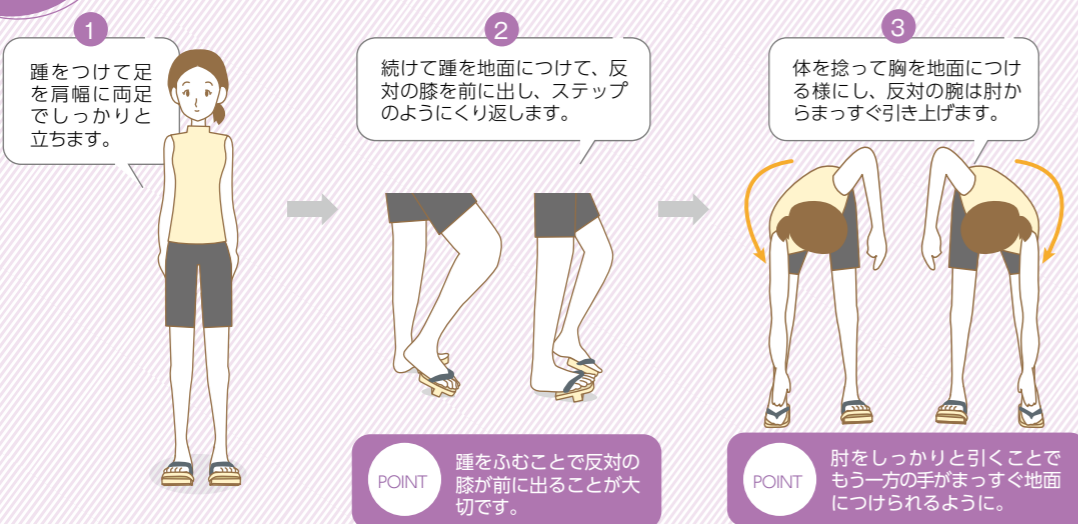
有名アスリートも練習に取り入れています。

左) 久田哲也選手「元ボクシングライトフライ級王者」  
右) 月井隼南選手「空手フィリピン代表」

子供たちの発育にも  
園児や児童の発育を考慮して一本歯下駄は取り入れられています。  
子供たちは遊具感覚で楽しんで使っているそうです。

トレーニング動画も充実

初心者の方でもできる  
GETTAを使った柔軟性向上トレーニング



一本歯下駄 GETTA  
ブラック L

商品番号：075-26268  
5,500円 (税込)

●適応サイズ/24.0~27.0cm ●主材 / 本体: 桐、鼻緒: 綿 ●日本製



一本歯下駄 GETTA  
~京漆染ライン~

商品番号：075-26312  
6,600円 (税込)

●適応サイズ/(S)17.0~24.0cm(L) 24.0~27.0cm ●主材 / 本体: 桐、鼻緒: 綿 ●日本製



バランストレーニングに優れた一本歯下駄

靴のサイズが毎年大きくなっていませんか？  
足裏のアーチが弱くなっているサインかも



ソール形状にこだわり生産！

独自のソール形状で人気のリゲッタルームサンダルです。アーチをしっかり支えてくれてクセになる感覚を味わえます。足裏の独自ソール形状がぴったりフィットして履いた瞬間にとっても心地良く感じます。アーチが弱い方は下から突き上げられる感覚でこれがクセになります。長時間履くことでアーチがクセづいてくるので、普段の靴に履き替えた時に違和感を感じるほど。履けば履くほどアーチが育っていく感覚を実感してもらえる商品です。



シワ加工により  
革に近い質感

クセになる履き心地が魅力！



通気性とデザイン性を兼ね備え、さりげないお洒落を楽しめます。



地面と設置する部分にはEVA素材を使用しているので滑りにくく、クッション性があります。

この価格で買えるのは今だけ！



リゲッタ  
ルームサンダル R69

商品番号：076-26512  
4,389円 (税込)

●サイズ  
S:22.0~22.5cm、甲幅約14.5cm、底幅約9.0cm  
M:23.0~23.5cm、甲幅約15.5cm、底幅約9.5cm  
L:24.0~24.5cm、甲幅約16.0cm、底幅約10.0cm  
LL:25.0~26.0cm、甲幅約16.5cm、底幅約10.5cm  
XL:26.5~27.5cm、甲幅約17.0cm、底幅約10.5cm  
※甲幅: つま先の一番広い部分を生地に沿って測った外寸。※底幅: 靴底の一番広い部分を測った寸法。●ワイズ/3E相当 ●主材 / 合成皮革、EVA ●日本製  
※2022年4月よりリゲッタサンダル類のメーカー直上げが予定されています

ソールにはポリウレタンを使用しているの  
とにかく軽くて履きやすい！  
お墨付きの履き心地です。



外側には、面ファスナー付。  
自分サイズに調節可能なので  
フィット感が高まります。



足裏アーチを持ち上げるルームサンダル

日本アトピー協会にも推薦されるお肌に優しい  
エアーカー®タオルで、新しい年を迎えよう！

### 5年の歳月をかけて開発した 魔法の吸水タオル

繊維1本1本に空気のすき間をつくることでボリュームがあるのに軽くふんわりしたタオルになっています。コットン使用量が通常の半分で、SDG'sなタオルです。吸水力に優れ、洗うほどにふんわりします。また、繊維の隙間が多く乾きが早いのも特徴です。オーガニックコットンでつくられており、日本アトピー協会の推薦品にもなっています。



3サイズ  
あります

フェイス

エニータイム

バス

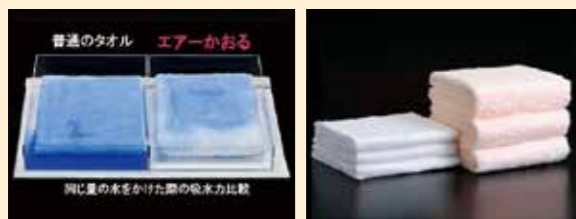
#### 「エアーカー」タオル（今治製）

商品番号：075-26732 (Face) 1,320円 (税込)

商品番号：078-26717 (Anytime) 1,980円 (税込)

商品番号：063-26729 (Bath) 3,520円 (税込)

●サイズ/Face約34×85cm・Anytime約34×120cm・Bath約60×120cm●ダイポイ  
●オーガニックコットン使用●アトピー協会推奨商品



特許取得の燃糸「スーパーZERO®」でつくられた魔法のタオル  
普通のタオルに比べ給水力に優れ、乾きが早いのが特徴です。  
洗うと繊維がほぐれ、一層ふんわりとなります。



オーガニックコットン使用で、  
敏感な肌にもオススメ。  
肌に触れる部分は、オーガニックコ  
ットンを使用しており、さっと触れるだ  
けで、水分をスッと吸い込むので敏感  
な肌にも優しいタオルです。



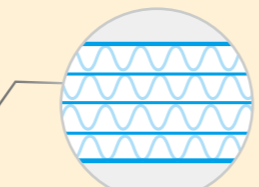
日本アトピー協会  
T1402500A

布団やマットレスの上に敷くだけ、健康マットへ  
高反発で体圧分散に優れ、むれにくいマットです。

### 高反発で身体をしっかり支える立体4層構造マット

高級マットレスの上部にも使用される立体4層構造は、身体をしっかり支え高反発で底付きせずにクッション性を維持します。また圧力を掛けても立体を保持しようとする構造は通気性を高め、床ずれしにくいため介護の現場でも使用されています。柔らかいマットレスの使用で腰などが気になる方は、これを上に敷いて使用することをおすすめします。

優れた機能性を  
実現する4層構造



10万回の圧縮試験により  
優れた耐久性を証明



高反発のため寝返りがうちやすく、  
重量のある腰部が沈みにくい



#### ボディケア健康マット

商品番号：071-26694  
(シングル) 28,000円 (税込)

商品番号：078-27177  
(セミダブル) 36,000円 (税込)

●サイズ/シングル約95×200cm・セミダブル約120×200cm●重量/2.35kg(シングルの場合)●主材/ポリエステル(側地:メッシュ)

水洗いOK

軽量

綿布団の約5倍  
高い通気性

熱や湿気を逃がす

新年は新しいグッズで迎えよう！

美ボディでも、健康でも、  
プロテインを摂取して、運動するのが今は定番。  
筋肉量の少ない女性やシニアこそプロテインを。



### エクステンド® プロホエイアイソレート

厳選されたWPI(乳清分離たんぱく)を特殊製法CFMIによってセラミック膜でろ過、有効成分を残しつつ乳糖や脂質だけを除去した高純度なタンパク質となり、効率良く取り入れることができます。

爽やかなメロンヨーグルト味で、日本人好みのさっぱりとした味わいに仕上げています。手軽にたんぱくを摂取したい方や、今までプロテインが苦手だったという方にもおすすめです。

#### エクステンド プロホエイアイソレート

商品番号：080-26692  
(700g) 5,400円 (税込)

商品番号：079-26937  
(17g×15包) 2,916円 (税込)

●原材料名/乳清たんぱく(乳成分を含む)(アメリカ製造)、乳酸菌/香料、L-ロイシン、酸味料(クエン酸)、L-イソロイシン、L-バリン、植物レシチン(大豆由来)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)●日本製



外出や一回  
使い切りに便利

17g×15包

WPI  
タンパク質

BCAA

FK-23  
乳酸菌

### エクステンド® リカバリー+

BCAAとは、3つの必須アミノ酸、バリン、ロイシン、イソロイシン(分岐鎖アミノ酸)の総称です。日本製造を開始した本製品は、すっきり美味しいレモン味に仕上げています。運動前や運動中のBCAA補給と運動後のリカバリーにも適しています。スポーツや仕事、日常生活のシーンでも活用いただけます。

#### エクステンド リカバリー+

商品番号：080-26693  
(250g) 5,400円 (税込)

商品番号：078-26938  
(8.3g×15包) 3,240円 (税込)

●原材料名/L-シトルリン(国内製造)、海藻粉末、乳酸菌/酸味料(クエン酸)、L-ロイシン、L-イソロイシン、L-バリン、香料、L-グルタミン、レシチン(大豆由来)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)●日本製



8.3g×15包

BCAA L-グルタミン

L-シトルリン FK-23乳酸菌

海藻由来ミネラル クエン酸

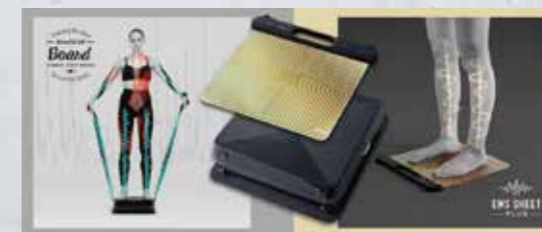
おうちで乗るだけ簡単エクササイズ



### 強振動+EMS

(シェイプアップボード+EMSシート)

コンパクトなサイズで人気の振動マシンです。強振動+ベルトで、全身の筋肉を刺激します。EMSシートでのトレーニングもセットでお手頃価格になりました。プロテイン摂取→運動がおうちで手軽に行えます。



#### ルルドシェイプアップボード +EMSシートプラスセット

商品番号：073-26260  
29,800円 (税込)

[シェイプアップボード]  
●サイズ/本体:幅約42、奥行約40、高さ約12.5cm  
●重量/本体:約8.5kg●適応体重/100kgまで●電源コード長/約2m●10分自動OFF機能付き●付属品/リモコン、パワーベルト、保護マット、保証書付き  
[EMSシートプラス]  
●サイズ/約38×37×2cm●重量/250g(電池含まず)●単4形乾電池2本使用

リバウンドしないダイエットは  
筋肉をつけて痩せるのが王道

貯めた  
ハニーポイント  
を使ってGET!

## 美容と健康のプロが厳選。 自然派アイテムで 寒い季節も元気に過ごす

HONEY-STYLE厳選商品は、接骨院の現場で長年患者さまの健康に関するお悩みと向き合ってきた柔整師たちと、美容・健康のトレンドに基づいて日々マーケティングを行う専門チームが「身体に良い」と納得した商品だけが取り揃えられています。HONEY-STYLEオンラインショップまたはHONEY-STYLE公式サイトに掲載されている接骨院で、ハニーポイントを使って購入できます。



### 血糖値スパイク対策に 天然の食物繊維を

プレミアムサイリウム プランは、「食物繊維の王様」と言われるブロードサイリウムの種皮からできた栄養補助食品です。1袋でセロリ約3.7本分の食物繊維が摂れます。不足しがちな食物繊維を手軽に摂取しましょう。

飲み方の  
動画も公開中



プレミアムサイリウム プラン  
90袋入り:7,700円(税込)/30袋入り:4,320円(税込)

### 53種類の自然性原材料を 丸ごと3年3ヶ月発酵・熟成 酵素の力で毎日元気に

果実・穀物・藻類・野菜などの厳選された自然性原材料を丸ごと発酵・熟成させた発酵食品。防腐剤や添加物は一切使用せず、発酵過程では熱処理を行わないため、発酵によって生まれた成分を自然のまま含んでいます。

酵素について  
詳しくはこちら



MANDA CARE PLUS  
5,832円(税込)



### 鶏コラーゲン配合の オールインワンジェルで 簡単手軽にぷるり肌へ

全飼育期間中、抗生物質や合成抗菌剤を一切使わず育てた「岩手で育てたフランス赤鶏」から抽出した鶏コラーゲンを贅沢に配合したオールインワンジェル。みずみずしくハリのある「ぷるり肌」へと導きます。

使い方の  
動画も公開中



トリコイスト モイスチャージェル  
5,280円(税込)

その他の  
厳選商品  
はこちら▶



いつでも/  
10%  
ポイント還元

1万円以上の  
ご注文で  
送料無料

ハニースタイル オンラインショップ

HONEY-STYLE  
ホネからつくるキレイなカラダ



貯まったポイントでおトクにお買い物♪  
接骨院に通って  
ポイントを  
貯めよう!

クチコミ投稿

無料会員登録

接骨院に行く※1

キャンペーン参加※3

厳選商品購入

お友達紹介

ゲームで勝利!※2

公式  
サイトは  
こちら!



## さらに! HONEY-STYLEでできること

豊富な健康情報を  
チェック

ホネの専門家による、ホネや筋肉、ホルモンについてのお話など、身体を健康でキレイにキープするための情報を中心に記事を掲載しています。

セルフチェックで  
カラダの不調を  
発見

骨盤の歪みの原因は猫背?など、自分では見つけられない身体の不調を見つけ、あなたにピッタリの施術プログラムを受けられる院を探せます。

接骨院の検索・  
予約ができる

「日曜祝日営業」「キッズスペースあり」など、ご希望の条件から接骨院を検索できます。お得なクーポンももらえるかも!



※1保険施術はハニーポイント付与の対象外です。 ※2公式アプリ限定のサービスです。 ※3キャンペーンは不定期開催です。

<sup>※</sup>微細粒子の除去能力とフィルター性能劣化率をもとにした能力



## 米国特許取得<sup>※</sup> 世界初のTPAフィルター搭載

<sup>※</sup>米国特許：US9868123B2/US9735568B2

### オゾン除去フィルター

オゾン濃度を国際安全基準0.05ppm<sup>※</sup>よりもさらに安全な0.01ppmまで取り除きます。0.01ppmとは通常の大気中のオゾン濃度と同等かそれ以下のレベルです。

<sup>※</sup>シンガポール国家環境庁 (NEA) の「Guidelines for Good Indoor Air Quality in Office Premises (オフィス施設における室内の空気に関するガイドライン)」基準=0.05ppm

### 集塵フィルター

イオン化ワイヤーフレームでプラスに帯電された物質に、マイナスの電圧をかけることで、磁石のように吸着します。

TPAフィルターは吸着した汚染物質(ウイルス・細菌・カビ・花粉など)に電圧をかけて無害化させるためのフィルターです

## 0.0146 $\mu$ mの微細粒子まで 磁石のように吸着除去

### イオン化ワイヤーフレーム

電磁場<sup>※</sup>を生成し汚染物質にプラスイオンを帯電させます。

<sup>※</sup>発生する電磁波はスマートフォンレベル以下です

### プレフィルター

大きなホコリや髪の毛を取り除きます。



プロフェッショナルモデル  
**X8 Pro**



フラッグシップ  
パフォーマンスモデル  
**X5s**



コンパクトモデル  
**X3s**

医療従事者が選ぶ<sup>※1</sup> 空気清浄機 No.1

顧客満足度が高い<sup>※2</sup> 空気清浄機 No.1

お子さんを持つ家庭が選ぶ<sup>※3</sup> 空気清浄機 No.1

調査方法: インターネット調査 / 調査期間: 2020年6月4日5日 / <sup>※2</sup> = 全国の20代~50代の男女 1067名 /  
調査概要: 空気清浄機10商品を対象にしたサイト比較イメージ調査 / <sup>※3</sup> = 全国の20代~50代の男女(お子さんがいる方) 1036名  
調査対象: <sup>※1</sup> = 全国の20代~50代の男女(医療従事者の方) 1042名 / 提供元: セネラルリサーチ

全国の医療施設、大学、オフィスで導入されています！

CMでもお馴染みのシリコンバレー発の世界最強レベルの空気清浄機です。帯電除去フィルターで花粉や細菌、PM2.5はもちろん、ウイルスやウイルスよりも微細な粒子まで除去することができます。



フィルター  
交換  
不要

エアドッグ X8PRO 空気清浄機 (Airdog)

商品番号：100-27172  
275,000 円 (税込)

- 適用畳数/約139畳 (214㎡) ※14畳を約3分で清浄
- 商品サイズ/幅約38、奥行き約38、高さ約76cm
- 重量/約19.7kg\*

エアドッグ X5 空気清浄機 (Airdog)

商品番号：076-27173  
140,800 円 (税込)

- 適用畳数/約42畳 (65㎡) ※14畳を約10分で清浄
- 商品サイズ/幅約30.6、奥行き約31.6、高さ約65cm
- 重量/約10.7kg\*

エアドッグ X3 空気清浄機 (Airdog)

商品番号：082-27174  
97,900 円 (税込)

- 適用畳数/約31畳 (48.6㎡) ※14畳を約14分で清浄
- 商品サイズ/幅約26、奥行き約26、高さ約52cm
- 重量/約7kg\*