

「美・健・心」美しく健やかな毎日を過ごすあなたの情報誌 〈 2026 Autumn vol.61 〉

TRiNiTY

トリニティ

私を慈しむ、上質な「眠り」仕度
～心豊かな人生の源はここから～

眠りによる素晴らしい恩恵を知ることから、
私を労わるひとときへ。

ジョセフィン化粧品 HP <https://www.josephine.jp>

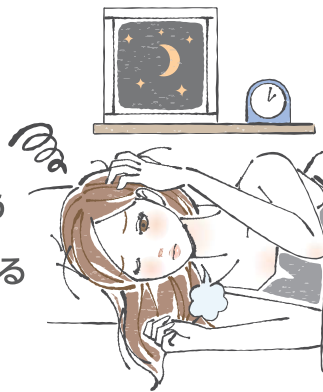
私を慈しむ、上質な「眠り」仕

毎日、大切なご家族やお仕事のために力を尽くしている皆さまへ。
健やかで美しいカラダをつくるには「質の良い睡眠」が欠かせない

*** 最近の「眠り」心地よいですか？ ***

まずは、ご自身の睡眠からのサインに
耳を澄ませてみましょう。

- ベッドに入っても、まどろむまでに少し時間(30分以上)がかかる
- 朝、すっきりと目覚められない
- 夜中にふと、何度も目が覚めてしまう
- 日中、ついウトウトとまぶたが重くなる
- 日中にお疲れを感じやすく、気分よく過ごせない日がある



一つでも思い当たる方は、心とカラダがもっと上質な休息を求めているのかもしれません。

知らずに溜まる「睡眠負債」

実は、日本人の平均睡眠時間は「7時間22分」と世界で最も短いと
言われています。

睡眠が足りなかったり、質が伴わなかったりする状態が少しずつ
重なることを「睡眠負債」と呼びます。

これが蓄積すると、心身のバランスが崩れ、さまざまな不調を
引き起こす原因になってしまいます。健やかな未来を守るため
にも、毎日の眠りの質を見直すことが大切です。

*** 眠りは、最高の工

上質な眠りには、日中のダ
全身を美しく整える素晴



健やかさ・美し

睡眠時は、お肌や全
ホルモン」が分泌さ
バランスの調整が行



クリアな思考

眠っている間は、脳
日中の記憶の整理
静かに取り除く大



巡りの良い「

質の良い睡眠によ
ことで、健やかな
しさを届けること



寒さに負けな

冷えが気になり始め
さまざまな不調から
働きがあり、健やか

未来の私へ、心地よい眠り

質の良い睡眠をとることは、人生を豊かにする
健やかで美しいカラダを手に入れてください



度 ～心豊かな人生の源はここから～

一日の終わりに、ご自身を優しく労わる時間を持てていますか？
そう。明日の活力や美しさを生み出す「眠り」を簡単に紐解きます。

エイジングケア ***

イメージを優しくリセットし、
素晴らしい役割があります。

さを育む「天然の美容液」

全身の細胞を健やかに保つ「成長
ホルモン」、女性らしさを支えるホルモン
が働きます。

を守る「脳のリセット」

とカラダを深く休めるとともに、
脳と定着を行い、脳の老廃物を
排出する大切な時間です。

しなやかな血管」へ

ってカラダの酸化や糖化を防ぐ
働きを保ち、全身にみずみず
さを与えます。

い「免疫力」のアップ

るこれからの季節。深い眠りは、
カラダを守る「免疫力」を上げる
大切な毎日をサポートします。

りをプレゼント

のためにとても効果的なケアです。今日から眠りの環境を整えて、
明日の活力や美しさを生み出す「眠り」を簡単に紐解きます。あなたの毎日が、これからも温かな笑顔で溢れますように。

*** 今夜から始める『3つ』の習慣 ***

心地よい眠りへ誘うカギは、「休息モードへのスイッチ」
「リズムを刻むホルモン」「カラダの深部体温」の3つです。

1. リラックスのスイッチを優しく入れる

夜は、カラダを休息モードにするスイッチ（副交感神経）を静かに
呼び覚ますことが大切です。

寝る前のスマートフォンの光や、「冷え」は、カラダを緊張させ
てしまうため気をつけましょう。お気に入りの香りを嗅いだり、
ゆったりとした音楽を聴いて、心に温かな余白を。

2. 朝の光で、体内時計に朝のご挨拶を

夜に自然な眠りを促すホルモンは、日中に分泌される「幸せホル
モン」が原料になります。秋冬は日照時間が短くなりますが、朝起
きたらカーテンを開けて、柔らかな太陽の光をたっぷりと浴びる
ようにしましょう。

3. 温かなお風呂で、まどろみへの準備を

人は、カラダの奥の温度（深部体温）が下がり始めると、自然と
心地よい眠気を感じます。そこでおすすめなのが、おやすみにな
る1～2時間前の入浴です。

38～40℃のぬるめのお湯に
ゆっくりと浸かること。温まった
カラダがスムーズにクールダウン
し、深い眠りへと導いてくれます。



New Items

心地よい眠りと美しさを叶えるナイトルーティンをサポートし、
毎日のケアを上質な時間へと変える2つのアイテム。

✳ やすらぎのバスタイムで、まどろみへの準備を

558 フェリータ モイストヴェールホットバスオイル

豊かな香りと潤いヴェールで全身を包み込み、
おやすみ前のひとときを上質に演出するバスオイル。

じんわりポカポカに: 温かいお湯にゆっくり浸かる(温浴効果)ことでカラダ
をじんわり温め、心地よいおやすみタイムへの準備を整えます。

湯上がりの乾燥ケア: 保湿成分のコメヌカオイルが、入浴後のお肌を乾燥
から守り、なめらかなお肌に整えます。

心地よい香り: 心身が解き放たれるような、爽やかで優しいシトラスフロー
ラルの香りです。

容量・価格 35mL×15包 / 4,730円(税込)



✳ 心地よい休息と、明るい朝の美しさをサポート

131 快明健美

カイミンケンビ

忙しい毎日の中で、ゆったりとした休息時間と、
内側から輝くような美しさを気遣う方のためのサプリメントです。

上質な休息タイムに: 植物由来のラフマエキスや GABA を配合。
おやすみ前のリラックスを大切にしたい方におすすめです。

寝ている間の美容ケア: お米由来のセラミドを配合。
夜の休息時間を活用して、内側からのキレイをサポートします。

すこやかな朝のスタートに: 注目の成分PQQ(ピロロキノリンキノン二Na塩)を
配合。毎日を前向きに、すっきりとした気分でスタートしたい方におすすめです。

容量・価格 60粒(1日2粒目安・約30日分) / 4,104円(税込)



※詳細は販売員までお尋ねください。



TRiNiTY【トリニティ】

三位一体の意。わたしたちは体の「外側」と「内側」の美容と健康、
そして「心」の健やかさをテーマとした製品づくり、サービスを
常に心掛けています。そんな想いを本誌タイトルに込めました。