



今月はビーブルの
ディレクターがお答えします！

Biople by CosmeKitchen ディレクター
谷口智美さん

海外在住中にオーガニックやスローライフを体験し、
造詣が深い。インナーケアにも精通。

連載 第2回

オトナミューズ 健康相談所

Biople by CosmeKitchen

さまざまなからだの変化を感じやすいミューズ世代。
特に最近は大きな環境の変化も重なって、
病院に駆け込むほどではないけれど、
なんだか心身がすぐれない「プチ不調」を
感じている人が急増中。そんな大人女性たちが
快適な日々を送るためのヒントを、
ビーブル バイ コスメキッチンが毎月お届け！

photograph:MAYA KAJITA[e7]
text:AKIYO NITTA illust:ASAMI HATTORI

Q セルフケアって どうして必要なの？

熟睡できないとか、孤独や不安を抱えているなどの
プチ不調は、そのまま放置する人や自己流のケアを
行う人が多いのが現状です。不眠や不安などはすぐ
に大事に至らなくても積み重ねてしまうと、さまざま
な弊害をもたらす原因にもなりかねません。アロマ
やCBDを取り入れるなど、ワンアクションでプチ
不調の症状を緩和させられることも。正しい知識に
基づいたセルフケアで、日常をもっと快適に。

Q アロマはなぜ セルフケアによいの？

香りの刺激が脳に伝わるまでの速さはおよそ0.2秒
といわれています。香りごとにリラックス効果やリ
フレッシュ効果、免疫強化など、さまざまな作用が
あるので、症状に合わせて、アロマを取り入れるの
はプチ不調の症状緩和に有効です。特に不眠に悩ん
でいる人は、就寝前にリラックスできる香りを嗅ぐ
ことで、副交感神経にスイッチが入りやすくなるの
で、睡眠導入もグッとスムーズになります。

Q いろいろ種類があるけれど、 CBDはどう使い分けたいの？

大まかに分けると、経口摂取タイプのカプセル、スポ
イト式のティンクチャー、スプレー、タブレットなど
と、経皮摂取タイプのロールオンやバームなどがあり
ます。イライラや緊張を取り除くなら経口摂取、頭痛
や肩こり、首のハリ、かゆみの緩和には経皮摂取タイ
プが有効。含有量もさまざまですが、初心者には500mg
のものからトライして。また「アイソレート」タイプ
なら、口に入れても雑味がないのでオススメです。

Q コロナ禍の今、どのような 悩みを持つ人が増えているの？

コミュニケーションやリレーションシップが取り
づらくなったことで、不安や孤独感を抱える方、
不眠を訴える方が増えました。また、テレワーク
や子どもの休校などによって、家族との距離感が
変わり、ライフワークのバランスを崩してしまっ
た方からは、イライラしやすくなったという声も。

Q そもそもCBDって何？

ヘンプに含まれる有効成分のひとつで、カンナビジ
オール（略称）。さまざまな薬理効果があるのでメ
ディカルハーブともいわれています。CBDは私たちの
身体調節機能「エンド・カンナビノイド・システム」
にアプローチして、本来の働きを取り戻す効果があ
ります。副交感神経のスイッチを押し、まるで2時
間たっぷりアロママッサージを受けたあのような
（笑）、リラックス感をもたらしてくれる効果も。

CBD

カンナビジオールの略。精神活性
作用がなく、医療用・産業用として
幅広く使用され、リラックス効果
をもたらす。日本でも合法。



THC

テトラヒドロカンナビノールの略。
麻薬などに含まれる成分で、多幸
感などの向精神作用、依存性がある。
こちらは日本では違法。



今月のテーマ ミューズ世代のセルフケア

コロナ禍がもたらしたライフスタイルやワークスタイルの変化。慣れない新しい
生活にストレスを感じ、頭痛や肩こりを抱えている人や、不眠や不安に悩ま
されている人が急増中。そんなプチ不調は放置しないで、アロマやCBDを取り
入れた手軽なセルフケアで症状を緩和させるのが正解です！

Biopleが今、注目するセルフケアアイテム

からだに優しいナチュラルオーガニックなセルフケアアイテムを取り揃える、Biopleが注目するアイテムをご紹介します。

O3. YOU & OIL

オトナミューズが
セレクトした
キットを発売！

ストレスフルなミューズ世代を「オフモード」にするためのセル
フケアキット。就寝前のリラックスタイムにぴったりな
「NIGHT」とPCやスマホ作業の合間に使いたい「HEAD」
の2種のオイルが、スタイリッシュな黒のポーチにイン。アロ
マの力を借りて、毎日を健やかに。

YOU & OIL
KI セルフケアポーチ
FOR REST (NIGHT/HEAD)
¥3,900 ※数量限定品

O2. H THINK

メイドイン日本の
CBDオイル

遺伝子組換え原料や殺虫剤不使用で栽培された産業用ヘ
ンプの茎から抽出した原料を使用し、国内でMTCオイルとブレ
ンドしたアイソレートタイプ。冬に嬉しいビーブル限定のユ
ズと、浄化アイテムで人気のハロサントの香りが仲間入り！

左から：CBDアイソレートティンクチャー ユズ 30mL ¥6,700、
CBD リペアロールオン リラックスユズ 8mL ¥1,900 ※共に
無くなり次第終了、同クリアリングハロサント 8mL ¥2,000

O1. TABLETS

ポーチに忍ばせたい
タブレットタイプのCBD

日本初上陸のタブレットタイプ。気圧や体調の変化から来
るさまざまな悩みをサポート。TPOを選ばず手軽に摂取
できるのが嬉しい。特許技術を用いて高い吸収率を誇る、
経口摂取タイプだから、ダイレクトにケアできる◎。

一粒あたりにCBDを14.3mg配合。砂糖・保存料不使用でヴィ
ーガン対応。遺伝子組み換えなし。左から：タブレット レモン、バ
リー、ミント 各3粒 各¥1,200
※発売日未定（詳細はお問い合わせ先URLにてご確認ください）