

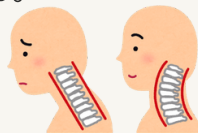
私たちは、人生の約20～25年以上を“寝ている時間”に使っています。

睡眠は、ただ身体を休める時間ではありません。



眠っている間、身体では...

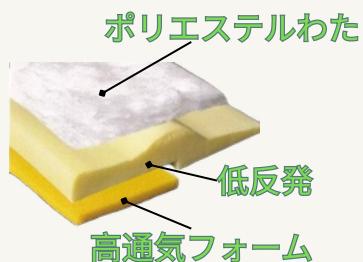
✓ 筋肉の回復 ✓ 自律神経のバランス
✓ 血流のサポート ✓ ホルモン分泌 ✓ 脳の休息
が行われています。



つまり...睡眠の質が変わると、“回復力”も変わっていきます。

【首から整える、KAMIの快眠枕】

KAMIは、“首と骨盤のバランス”を大切にしています。
だからこそ、起きている時間だけでなく、“寝ている時間”も整えたい。
整体師の視点から設計された、首と肩にやさしくフィットする快眠枕。



＜＜特徴＞＞

- ✓ 首と肩にフィットする特殊形状
- ✓ 3層構造でやさしく支える
- ✓ 体圧をバランスよく分散
- ✓ 高通気・手洗い可能
- ✓ 首の自然なカーブをサポート

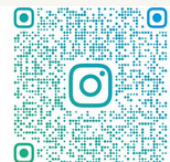


枕本体 RM 450

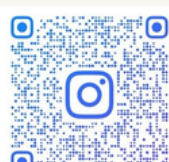
専用枕カバー(コットン100%) RM 50

◎6月より予約受付開始（お渡し予定：7月中旬）◎

“自分に合うか”は、身体が教えてくれます。
ぜひ店頭でご体感ください。



KAMI_JPTHERAPY



@KAMI_BEAUTYTHERAPY

VOL12 KAMI Care Times

KAMI

Japanese
Body Therapy

KAMIが毎月お届けする健康だより
自分の身体に、やさしく気づく1枚

◎今月のテーマ◎

健康のために...

毎日、ヨーグルトや牛乳を摂っていませんか？

ヨーグルト、牛乳、チーズ...

「身体に良いから。」

そう思って続けている方も多いかもかもしれません。

でも——

もしかすると、その“健康習慣”が、
なんとなく身体が重い原因になっていることもあります。

“乳糖不耐症”って知っていますか？

乳製品に含まれる乳糖（Lactose）を分解する

ラクターゼ（Lactase）

という酵素が少ない、または働きが弱い状態を指します。

実は...成人になると、ラクターゼ活性が低くなる人もいます。

東アジアでは、乳糖を分解しにくい体質の方が比較的多いことが報告されています。



【乳糖不耐症の人の体の中】

① 牛乳・ヨーグルトを摂る

Lactose（乳糖）が含まれています。



② 小腸で分解したい

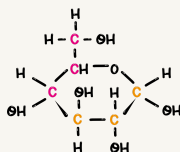
本来は、Lactaseが乳糖を **ブドウ糖+ガラクトース** に分解します。

③ ラクターゼが少ないと...

ここが乳糖不耐症（Lactose Intolerance）

小腸で十分に分解できない

消化・吸収しきれない ※“消化不良っぽい状態”に近いです。



④ 未消化の乳糖が大腸へ

ここから腸内細菌が乳糖を発酵します。

すると...腸の中で何が起こる？

ガス発生

水素

メタン（人による）

二酸化炭素

腸に水分が集まりやすくなる

✓ お腹がゴロゴロ・張る

✓ ガスが増える

✓ 軟便

✓ 下痢っぽい

✓ 身体が重いと感じる

✓ ニキビ・赤ら顔の原因になる



“身体に良い食べ物”でも、“自分の身体が消化・吸収できるか”は別の話。



食べる

↓
消化する

↓
吸収する

↓
血液で運ぶ

↓
細胞で使う



でも...血流が悪いと、

せっかくの栄養も届きにくくなることがあります。

KAMIでは、“体の巡り”を大切にしています。

こんな選択もあります

“我慢する”のではなく、“身体に合うものへ置き換える”。



☕ 毎日のラテが習慣の方は...

牛乳 → 植物性ミルクへ

豆乳・アーモンドミルク・オーツミルク

🥣 ヨーグルトを毎日食べている方は...

乳製品 → 発酵食品へ

納豆・キムチ・味噌汁・酵素ドリンク



好きなものを我慢するのではなく、
“なんとなく食べているもの”を見直してみる。

好きなものを我慢するのではなく、
“身体に合うものを選ぶ力”を育てる。

We spend over 20–25 years of our lives sleeping.

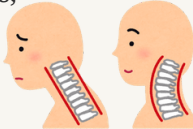
Sleep is not just time to rest.

While you sleep, your body is working to support...

- ✓ Muscle recovery
- ✓ Nervous system balance
- ✓ Blood circulation
- ✓ Hormone regulation
- ✓ Brain recovery



In other words...When your sleep quality improves, your body's recovery ability can improve too.
Support your body from the neck.

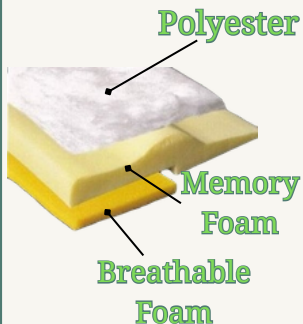


[KAMI Neck Support Pillow]

At KAMI, we value the balance of the neck and pelvis.

That's why we want to support your body—
not only while you're awake, but also while you sleep.

Designed from the perspective of Seitai therapists,
this pillow gently supports your neck and shoulders.



«Features»

- ✓ Special shape designed to fit your neck and shoulders
- ✓ 3-layer structure for gentle support
- ✓ Even pressure distribution
- ✓ Breathable & hand washable
- ✓ Supports the natural curve of your neck



Price

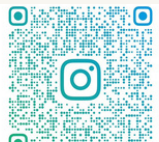
Pillow RM 450

Pillow Cover (100% Cotton) RM 50

©Pre-order starts in June (Estimated delivery: Mid-July)©

Your body knows what suits you best.

Try it in-store and feel the difference.



KAMI_JPTHERAPY



@KAMI_BEAUTYTHERAPY

VOL12 KAMI Care Times

KAMI

Japanese
Body Therapy

**A monthly letter from KAMI
for your body & health**

◎ This Month's Theme ◎

For your health...

Do you have yogurt or milk every day?

Yogurt, milk, cheese...

“Because it's good for my body.”

Many people continue these habits for that
reason.

But—

What if that “healthy habit”
could actually be one reason
you sometimes feel heavy, tired, or sluggish?

Do you know about Lactose Intolerance?

Lactose intolerance is a condition where your body has low levels of, or reduced activity of, Lactase



the enzyme needed to break down Lactose (the natural sugar found in dairy products).

In fact...As we get older, some people naturally produce less lactase.



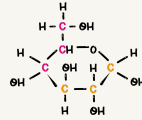
It has also been reported that many East Asians tend to have more difficulty digesting lactose.

※ Individual differences apply.

What happens inside the body?

① You consume dairy products

Milk, yogurt, cheese... These contain Lactose (milk sugar).



② Your small intestine tries to digest it

Normally, Lactase breaks lactose down into: **Glucose + Galactose**

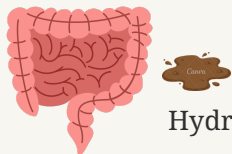
③ When lactase is low...(This is called: Lactose Intolerance)

Lactose cannot be fully broken down in the small intestine.

It may not be fully digested or absorbed.
(This is similar to a mild digestive discomfort for some people.)

④ Undigested lactose reaches the colon

From here, gut bacteria begin to ferment the lactose. Fermentation



What happens inside your gut?

Gas may be produced, such as:
Hydrogen, Methane (varies by person), Carbon dioxide



Water may be drawn into the intestines.

As a result, some people may experience...

✓ Stomach rumbling ✓ Bloating ✓ More gas

✓ Loose stools ✓ Diarrhea-like symptoms ✓ Feeling heavy or sluggish

✓ Skin concerns such as acne or facial redness

※ Symptoms vary from person to person.



Even foods that are considered “healthy”...

The real question is:

Can your body actually digest and absorb them?



Eat

Digest

Absorb



Transport through the blood

Used by your cells



But...If your blood circulation is poor, even good nutrients may not reach where your body needs them.

At KAMI, we believe that “circulation” matters.

Here are some simple choices you can make

Instead of “giving things up,”
try replacing them with something that suits your body better.



☕ If you drink a latte every day...

Milk → Plant-based milk

Soy milk, Almond milk, Oat milk

🥣 If you eat yogurt every day...

Dairy products → Fermented foods
Natto, Kimchi, Miso Soup, Enzyme drink



**You don't need to give up what you love.
Instead, Take a closer look at the foods
you may be eating without thinking.**

**You don't need to restrict yourself.
Learn to choose what truly suits your body.**