

# 自然食品館 春通信

No.30 2010年10月  
山崎 幸博 船町3丁目-35  
TEL 0836-32-8576 (定休日)  
FAX 0836-32-1258  
営業時間 9:30~18:00 日・祝日

「心の問題の解決には腸の改善が第一」

精神的な病を持つ人は、ご飯や味噌汁を食ひみちが多いです。嚥下が食後の特徴です。その為、消化しきれず残った食べ物が腸に溜まり、腸内細菌は悪玉菌が優勢になり、腸内細菌のバランスが崩れ、腸内環境が悪化します。玄米と葛は、さらに良いです。

発酵食品である漬物や味噌汁は食物繊維が豊富で、ビタミンE、ミネラル、アミノ酸、食物繊維は腸内細菌の働きをよくお腹の調子を整えてくれます。

お腹を温めると腸内細菌が動きが良くなり、腸の蠕動運動が増し、滞っていた汚水(宿便)が流れはじめます。葛を活用するとお腹が過敏にならず、お腹の緊張がほぐれていきます。不思議なことに、お腹を温めると全身筋肉の緊張もほぐれるため、血液循環がよくなり、身体全体が温まっています。

葛を料理に使用、葛湯として飲んだり、葛のお菓子を飲むなどでも良いです。葛は、天然の精神安定剤といえるでしょう。

玄米と葛のおはなしもします。おいしい玄米ごはんと簡単な葛のお菓子を作ってみよう。『みぞは日本人にとって最高の発酵食品』

(マクロビオティック料理教室)

日時: 2010年10月2日(休) 10時~13時  
場所: 宇都宮総合福祉会館 料理教室  
費用: 1000円 (ドリンク・三角巾着)

(西日のメニュー) 玄米ごはん・みぞ汁・味噌汁  
葛を使った簡単デザート

[事前にご予約が必要です]

## ☆ 今月のご紹介商品 ☆

ゆかい グルコサミン・プラス (360粒(約1000)) / 税込価格 1350円)  
主成分グルコサミンは6粒中(18粒相当)に1500mg配合。Fruityケロ、大豆レシチンアグリコンもプラスしました。

痛みを諦めないで! 立つ、歩く、座る→活動的は毎日欠かさない  
グルコサミンを摂りましょう!

グルコサミンは骨や軟骨、皮膚など組織を形作る成分の一つ。関節の水分を保つ重要な成分であるプロテオグリカンの再生を促し、壊れた軟骨細胞に代わって、軟骨を修復したり、機能を改善と助けます。注、炎症や痛みを和らげる働きもあります。

グルコサミンの1日の目標摂取量は1500mg、コラーゲンは5000mg以上とされています。グルコサミンは普通に摂れている食べ物は、吸収率が低いため、食事からの補給が困難です。膝の動きが気になる方は、サプリメントを活用するのをおすすめです。1日1500mg以上のグルコサミンを摂ることができ、コラーゲンも配合されたサプリメントが選べます。またコラーゲン(Ⅱ)も併用するとより効果的です。

ゆかい ビューティーコラーゲンキャンペーン (初回は送料10%OFF) さらに10本入り ¥3465 → 1箱50本入りお買上げください! 《¥3465×5》 10本入り ¥3465を74%オフ!

### 骨・関節・肌・血管のアンチエイジングに

コラーゲンを摂取したときの効果が効果的な研究報告されています



みずみずしくハリのある肌をつくる

血圧が下がって心臓が楽

ツヤとハリのある髪を育てる

骨密度を上げて丈夫な骨をつくる

関節痛を改善する

血圧上昇を抑える



ピンケン 踏房機のご案内 10月末まで! 電磁波 99%カット → 20%OFF 2010年10月25日~27日