

やさしく学ぶ

体調を
くずしがち。。。

いつも
重だるいのは
なぜ？

薬もサプリも
増える一方で
心配...

出ない、
出せない、
なんだか
クサイ...



と



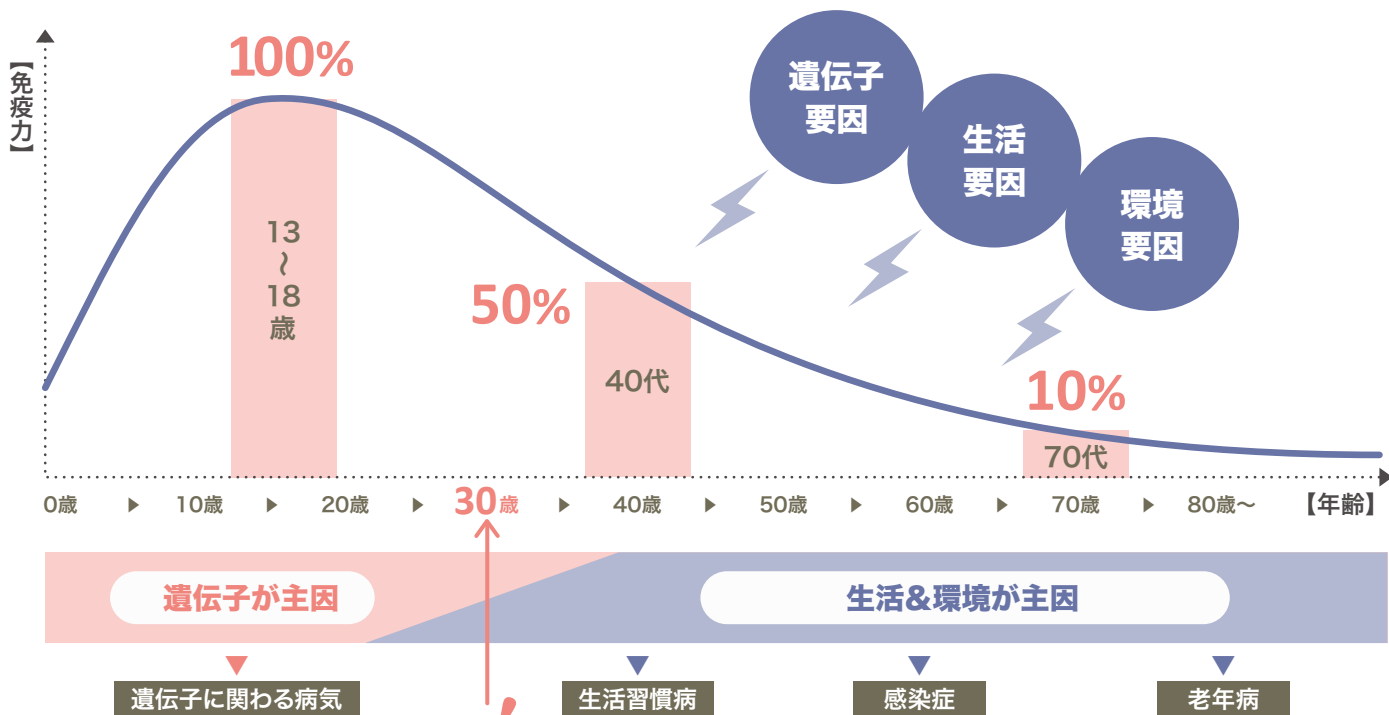
知っていますか？
新型栄養
失調が
増えている！？

健康リスク
は
食べかた次第！！

の関係。

“負けない体”
の
つくりかた！
お教えします！

あちこち不調の根本原因とは。



「ご長寿世界一」とは、言うけれど。

世界一の長寿国となった日本ですが、問題は平均寿命と健康寿命（※）の開きです。厚生労働省の統計によれば、その差は男性で9年以上、女性で12年以上。つまり、元気で暮らせる寿命は男女とも平均で70歳そこそこ、人生の終盤に誰かの手を借りなければ生活していけないのが現状なのです。さらに最近では、**検査値に何ら異常が見られなくても原因不明の症状や体調不良に悩む方も増加**。既存の医療で解決しない不安が常にある、そんな時代になりつつあります。

※ 自立して日常生活ができる年齢の上限平均

30代を境に変わる、病気の根本原因

上の図の通り、子どもの頃の健康リスクはその多くが、生来持っている内的要因によるものですが、加齢とともにそのリスクは減少。入れ替わりに体の成熟がピークを越え機能低下がはじまる30代以降は環境による、外的要因のリスクがどんどん増えていきます。つまり、**中高年期以降に加齢や病気に負けない強い体を保てるかどうかには、毎日の食習慣をはじめとする生活習慣の良し悪しと、大気汚染などの環境ストレスの有無が大きく関わってくる**、というわけです。

気づきがあったら、何歳からでも改善可能。

実年齢が同じでも若く見える人、逆に老けて見える人…。残酷ですが、体の健康状態は見た目にもはっきり現れます。でも、あきらめてしまうのはちょっと待って！実は**《食の偏りを改善し、体の基礎を立て直す「食養」》は、何歳からでも実践可能**です。生活環境の変化から生じる活性酸素の過剰、添加物による有害物質の体内蓄積、野菜不足による微量元素不足、腸内環境の悪化など、不調の源を食養で整えてみませんか。美も健康も手に入れたいあなたには特にお勧めします！



腸を元気にする「食養」習慣

① 「野菜の栄養」をしっかり摂る！

野菜の食物繊維には善玉菌を増やし、有害物質の排出を促す働きがあります。また、野菜に含まれる各種の微量元素（主にケイ素をはじめとするミネラル類）は、おなかという大地の栄養不足をおだやかに整えてくれるうれしい力を秘めています。

② 「発酵食品」で善玉菌を増やす！

腸内に住む細菌は約1000種。そのバランスを効率的に立て直すには、数ある発酵食品の中でも、日本人が昔から食べ続けてきた植物由来の納豆が最適。納豆菌から生み出されるナットウキナーゼは、快調生活に欠かせない健康の立役者です。

知っていますか？

新型栄養失調は

こうして起こっている



単独ではなく、チームで働く栄養のそれぞれを桶板部分に、桶の中の水を健康レベル(栄養量)にたとえた「ドベネックの桶」と呼ばれるモデル図。何かひとつでも足りない栄養素があると、その量≒板の高さまでしか水が貯まらず、健康レベルもその水準に！

現代の便利さのツケ!?

加工食品などの摂取量が増えた分、食品添加物や残留農薬の危険にさらされている現代人。便利さを手にしたかわりに、年代を問わず「なんとなく体調がすぐれない」などの不快症状に悩む人が増えています。特に深刻なのが、野菜や豆類などに含まれる極微量のミネラルの不足。もともとミネラル分の少ない日本の土壌で育った植物には足りないミネラルがあるうえに、せっかくだけでも食品添加物に結合して排出されてしまう場合も！慢性的な不調には、こうした原因がひそんでいることも多いのです。

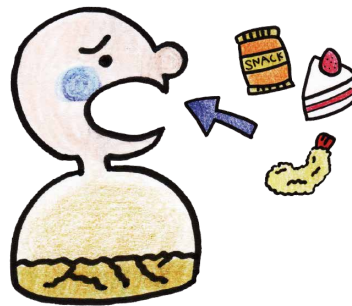


かも、

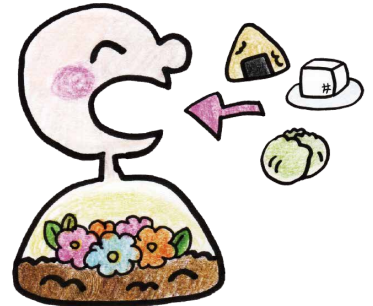
腸内が汚れていると…

微量栄養素の補完をさまたげるもうひとつの大きな原因が「腸内環境の乱れ」。甘いものや肉・揚げ物由来の脂、アルコールなどを摂りすぎると、腸内で悪玉菌が増殖。結果、腸を動かす力が弱まり、有害物質が体内をめぐり病気の発生源に！

しかも、不調を立て直そうと薬やサプリを続けても腸内環境が悪いと成分がしっかり吸収されず、さらにストレスに拍車がかかるという魔の悪循環に陥りがちです。



やせた土



花畑

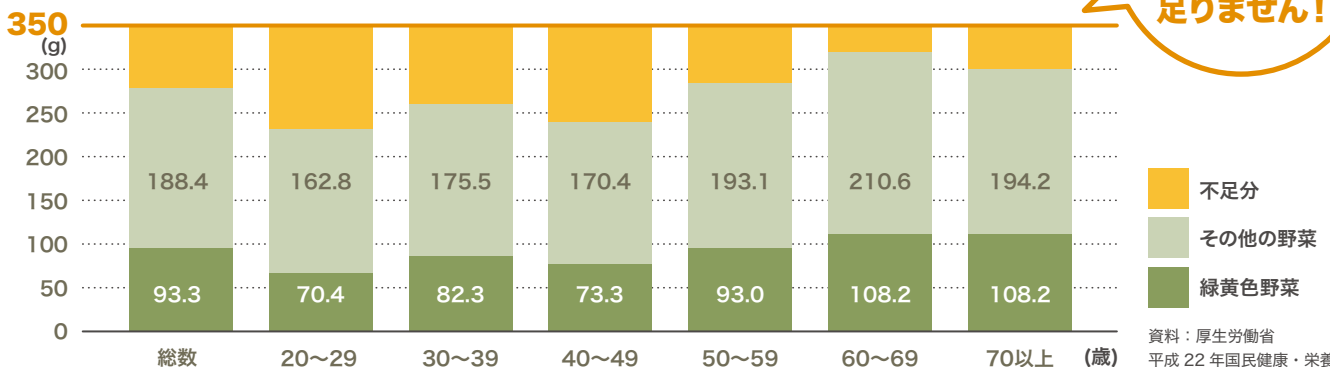
野菜や豆、魚などを中心とした日本古来の食事には、「善玉菌のお花畑＝腸内フローラ」を健全に保つチカラあり。逆に、カロリー過多で加工食品中心の食事を続けていると花畑は一変、固く締まってやせた荒地が出現!!

厚生労働省が推奨する 野菜の1日摂取量

350g/日

の難しさ。。。

【野菜の1日あたりの平均摂取量 (20歳以上)】



どの世代も
目標の
350gには
足りません!

資料：厚生労働省
平成22年国民健康・栄養調査

早わかり!

体の基礎を整える

成分

とは…?



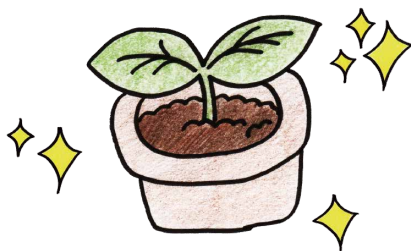
善玉菌という生きた微生物の力を借りて、おなか(腸内)という大地をよみがえらせる。

そのことをわかりやすく園芸にたとえると、下のイラストのような図式になります。

植木鉢で植物を育てる場合、オールマイティな基本用土になるのは赤玉土と腐葉土。

下記の3つの構成要素は、これと同じように腸内で働き、体内のお花畑を元気にしてくれます。

土づくりの場合



基本の「良い土」



赤玉土

水や栄養の
通り道をつくる

+



腐葉土

栄養を与えて
ふかふかにする

良い微生物が増えていく

肥料がしっかり効く

“元気な植物が育つ”

腸づくりの場合



基本となる「良い成分」

(最低限補いたい成分)



ケイ素

水や栄養の
通り道をつくる

+



他のミネラル
& ビタミン他微量成分

栄養を与えて
めぐりを
活性化する

+



納豆菌

善玉菌が喜ぶ
環境をつくる

善玉菌が増え、腸内フローラも活性化

食事の栄養や薬・サプリメントの吸収力が上がる

“すこやかな体が保てる”

日本古来の
発酵食

納豆

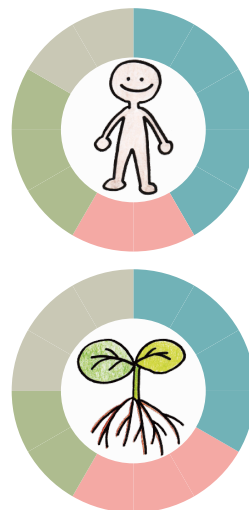
でカラダが変わる!?

納豆の健康効果が注目されたのは1980年代のこと。

独自の有用菌である、納豆菌=ナットウキナーゼの血液サラサラパワーが発見されてからです。その後はここで取り上げたように、腸内で善玉菌を増やし悪玉菌を減らす強い整腸パワー(プロバイオティクス)が脚光を浴びただけでなく、カルシウムの吸収を促進して骨を強くする力、加齢と戦う抗酸化力、腐敗菌に対する抗菌力なども続々と解明。まさに納豆は日本が世界に誇る健康食と言えます。



単位：生体あたりのppm
 出典／山根登著「微量元素と健康」（環境の地球科学より）一部抜粋



【微量栄養素の構成率比較】

人体とアルファルファの主要な元素組成を比較。利用者の元素構成比がかなり近いことがわかります。

食事だけでは不足しがちな栄養を

微量元素

レベルで
 しっかりと



人体に最も近い、理想のミネラル比率。

「すべての食べものの父」といわれるほどの高い栄養価を持つ《アルファルファ》。野菜の中でもずば抜けたミネラル含有量を誇るだけでなく、驚くことにその元素比率までが、私たちの人体のそれとよく比例しています。生物が生きているということは、まるごと全体でさまざまなバランスが取れているということ。そのバランスのまま取り入れられることこそが、アルファルファサプリの最大の利点です。

緑の野菜由来の大事な栄養素もぎっしり。

ケイ素をはじめ、人体に欠かせない微量ミネラルの欠乏は、あらゆる病気のひきがねになりかねません。大地と太陽のエネルギーをしっかりと吸収して育った《アルファルファ》にはパーフェクトレベルのミネラルの他にも食生活で不足しがちなビタミン、葉酸などすこやかな体づくりに役立つ各種の栄養素が豊富にバランスよく含まれています。

アルファルファ由来
 オリジナルサプリ

原寸大



原料は、貴重なアルファルファの若葉。たっぷり含まれたケイ素などの貴重なミネラル、ビタミンなど自然そのままの緑黄色野菜の成分が、食事の栄養バランスを整え、体を土台から立て直す食養サプリの決定版です。

善玉菌が
 イキイキ活性化！



腸活
 ×
 菌活



善玉菌優勢
 〓
 ピカピカ環境へ！

納豆菌で、腸に元気を！

腸内を徹底洗浄します！

「納豆菌」に隠された、驚きのパワー。

生きた納豆菌が腸に届き、乱れた腸内環境をパワフルにリセット。消化吸収、毒素排出、免疫力維持、ホルモン産生を促し、体の基礎機能がしっかりと働く状態に整えなおします。

納豆菌配合オリジナルサプリ

原寸大



良いものを吸収し悪いものを代謝できる元気な腸づくりに。納豆菌と乳酸菌が腸の中の善玉菌を育て、不要な悪玉菌の抑制を後押しします。

思い当たりませんか？

こんな

生活習慣！

いますぐチェック



食が細く栄養が偏りがち



野菜が足りない自覚がある



買った惣菜や外食が多い



快腸な人がうらやましい



しっかり寝ても朝からだるい



トイレや息が匂うといわれる



甘いもの・脂っこいものが大好き



昔より体重が気になる



薬やサプリが年々増えている

ひとつでもあてはまったら、栄養不足のおそれあり！
「メンテナンスサプリメント」の出番です！

Maintenance
Supplement



サプリメント Q&A

Q. 食べものやサプリメントだけで健康になれるのでしょうか？

A. 生命のおおもとは「食」ですが、食べすぎ、飲みすぎは逆効果です。また、働きすぎや遊びすぎも健康を損なう原因になります。病気の予防のためには、「ほどほど（節度）」を守って毎日を明るく朗らかに暮らす心がけが大切です。
(※詳しくは専用サイトをご確認ください)

Q. どのくらい飲み続ければいいですか？

A. 今ある病気の症状に直接効くお薬とは異なり、体に足りていない栄養を補完するのがサプリメントの役割です。健康への実感は、より長く続けるほど得られやすくなりますが、一応の目安として、最低でも半年～1年程度はお続けいただくことをお勧めします。

Q. 飲み方に決まりはありますか？

A. お薬ではありませんので、基本的にはお好きな時間で構いませんが、食事の前後で1日2～3回、お水かぬるま湯で飲んでいただくのが理想的です。

さらに詳しい情報は下記WEB SITEで！

【製造元】：株式会社 健 将
〒813-0004
福岡県福岡市東区松香台 1-2-1
Tel. 092-661-1188
Fax. 092-661-1051



hopeful life to you.
Ken Sho GROUP

みんなの健康応援団

元気満まん堂

取扱施設