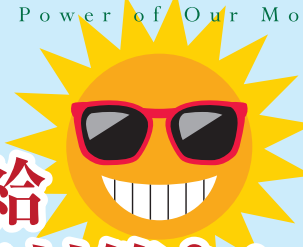


<http://starrise.co.jp>製品ガイド
SRJ PRODUCT 第60回
GUIDEPOWEARTH
Power of Our Mother Earth

暑い夏、HAKUAで しっかりミネラル補給 夏バテ予防と熱中症対策を!



夏バテ予防を

ジメジメとした日本の夏。この湿度の高い暑さは、とても不快だけでなく、私たちの体調にも悪影響を及ぼします。その最たるものが夏バテです。夏バテの原因と症状は以下の通りです。

【夏バテの原因】

- ① 体内の水分、ミネラル不足⇒脱水症状
- ② 暑さによる食欲の低下⇒栄養不足
- ③ 暑さとエアコンによる冷え⇒自律神経失調症

夏バテになると心身ともに不調となり、次のような症状が出てきます。

【夏バテの症状】

- ① 全身の疲労感
- ② 食欲不振
- ③ 下痢、便秘
- ④ 無気力になる
- ⑤ 熱っぽい
- ⑥ 立ちくらみ
- ⑦ むくみ
- ⑧ イライラする



夏バテ予防として最も大切なのは、栄養バランスのとれた食事です。食欲がない場合は「量」より「質」を意識してみてください。

【夏バテ予防の食事】

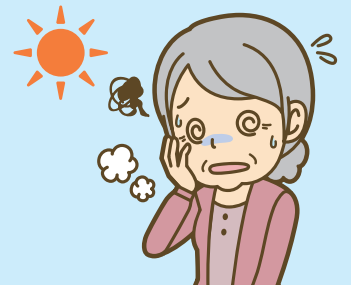
- ① ビタミン、ミネラルをしっかり摂る
- ② 良質のタンパク質を十分に摂取する
- ③ 香辛料や酸味で、食欲を増進させる
- ④ 冷たいビールや清涼飲料水の飲み過ぎに注意

熱中症とは

熱中症は、高温多湿の環境に私たちの身体が適応できないことで生じる、さまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

【熱中症の症状】

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 身体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかき方がおかしい
- ⑤ 体温が高い
- ⑥ 皮膚が赤く乾いている
- ⑦ 呼びかけに反応しない
- ⑧ まっすぐ歩けない
- ⑨ 自分で上手に水分補給ができない



熱中症対策を

熱中症は毎年、まだ暑さに慣れていない梅雨明けの時期から多く発生します。また、梅雨の合間に突然気温が上がった日なども熱中症になりやすいので気をつけましょう。

熱中症対策として、常に飲み物を持ち歩き、喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂取しましょう。塩分と糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。運動などで大量の汗をかくときは、適度な塩分補給を心がけてください。



ヒューミックシェールとは

ヒューミックシェールは、白亜紀(約7,000万～1億2,700万年前)の古代植物が数千万年間発酵熟成してできた貴重なものです。植物の質と年数から、これ以上の発酵物は存在しないと言えるでしょう。古代植物は、現在の植物とは比べ物にならないくらいの豊富なミネラルを含有していました。それが堆積し、微生物に分解されながらも奇跡的に有機物として残ったのです。そのため80種類以上のミネラルをバランスよく含んでいます。実は、ミネラルは単体ではなく、チームを組んで働くため、数十種類のミネラルを同時に摂取することが必要不可欠なのです。

植物ミネラルは植物が土壌から自然のままに吸収したミネラルであるため、生物が利用しやすく安全であるとされています。さらにヒューミックシェールには、自然の電解質とも呼ばれるフルボ酸も含まれています。フルボ酸はミネラルを包み込むことで、体内に吸収させ細胞内まで運搬する役割を持っています。同時に細胞からの老廃物を回収して、排泄を助けます。また発電機のように働き、体内の電気バランスを整えます。さらに毒性の高い活性酸素を無毒化することで、細胞を守ってくれます。以上のことからフルボ酸は、微生物が作り上げた最高の抗酸化成分とも言われています。



Humic Shale
約80種類の
植物由来のミネラル
フルボ酸

HAKUAとは

この貴重なヒューミックシェールを大型タンクに敷き詰めて、純水を注ぎ3日間放置しておくこと、さまざまな発酵成分が溶け出し、黒い水となります。その水を中空糸膜のフィルターに通すと、不純物が除去され、金色の液体となるのです。化学薬品も使わず熱処理なども一切せず冷水抽出することで、自然の恵みをそのまま生かしています。さらにSRJ独自の高度な技術で作られたプロトンストラクチャードウォーターを配合し製品化されたのがパワースの植物ミネラルHAKUAです。恐竜が生きていた白亜紀の恵みという意味を込めて名付けられました。

HAKUAでミネラル補給

日常の水分とミネラルを補給。
水やお茶代わりに飲みましょう!

◆スポーツドリンク

2リットルのペットボトルに、HAKUA約100ccと柑橘系の果汁100%ジュースを、100～200cc入れ、残った部分を水で満たしてください。お好みで甘味を加えてもOKです。

少量の塩を加えることで、熱中症対策にもなります。冷蔵庫に常備して、こまめに水分とミネラルを補給しましょう。

HAKUA: 100cc

水: 1,700～1,800cc

果汁100%ジュース: 100～200cc



◆梅干しのお湯割り

湯飲み茶碗にHAKUA約5cc(キャップ約1杯)と大き目の梅干し半分を混ぜて、お湯を注ぎます。お好みで昆布茶粉末、とろろ昆布、鯉節などを入れると、風味が増してより美味しくなります。

HAKUA: 5cc

お湯: 適量

大き目の梅干し: 半分



白亜紀の恵みが、
いまここに。

ミネラルが枯渇した身体にとっての氷河期を健康に生き抜くための植物ミネラル飲料。

ヒューミックシェール抽出物 約30,000mg含有
フルボ酸 約142mg含有

パワース 植物ミネラル

HAKUA(ハクア) 750mL

ビジネス会員価格: 5,400円 4,000ポイント
プロトン倶楽部(愛用会員): 5,832円 / 希望小売価格: 7,020円





一般社団法人
発酵菌活生活推進協会
HAKKOU KINKATSU SEIKATSU SUISIN KYOUKAI

発酵菌活インストラクター紹介

Greeting from the instructors

各地で活躍されている、講師の方々をご紹介します。

沖縄県在住 川崎文香さん

昔は、市販の調味料やレトルトなど、何も知らずに使っていましたが、妊娠をきっかけに食を一から見直し、その恐ろしさに愕然としました。「知らない」というのはとても怖いこと。



買わなくても、簡単、健康、美味しい、この全てがHAKUAを使った発酵調味料で叶えられることを、少しでも多くの人に伝えていきたいです。特に、私自身が日々時間に追われる子育て世代なので、すぐに作れる毎日のごはんやお弁当のレシピを、子連れでも気軽に参加できる自宅の教室で教えていきます。

※このコーナーは、一般社団法人発酵菌活生活推進協会からデータをご提供いただき、作成しています

SRJ製品 愛用者の声
Aqua Stella
shines above the stars..

熊本県在住 45歳・女性(主婦)

東京の大学に入学し一人暮らしをしている長男が、冬休みで帰省しました。一緒に住んでいた頃は、テスト前などで神経がピリピリしているときに、HAKUAにはちみつレモンを入れたものを飲ませていました。すると、不思議なほど落ち着きを取り戻していました。

久しぶりに帰省した時には、コンビニの食事が続いているせいか、貧乏ゆすりがひどく、言葉にトゲがあり、私が勧めてもHAKUAも飲もうとしませんでした。そこを、半ば強制的に飲ませたところ、翌朝には優しい息子に戻りました。

この経験から、食生活の大切さ、植物ミネラルの精神的、肉体的、社会的な必要性を改めて認識しました。

他に別居している長女次男がいます。二人ともそろそろHAKUAが切れるはずなので、送らなくてははいけません。次男は野球をするために寮生活をしていますが、HAKUAのおかげなのか、ハードな練習でもケガや故障がなく、元気に野球をしています。本当にHAKUAに感謝です。

あくまでも個人の感想であり、製品の効果・効能を表すものではありません

連載 食と健康 第五十一回 発酵 其の25

鰹節について

鰹節は単なる乾物ではなく、発酵を利用して作られる保存食品です。鰹節の発酵は、加熱と乾燥を経た鰹に麹菌の一種であるカビをつけて行われます。このカビが鰹の身肉に残る水分と脂肪分を減少させ、分解し、雑菌の繁殖を防ぎます。さらに酵素を出して身肉のタンパク質を分解し、旨味成分であるイノシン酸やビタミン類、香り成分などを生成します。これにより、旨味が豊富で脂肪分が少なく、保存性の高い鰹節が出来上がるのです。

加工工程の差異によって、鰹を茹で干したのみの生利節(なまりぶし)、それを燻製にした荒節(あらぶし)、荒節にカビを付けることによって水分を抜きながら熟成させた枯節(かれぶし)、さらに3~4回以上カビ付けを繰り返した本枯節(ほんかれぶし)に分かれます。

また、形の違いによっても名前が変わります。小さめの鰹を三枚におろし、左右半身ずつを鰹節にしたものを亀の甲羅に似ていることから亀節(かめぶし)と呼びます。

それに対して大きな鰹(約3kg以上)を三枚おろしにした後、背側と腹側に切り分け、4本の鰹節にしたものを本節(ほんぶし)と呼びます。ちなみに背側を雄節(おぶし)、腹側

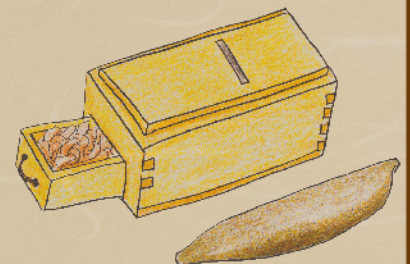
を雌節(めぶし)と呼びます。雄節は脂肪が少ないのであっさりしていて、雌節はやや脂肪が多いためコクがあるのが特徴です。

削る前の鰹節のことを仕上節(しあげぶし)と呼びます。それを鰹節削り器で薄く削ったものが削り節、もしくは薄削りです。市販されているものは、原材料表示に「かつお・ぶし」とあれば荒節、「かつお・ほんかれぶし」とあれば本枯節を使用しています。

また、血合いを取り除いて細く削ったものを糸搔き(いとがぎ)、長時間の煮出しに耐えるように厚く削ったものを厚削りと呼びます。

なお、市販されている花かつおは荒節のみを削ったものです。それを細かくしたものを碎片(さいへん)、碎片をさらに粉状にしたものを粉末削り節といいます。

出汁とりやトッピングなど、用途に合わせて使い分けましょう。



Information

8月のカードオートシッピング決済日について

夏季休業の関係で、8月のカードオートシッピングの決済日が通常より早く、8月9日(金)となります。

これに伴い、お使いのクレジットカードの締め日に

よっては、7月度のカードオートと同じ請求分になる場合があります。

ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

オンラインサポート始めます!

2つのサービスで、SRJのビジネス活動をサポートします。

①オンラインアドバイザーサービス

パソコンやスマートフォンを使って、全国どこでも製品説明や報酬プランなどが見て、聞いて、確認できるサービスです。

②オンラインセミナー

指定の時間に、そのURLをクリックするだけで、オンラインセミナーに参加できます。

自分のいる場所が「説明会場」になります! 番組表を見て、お好きなセミナーにご参加ください。

※詳細は、会員サイトでご案内いたします。

クレジットカード決済方法について

以前よりご案内していますが、「クレジットカード情報の非保有化」の対応に伴い、クレジットカード決済をされるご注文は、WEBサイトからを除き、**全て**

決済IDが必要になりました。詳しくは、別紙「[クレジットカード情報の非保有化]対応について」をご覧ください。

2019年7月・8月の予定

7月

	オートシッピングの内容 変更締切日	オートシッピング製品 出荷予定日
代引オートの方	7月分は7月5日(金)	7月10日(金)
カードオートの方	7月分は7月5日(金)	7月16日(金)
引落オートの方	8月分は7月20日(土)	7月12日(金)・13日(土)
6月度注文締切日時	7月1日(金)正午	6月度報酬ウェブ掲載日 7月23日(金)
		6月度報酬支払日 7月25日(金)

8月

	オートシッピングの内容 変更締切日	オートシッピング製品 出荷予定日
代引オートの方	8月分は8月5日(金)	8月10日(土)
カードオートの方	8月分は8月5日(金)	8月16日(金)
引落オートの方	9月分は8月20日(金)	8月16日(金)
7月度注文締切日時	8月1日(金)正午	7月度報酬ウェブ掲載日 8月22日(金)
		7月度報酬支払日 8月26日(金)

※2019年8月度の製品注文締切は、9月2日(金) 正午です。

【本社休業日】毎週 土曜日・日曜日 / 7月15日(金)海の日 / 8月10日(土)~8月15日(金)夏季休業