

<http://starrise.co.jp>製品ガイド
SRJ PRODUCT 第61回
GUIDELIFE BEST
PRODUCT
for your comfortable days暑い夏こそ湯船につかって
汗腺機能を活性化

スパストーンで夏の疲れを吹き飛ばそう!



④汗腺が衰えている現代人

高温多湿の日本の夏は、私たちの身体に大きなダメージを与えます。また最近では、エアコンによる冷房病も問題となっています。エアコンが完備された近年では、1日に極端な温度変化が生じています。人間は気温に関係なく体温を調節できる「恒温動物」ですが、エアコン生活で汗腺の機能が退化している現代人は、自分で体温調節ができない「変温動物」のように爬虫類化しているといえます。

④良い汗と悪い汗

人は体温が上昇したとき、体温を下げるために汗腺から汗を排出します。しかし単に汗が出ればいいわけではなく、汗が蒸発しなければ、体温調節に役立ちません。「良い汗」は限りなく水に近いので、皮膚の表面から蒸発しやすく、効率的に体温調節できます。そのため、汗をかいても、スッキリ爽快です。しかし、「悪い汗」はダラダラ流れて体の大切な成分を失いやすいので、大量に発汗するとぐったり疲れます。しかも、ベタベタして蒸発しにくいので、体温調節の効率の悪いムダ汗になり、熱中症の原因にもなります。



〔良い汗の特徴〕

サラサラしている／臭わない
粒が細かい／味が無い

〔悪い汗の特徴〕

ドロドロしている／汗臭い
粒が粗い／しょっぱい

衰えた汗腺機能を活性化するために、もっとも手軽で効果的なのが入浴です。夏場はシャワーだけという方が多いとは思いますが、あえて湯船にしっかりと浸かって「良い汗」をたくさんかき、汗腺を活性化させましょう。ただし、入浴の前後にはコップ1杯程度の水分補給を忘れずに。

④スパストーン手足高温浴

さら湯は水道水に含まれている残留塩素が肌を刺激するため好ましくありません。スパストーンの持つ酸化還元力で、安全なお湯にしてから入浴しましょう。

毎晩寝る1時間半前までに、浴槽に42～44℃の熱めのお湯を浅く張り、そこにスパストーン1包を溶かし入れ、手足を10～15分間浸します。手足を同時に浸ける体勢が辛い場合は、足湯のように、足首から下だけを浸けてもOKです。

全身浴ではなく、手足だけを浸けるのは、脳から遠い手足の汗腺は衰えやすいからです。

温まった手足から血液が全身を巡って体の芯まで温めるので、脳のセンサーが働いて、汗腺が活性化します。そうすると、高温の全身浴でドット出る汗と違って、効率よく体温調節できるサラサラの「良い汗」がかけられるようになります。

④ 良い汗をかくための入浴 ④

① 42～43℃のお湯



イスに腰掛け、肘から先と膝から下を、10～15分つける

② ぬるま湯を足して36℃程度のお湯に



みぞおち辺りまでの半身浴を、10～15分

③ クールダウン



バスタオルで軽く水気をとって、汗が自然に引くの待って、服を着る

④スパストーン半身浴

手足高温浴の後は、浴槽に37～38℃のぬるめのお湯を足して、10～15分の「半身浴」をします。全身浴では汗が蒸発できずにのぼせてしましますが、半身浴なら脳の温度が上がりにすぎることなく、体の芯や内臓が温まり、上半身から「良い汗」をかくことができます。

🌞暑い時期には スパストーン+ハッカ油で

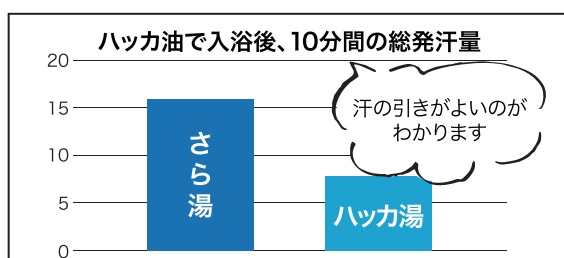
暑さが厳しい時期に入浴すると、なかなか汗が引かなくて困ってしまう人も多いようです。しかし、冷房などで一気に冷やしてしまうと、皮膚の温度センサーが「もう涼しくなった」と勘違いして、汗腺が閉じてしまいます。

そこでおすすめなのがハッカ油を使用した薄荷湯です。ハッカ油は、ドラッグストアなどで購入可能です。これを湯船にほんの3~4滴入れるだけで、浴室内にスーッとしたミントの香りが広がり、リラックスすることができます。

また、入浴後に扇風機の微風や団扇で額を扇ぐと、汗の蒸発を邪魔することなく脳の温度を効果的に下げられるのです。



※写真は市販ハッカ油とスポイトのイメージです。
※ハッカ油は刺激が強いため、入れすぎは厳禁です。
入れすぎを防ぐため、市販のスポイトなどを利用し、絶対に瓶から直接注ぎ入れないようにご注意ください。
※ハッカ油は油ですので、水とは混ざりにくい特性があります。必ず湯船をよくかき混ぜてからご入浴ください。



スパストーンとの相乗効果で血行も促進され、温まるうえに汗の引きもよく、さらに清涼感も味わえるという快適な入浴が楽しめます。是非一度お試しください。

なお入浴後の水分補給も肝心です。キンキンに冷えたドリンクやアイスなどを摂取すると、口の中の冷気センサーが反応して汗が急に止まってしまう。入浴後の飲食物は常温か、軽く冷えた程度のものにしましょう。先月号でお伝えしたHAKUAで作ったスポーツドリンクなどもおすすめです。

🌿天然岩塩 入浴用スパストーンの特長

①体を温める効果

スパストーンの原材料は、ヒマラヤ山脈で採掘された岩塩で、約3億8千万年前塩が結晶化したものです。その貴重な岩塩にはナトリウム、鉄分、亜鉛、硫黄、マグネシウムなど、天然ミネラルが13種類も含まれています。スパストーンを入れたお風呂に入ると、手足などの抹消部分はもちろんのこと、体の芯まで温めることができます。また、市販の入浴剤と比較しても温かさが長続きすることが、実験で明らかになっています。

②リラックス&デトックス効果

広大な自然の中で採取されたヒマラヤ山の岩塩は、天然塩の効果でマイナスイオンを発生するため、滝を訪れたときと同じようなリラックス効果があるとされています。マイナスイオンの多い空気は、人体の酸化物をアルカリ性に中和して、細胞内に酸素と栄養素を吸収しやすくします。しかも老廃物を排出しやすくするため、細胞を活性化し、自然治癒力を高めることに繋がります。

③強力な還元力(抗酸化力)

天然ミネラルが豊富に含まれているスパストーンは、マイナスイオンを放出するだけでなく、強力な還元力を持っていることが酸化還元電位(ORP)の測定値により実証されています。その値は-200~-300mvという高い数値を示しており、天然塩の3倍以上の還元力があります。スパストーンをサッと1包入れるだけで、自宅のお風呂のお湯を一瞬にして還元水に変え、美と健康の大敵である酸化のケアができるのです。



ライフベストプロダクツ

天然岩塩 25g
入浴用スパストーン 22包

ビジネス会員価格: 2,160円 1,000 ポイント
プロトン倶楽部(愛用会員): 2,376円 / 希望小売価格: 2,808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。

熊本県在住 **岩本 克恵さん**

結婚30年。3人の子ども、かわい
いお嫁さんと孫、愛犬メイに囲まれ
大切な時間を過ごしています。

令和の時代、いろいろな人とつな
がりハーモニーを奏でながら、たく
さん学んでいきたいと思い、いろいろな活動をやって
います。

その一つが菌活です。私の知り得た知識を1人でも
多くの方にお知らせして、仲間づくりと正しい食を伝える
ことを目標にして、日々進化を続けて行きます！



※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**
Spa Stone
a Luxury for you in Bath Time

福岡県在住 **女性(元モデル)**

SRJ製品は、どれも好きですが、「どれか1つを選べ」と
言われるとスパストーンです。使い始めると肌がツルツル
ではなくトゥルトゥル(編集部:ご自身の表現でツルツルよ
り上級)になりました。例えば、足を組んだときに自分の肌
が触れたときなど、子どもの肌に触れたような感触でとて
も気持ちがいいんです。「肌がきれいになったね」って言
われることが多くなり、そう言ってくれる知人たちに製品を
紹介しています。例えば、20歳の女性ですが、もともと肌が
きれいだったのに、就職したら仕事のストレスが肌に表
れてしまったんです。でも、スパストーンを伝えて、使い始め
て2週間ほどで、元の美しい肌に戻りました。

また、男性の友達にちょっと分けてあげたら、すぐにもつ
とほしいと言ってきました。温泉気分のバスタイムがスト
レスの解消になるそうで、この方も肌がきれいになったと言
ってました。私は27歳までモデルの仕事をしていたのです
が、辞めた後は、自分がやりたいことが見つかりません
でした。でも、スパストーンを知って、スターライズを仕事に!
と思い、活動をはじめました。

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 第五十二回 発酵 其の26

鰹節のパワー

鰹節の特徴と言えば旨味です。この旨味は、カビが作る酵
素によって引き出されます。この酵素は鰹の体内にある核酸
類を分解し、旨味の元となるイノシン酸を増やします。

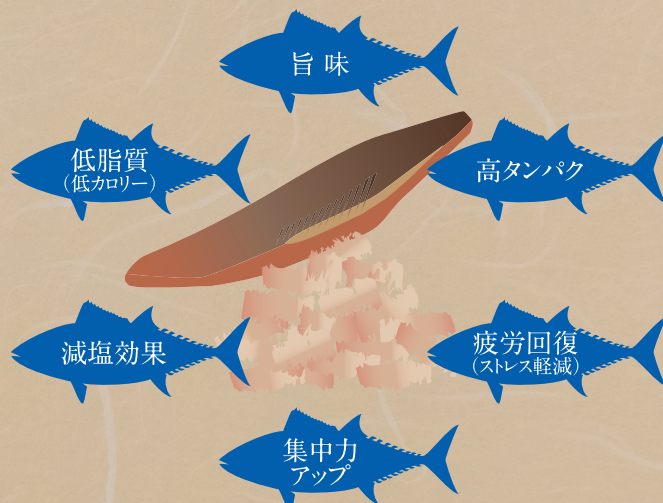
また、リパーゼという酵素は、鰹の脂肪分を分解して脂肪
酸などに変えます。脂肪酸はカビの栄養として使われるの
で、鰹節の出汁には脂分が浮きません。つまり、低脂質で低
カロリーなのです。

さらに酵素は独特の香り成分を生み出します。まだ香りの
正体は不明ですが、わかっているだけでも50種類、不明の
ものを含めると90種類以上と考えられています。料理に香
りが加わると味を濃く感じるため、塩分を控えることができ
ます。

本枯節の水分量は約15%で、世界一硬い発酵食品と言わ
れています。そしてタンパク質は77%という高タンパク食材
です。このタンパク質を構成するアミノ酸が結合してできた
ペプチドは、脳や筋肉の疲労回復、集中力を高める効果など
があるとして注目を集めています。

最近の研究では、鰹節に多く含まれるヒスチジンというア
ミノ酸が満腹中枢を刺激して食欲を調整したり、脂肪燃焼を
したりする効果があると発表されました。さらには酸化スト
レスの軽減、神経細胞の保護作用などがあるとされています。

栄養価が非常に高く、ヘルシーで美味しい鰹節を食卓で
どんどん活用しましょう!



Information

8月のカードオートシップ決済日について

夏季休業の関係で、8月のカードオートシップの決済日は通常より早く、8月9日(金)となっております。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。ご了承いただけますよう、お願い申し上げます。

オンラインサポート始めました!

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、別紙リーフレットをご覧ください

アプリからは、ミーティングID「528-347-355」で入室可能です。



ミーティングURL

<https://zoom.us/j/528347355>

※セミナーの日程は予期なく変更される場合があります。

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 8月・9月の予定

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

9月	オートシップの内容 変更締切日	オートシップ製品 出荷予定日
代引オートの方	9月分は9月5日(水)	9月10日(火)
カードオートの方	9月分は9月5日(水)	9月14日(土)
引落オートの方	10月分は9月20日(金)	9月12日(水)・13日(金)
8月度注文締切日時	9月2日(日)正午	8月度報酬ウェブ掲載日 9月20日(金)
		8月度報酬支払日 9月25日(水)

※2019年9月度の製品注文締切は、10月1日(火) 正午です。

【本社休業日】毎週 土曜日・日曜日/8月10日(土)~8月15日(水)夏季休業/9月16日(日)敬老の日/9月23日(日)秋分の日