

噛み噛み健康法

モジモジ

本格的な夏が終わると、実りの秋になってきます。秋は、来たる寒い冬に向けて体に栄養を蓄えるために、コクのあるもの、栄養価の高いもの、簡単に言えば美味しいものがたくさん出てきます。

美味しいものがたくさんある秋は、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。早く次の美味しいものを食べたくて、よく噛まずに飲み込んでしまうなんてこともあるのではないのでしょうか？

この「噛む」という行為は、実は健康のためにとっても大切なことなのです。

ホーレス・フレッチャーという人物をご存知でしょうか？



100年ほど前の人物ですが、彼は裕福な時計商で、世界中の美味しいものを取り寄せて、美食三昧をしていたところ、40歳そこそこで体を悪くしてしまいました。その時に、色々な事を試した上でたどり着いたのが後に「フレッチャーイズム」と言われる「よく噛んで食べること」だったのです。具体的には、「食べ物はよく噛んでドロドロになるまで飲み込まない」「本当にお腹が空いた時にだけ食べる」

「新鮮な食材をシンプルな味付けで（素材を楽しむ）」「食事の時は食べることに集中する」ということです。170cm100kgあった彼ですが、5ヶ月後には30kgの減量に成功し、70kgに。体調もよくなっていき、以前は断れた保険にも加入できるほど健康になったのです。

また、噛むことによって、唾液の分泌量も増えます。唾液には「粘膜保護・自浄・抗菌・消化・組織修復・発ガン予防」などの作用もあり、身体が正常な機能を発揮するためとても重要なのです。

磐石のコンプリートマールベラスグリーンは、30種ほどの野菜が含まれています。お客様には「できればよく噛んで食べてください」とお話しします。これはよく噛むことで唾液の分泌が増え、十分に消化吸収され栄養効果をしっかりと発揮するためです。コンプリートマールベラスグリーンを普段の食生活に取り入れていただく事で、食事では足りない、摂りにくい栄養素を補ってください。そして「噛む」ことの意識にも繋げていただければと考えています。

美味しいものが増え、食べる事が楽しいこの季節、今一度「噛む」ことを意識して、身体を立て直しをしてみましょう！



炭のチカラ

最近雑誌やSNSで話題の「チャコールクレンズ」という言葉をご存知ですか？「チャコール炭」「クレンズ浄化」という意味で、簡単にいうと炭を使ってカラダをデトックスしよう！ということですよ。

一般に知られる炭の効果には、脱臭や除湿、空気清浄などがあり、様々な日用品にも取り入れられています。この効果は炭の表面にある目に見えない無数の小さな穴（多孔質といいますが）によるものなのです。

炭を食べたり飲んだりするなんて！と驚く方もいらっしゃるかもしれませんが、この小さな穴が体内に溜まった老廃物や有害物を吸着し、体外に排出してくれることで、体の中からキレイになって、結果的に体調が整ったり、太りにくい体質になったりする訳です。



コンプリートマールベラスグリーン

磐石の「コンプリートマールベラスグリーン」にも、木炭よりも多孔質な「竹炭」が入っています。地中から吸い上げた天然ミネラル豊富な竹を、高温の窯でじっくり焼いた竹炭と、数十種類の有機栽培原種野菜、天日炭火乾燥の椎茸との相乗効果が期待できる「コンプリートマールベラスグリーン」夏の厳しい暑さの後、体調崩しがちな毎日の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

数量限定で新発売！

便利なワンプッシュボトル

従来のガラス容器に加えて、ご要望の多かったワンプッシュボトルを数量限定で発売です。注ぎ口が逆止弁になっていて、立てて置いても蜜漏れする事が無く、詰め替えて繰り返し使えます。定番人気の「みかん・百花」（各300g）をご用意。数に限りがございますのでご注文はお早めに♪



ワンプッシュボトル300g入り
「みかん」「百花」
2,592円（本体価格2,400円）

天日炭火乾燥椎茸完売のお知らせ

磐石の天日炭火乾燥椎茸ですが、ご好評につき現在品切中です。秋物が11月中旬過ぎ頃にご準備出来る予定です。申し訳ございませんが今しばらくお待ち下さい。



編集後記

今回の記事のコンプリートマールベラスグリーン、野菜の味が強いのですが、体調が良いと美味しいと感じ、暴飲暴食が続くと不味いと感じます。磐石スタッフ間では、身体の状態のバロメーターにもなっています！

- 発行 磐石ローヤルゼリー株式会社
- 所在地 熊本市中央区上塚町二番十五号
- フリーダイヤル0120(354)832
- ホームページ <http://www.banjaku.co.jp>