

ばんじゃく
磐石
そよかせ通信

令和4年9月
発行

コンプリートマーベラスグリーンに
含まれている野菜の一部をご紹介します!



ケール
β-カロテン、ルテイン、ビタミンC、E、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、葉緑素など

【期待できる作用】
抗酸化作用による生活習慣病の予防や、便秘解消、美白など



熊笹
葉緑素（クロロフィル等）、各種ビタミン、ミネラル類、アミノ酸、食物繊維など

【期待できる作用】
抗菌作用があり、火傷、胃腸不良、糖尿病、高血圧等の薬草として使われる



人参（葉）
ビタミンEをはじめビタミンK、C、カロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

【期待できる作用】
生活習慣病の予防、自律神経のバランスを整える、むくみ、高血圧など



エゴマ
ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、ロズマリン酸、αリノレン酸、ミネラル各種など

【期待できる作用】
冷え性、アンチエイジング、アレルギーの緩和、殺菌作用、ダイエットなど



モロヘイヤ
β-カロテンを豊富に含む食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンE、K、葉酸など

【期待できる作用】
骨粗鬆症の予防、生活習慣病の予防、便秘、ストレス緩和、ボケ防止など



タンポポ
ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、ルテイン、カリウム、カルシウムなど

【期待できる作用】
体を温める、胃腸を整える、母乳の出をよくする、血の巡りの改善、便秘など

健康には、毎日の食生活が基本です。マクロビオティックでは「全体食」が良いとされ、全体を食べることでバランスがとれると言われています。コンプリートマーベラスグリーンは、食卓で食べられないもの、食べにくいものを補って全体のバランスをとることも考え原料を厳選しています。

例えば食卓ではトウモロコシは実は食べるので、葉やヒゲを原料の中に、人も赤い根の部分ではなく、葉を原料に採用と言います。毎日の食事に、コンプリートマーベラスグリーンをとり入れることで、食に近づいた、バランスの良い健康な食生活を目指しましょう!

「はぜ」はち蜜のご案内



黄緑色の金平糖のような花から採れる「はぜのはち蜜」は、シナモンやハーブを思わせる爽やかな風味です。採蜜量が少なく希少価値の高いはち蜜で、磐石のはぜ蜜にも根強いファンがいらっしゃいます。去年はご予約の段階で完売になりましたが、今年は瓶タイプ・プッシュボトルタイプと共に販売致しますのでご注文をお待ちしております!

【ガラスビン入り】 140g 1,663円 400g 3,888円 1,000g 7,992円	【ワンプッシュタイプ】 200g 2,268円 300g 3,078円 500g 4,698円 全て税込価格
--	--



【編集後記】
残暑の厳しい季節になっていきます。暑くて食欲が出ない時などは蜂蜜とレモンを炭酸で割ってレモンスカッシュで飲むと、スッキリして飲みやすいし、体も元気になるですよ。
●発行 磐石ローヤルゼリー株式会社
●所在地 熊本市中央区上京塚町二番十五号
●フリーダイヤル 0120(3554)8322
●ホームページ <http://www.banjaku.co.jp>

お詫び
長らくご愛顧いただいております「炭火天日干し椎茸・スライス出汁ポン」ですが、栽培地周辺において、十分な収穫及び生産が厳しい状況となり「販売終了」することとなりました。再販を心待ちにして頂いていた皆様におかれましては、ご希望に添えられず、大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

炭のチカラ



コンプリートマーベラスグリーンは、最近では「チャコールクレンズ」と称しデトックスやダイエット効果を期待してよく活用されています。漢方では昔から黒焼が薬として利用されたり、現在でも薬用炭として解毒剤に用いられたいもしています。今も昔も私たちの生活に密接に関わっている炭。炭の活用法を少しだけ紹介します!

なかなか便秘がよくならなかったが、竹の黒焼きを耳かき1杯ほどを1日2回飲んで見たら、毎日便通があるようになった

膝の痛みと冷え性が悩みだったが、朝夕耳かき1杯ほどの竹炭を1ヶ月くらい飲んだら、いつの間にか痛みがとれていた

なかなかよく眠れなかったが、枕を竹の炭の物に変えてみたら、1ヶ月ほどで眠れるようになった

炭を入れたお風呂でよく温まると体がポカポカして手のしびれが消えて膝も強くなった

洋服ダンスの中に炭を入れておいたら、イヤな匂いが消えた。部屋のあちらこちらにも炭を置くと空気がキレイな感じがする

ご飯を炊くときに炭を入れて炊くと、遠赤外線効果なのかふっくらと美味しくできるようになった。

花瓶の中に炭を入れておくと、水が腐りにくく、花も長持ちするようになった。

