

この夏は「水分補給」に触れなくても…と書いておりましたが、35度を超える猛暑続きで熱中症も続出し。熱中症対策を取り上げることにしました。「水分補給」は、以外に間違っている場合も多いそうです。

- \* 真水…体液の電解質(ナトリウムなど)の濃度が薄くなり、バランスが崩れるので、脳が危険と判断し水分を排泄(おしっこになりやすくなる、肌細胞組織の水分まで排出)しようとし、**一生懸命、真水を飲んで逆効果。**
- \* ミネラルウォーター…硬水はミネラルを排泄してしまうので、**軟水がおすすめ。**
- \* スポーツドリンク…糖分が多いので、**飲む場合2倍に希釈する。**
- \* 市販のジュース…糖分が多く、糖分の消化にビタミンB1を使う為、**夏バテになりやすい。**
- \* カフェインの入ったお茶、アルコール…アルコールやカフェインは、腎臓の正常な働きを乱し、**濃度の薄いおしっこをたくさん出させ、逆効果。**麦茶はOK。
- \* 利尿効果のある飲み物…成分が必要な水分も排泄しようとする為、**逆に体は水分を留め込もうとし「むくみ」につながる場合もある。**

- \* 牛乳…**消化吸収に時間がかかるし、水分補給に適さない。**
- \* 水分を摂るには…**のどが渴いたと感じてからでは遅いので、こまめに回数を多く補給する。**



- ・1回の摂取量は100~200cc程度、**ガブ飲みを避ける。**
- ・真水の場合、お塩(ミネラルを含む天然塩)や梅干しなどを入れて飲む。
- ・寝汗で水分を失うこともあるので、**夜中でも補給。(枕元に用意しておく)**



以上のことを踏まえ、「酵素」はミネラルバランスも良く、ビタミンB1の浪費をせずに済むので「酵素水」を上手に利用することで、水分補給以上に疲れや細胞にも良い形で働きかけ、よりプラス面が多くなりますから、会社やスポーツ、お出かけにも、是非、お持ちください。

また、「酵素」を飲むと、不思議なことにのどの渴きが納まります。特に、就寝前にお飲みになると虫歯予防の他、1日の疲れやストレス解消にもなり、心地よい眠りにつながります。

ただし、植物エキス醗酵飲料を希釈すると、環境の変化(ペットボトルの使い回し、直飲みなど)や、特に夏は温度が加わり変質しやすくなります。季節を問わず、温度や置く場所(日の当たらない所)に注意しましょう。

なるべく、飲む時に作り、早く飲みきり、翌日まで持ち越しは厳禁です。**夏はペットボトルは350mlの小さい物を使うか、コップで飲む方が良いでしょう。**

体が熱い時、首の付け根(前)、脇、足の付け根(前)を冷やすと涼しくなります! 冷やし過ぎに注意



**作り方** 植物エキス醗酵飲料 50mlを水 450mlで希釈するだけ。  
(好みや用途に合わせ、5~10倍に希釈) \*汗をかく時は、10倍くらいがおすすめ。

**痩せていた方が太ったお話** …痩せていてなかなか太れないとお悩みの方がいらっしゃるの…

① 大高酵素で胃潰瘍の治療をされていた白石幸弘先生のご著書に載っていた、昭和43年の体験談 40年…尿道癌、41年…腸癌。当時、少し食べてもすぐ吐き出す状態で、皮膚も土色、骨と皮で体重は24kgで、医師から見放された状態でした。そんな中、大高酵素と42年にめぐり合い、21日間の「酵素絶食」。最初は下痢が続き、約1週間の酵素反応に苦しむ。その後、手も上げられなかった神経痛は治り、臭い宿便が出た後、酵素食以外何も食べなかったのに体重は24kgが44kgまで増え、血液は幼児の様にきれいになり、58歳の年になって自転車に乗ったり、仕事に復帰もできたそうです。

② 岡部賢二先生の生徒さんの体験談です。痩せていてなかなか太れず、岡部先生に相談したところ、週1回のファスティングと食を減らすことをすすめられ、夜だけファスティング(満月等を含む)を1ヶ月間で5回実践、また、食事少し減らすことを心掛け、1ヶ月後、1.5kg程体重が増えたそうです。

**食べても「未消化」では消化吸収することができません。胃を温め、消化しやすい環境をつくり、腸に負担をかけず、少量で効率よく吸収するということです。植物も肥料を与え過ぎるより、土壌環境を良くすれば、根が張り成長すると聞いたことがあります。植物も人間も原理は同じですね。**



**酵素でクッキング**…今月は、岡部先生に伺ったワンポイントアドバイスです。レシピはありません、ごめんなさい。

- \* 乾物<椎茸・海藻(のり・昆布など)・切干大根・ゼンマイ・煮干し・高野豆腐など>は機械乾燥が多いので、ご自宅で天日干しをして、**お日様のパワー**を頂いて、おいしさもアップさせてお料理に使いましょう♪(麺も良いかも)

最近、干した物色々な野菜の料理が流行らしいですよ。



\* 文中の「酵素」とは、大高酵素のいくつかある植物エキス醗酵飲料を分かりやすく表現したものです。

大高酵素福井販売 <http://www.infinite-kohso.biz/>