

近年は、毎年の事ながら、あっと言う間の1年だったとしみじみ感じる今日この頃です。さて、大高酵素福井販売では、少しでも多くの方の健康・美容の後押しになればと、2006年から毎秋、講演会を行っています。(今年は11月18日に開催。)講師は、ムスピの会の主宰で、マクロビオティックの指導などをされている、岡部 賢二先生にお願いしています。

今回は、食材の色の持つパワーを利用して、少しでも体にやさしい食材選びができるよう、色彩と季節の関係についてお話し頂きました。季節によって、出やすい疾患などもあるそうです。これから気温も下がり、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなるので、今回、講演で聞いた事を日々の食事作りに取り入れ元気に乗り切って頂けたらと思っています。

ところで、皆さんは、野菜の旬や気温などに合わせた食材選びをしていますか？

冬になると腎や膀胱系、冬の土用(冬と春の間)は、胃・脾臓系の臓器が弱りやすくなるそうです。

\*冬は、黒色の食材で塩辛い味のもの。(キクラゲ、黒ごま、あずき、根菜類など)

\*冬の土用は、黄色の食材で甘味のもの。(かぼちゃなど)

根菜に火を通したもの、玄米味噌、甘酒、タンポポコーヒーなどもおすすめ。

と言う感じで、日頃の食材選びのヒントになります。

また、ちょっとプラスできる食材を薬味に使ったり、ご飯に炊き込んだりすると、より健康になることができるようです。自分の好みだけでなく、体質のことも含めて考えることが必要になりますね。

腎臓や膀胱にとってもストレスがかかると冷えやむくみ以外の症状にもなります。

- ・病気になるやすい
- ・耳鳴り
- ・ストレスに弱い
- ・疲れやすい
- ・やる気が出ない
- ・不安症になる



また、調味料も添加物など多く使われているものもありますから、少しでも添加物摂取を抑えることも心掛けましょう。お料理に大高酵素飲料を使うと、添加物の摂取が控えられるだけでなく、身体にやさしい醗酵代謝産物も摂ることができるので、一石二鳥です！用途も、甘みとして使ったり、食材の旨みを引き出したり、保存と幅広く使うことができます。また、大高酵素飲料を培養して作った「ふげん」を利用し、下ごしらえをすると素材の持ち味を引き出してくれますし、小麦粉の代わりに使うこともでき、保存にも重宝しますので、少人数のご家族や一人暮らしの方にもおすすめです。手軽に使い、お料理の幅も広がります。是非、お使いください。



寒くなり、湯船に浸かってゆっくり1日の疲れをとるのがうれしい季節になりましたね。皮膚はとても敏感で、気温が低下すると、代謝も低下し、お肌の潤い不足になりがちで、カサカサになる方も多いようです。そうすると、ボディケアに色々なものをつけたり、入浴剤も使ったりする方も多いと思いますが、気になることがあります。それは、近年、化学物質アレルギーが増加していることです。

ヘアケア製品や柔軟剤など「香り」や「抗菌性」など強いものも出ています。これらで、化学物質アレルギーを発症している方も多いとのこと。

製品に使用されている薬剤によっても違うでしょうが、薬剤が経皮や呼吸器から吸収され、不調を感じたり、皮膚に炎症が出たりする方も多いそうです。(建材や塗装によるシックハウスなども同様です) 経皮吸収率は、体の部位によって違うようですが、デリケートゾーンは何十倍にもなるそうです。



入浴剤など直接肌に触れるものは、大変気になるところです。

自然のもの(ヨモギ、みかんの皮、香料もオーガニックのもの)を利用する方法もありますが、なかなかヨモギやみかんの皮を集めようと思っても限界があります。

そんな方は、大高酵素のバスコーンをお試ください。バスコーンは、針葉樹のオガクズに醗酵素材を加え、大高酵素原液により醗酵、さらに温泉成分として有効な塩化ナトリウム・硫酸マグネシウムを配合した、オーガニックな入浴剤です。

自然素材の効能により、身体を芯から温め、ストレス緩和にもなります。

人工香料・色素類は一切使用していませんから、トラブルスキンの方にもおすすめです。

(我が家では、ふげんを入浴剤の代わりに使っています。香りが欲しい時はオーガニックエッセンスを)

