

今年の冬は、日本海側の雪は多くなりそうで、太平洋側は気温が低くなるようです。冬支度は早めにしておいた方が良さそうですね。

さて、この時季になると、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー(鼻炎症状)などの様々な症状が起きる「寒暖差疲労」が出やすくなります。

それに、この冬は、コロナ感染に加えインフルエンザのダブルで感染しやすくなるという話もあります。かかってからお薬に頼っても遅いので、まずは、ご自身の免疫力を高めるために、腸内環境を整えることを心掛けましょう。

腸は、心身に大きく関係し、それらの不具合は、免疫力低下につながります。免疫力アップのためには、腸内環境を整えること、体を温めること、ストレス軽減適度な運動も必要になってきます。でも、無理な運動は、逆にストレスホルモンが多く分泌され免疫機能が低下するのだそうです。

また、食べ過ぎや偏った食生活でバランスが崩れるのも好ましくありません。特に冬場は、老廃物などが蓄積しやすい季節ですから、低温で固まりやすい動物性脂肪は摂り過ぎないようにしましょう。

一般的に、腸内環境を整える食品として、醗酵食品、食物繊維が挙げられます。醗酵食品の中でも、摂取しやすいヨーグルトが挙げられますが、乳酸菌は腸内に留まることなく、通過するだけだと言うことが分かってきました。

ですから、菌を摂るのではなく、体内にある菌を育てることを考えましょう。また、体に良いからと摂取する「足し算の健康法」だけでなく、添加物を極力含まないものを選ぶこと、不要な物が腸内に蓄積しないようにスムーズな排泄ができるように心掛けること「引き算の健康法」が大切になってきます。

大高酵素には「植物エキス醗酵飲料」(以後OE飲料と表記)があります。これは、文字通り、植物を原料とした醗酵飲料です。

原料になる植物達や微生物の持つ各酵素の働きで「分解・合成」の反応が繰り返し行われることで「醗酵」が営まれています。成分は、長期間の醗酵・熟成の間に低分子化された物が多く、製品としてでき上がった時には速やかに吸収される状態(体内で言う消化済みの状態)になっています。

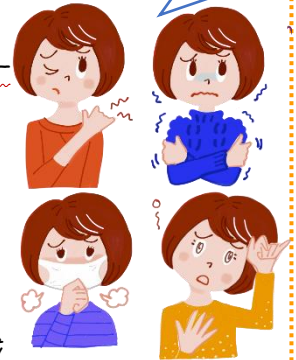
例えば、醗酵の過程で、植物原料からエキスを抽出するために使われている「てんさい糖(砂糖大根)」は、分解され「ブドウ糖・果糖」になり、これらが合成され「新種のオリゴ糖」(腸内細菌のエサ)など、小腸で速やかに吸収される成分や大腸に届く成分などが生まれ、醗酵液中に存在しています。その他にも体によろこぶ成分が豊富に生まれています。

しかも、このOE飲料は、醗酵の為の菌を加えることも無く、一切、添加物(保存料など)を使用せずに賞味期限が無いと言う「究極の醗酵飲料」なのです。

これから寒さも厳しくなってきますし、忙しい年末を迎えますので体調を崩さない為にも腸内細菌の事を考えて、できればOE飲料を温かくしてお飲みいただくのがおすすめです。

食物繊維不足になりやすい方や腸活を考えている方は、玄米麴と無臭ニンニクを加えOE飲料を培養した「トクコーゼ」もお飲みください。

寒いと調子が悪くなるのよね



焼肉とかおいしくても気を付けてね



良いお便りになりますように



100年もの歴史が物語る本物の醗酵食品です!!



OE飲料50~60mlを約5~6倍に希釈してホットで飲むと、腹持ちも良く、腸内の温度も下がりにません。プチファスティングもでき食事代わりにもなります。



OE飲料の飲み方のアレンジは色々できます。
 ・シナモンパウダーやおろし生姜または生姜パウダーを入れる。
 ・ラテ風…紅茶に豆乳(豆乳は1日200ml迄)を入れ、OE飲料で甘みを付ける。。