



いたわり

2011年3月号, No.122
くおりのキュート(救)健康新聞

くおりのキュート
健康教室

第17回「緑の輝きバスツアー」お待たせました!10月以來です!
〈日時〉3月14日(月)午前10時~午後3時
クロー工業九州工場見学→自然食バッキング「ティ」参加費24円

第236回「くおりのキュート王名店 健康教室」
〈日時〉3月24日(木) 午後2時~3時
〈場所〉くおりのキュート王名店 2階 健康教室

高精度体成分分析装置「インボディ」

性別	女性	年齢	46 才
身長	155.0cm	体重	55.0kg
筋肉・脂肪バランス			
体重	55.0kg	(42.9-58.0)	
筋肉	18.1kg	(19.0-23.2)	
体脂肪	20.7kg	(10.1-16.1)	
肥満評価			
BMI	22.9	kg/m ² (18.5-25.0)	
体脂肪率	37.6%	(18.0-28.0)	
部位別筋肉バランス			
左腕	1.4kg	低	
右腕	1.5kg	低	
体幹	11.9kg	低	
下半身	5.3kg	低	
上半身	5.3kg	低	
部位別脂肪バランス*			
左腕	1.5kg	高	
右腕	1.4kg	高	
体幹	9.9kg	高	
下半身	3.4kg	標準	
上半身	3.4kg	標準	
その他身体情報			
体水分	25.3 kg	(25.7-31.4)	
骨量*	1.98 kg	(1.96-2.39)	
基礎代謝量	1111 kcal	(1193-1376)	
身体年齢	47 才		
内臓脂肪指数	90	低	高
筋肉・脂肪調節			
筋肉	+4.5kg		
脂肪	-9.1kg		

植木店には去年から設置していましたが、とうとう王名店にも2月末「体成分分析装置インボディ」を設置しました。測定時間2分間で、体の内部が驚く程、はっきりと分析されます。左の表が測定結果ですが46才の女性155cmで55kgです。体重は(42.9~58.0)の標準に入っています。部位別筋肉バランスを見みると、右腕左腕、体幹、右脚、左脚全ての筋肉部位が標準よりも低くなっています。(おなれち、ほとんど運動をしていないというのがわかります)次に部位別脂肪バランスを見みると、下半身は標準なのに、上半身と体幹は高いとでています。内臓脂肪指数は90です。これは100を超えると危険なので、こちらはお腹回りな両腕、背中に皮下脂肪としてたくさん持っているという事がわかります。体水分量は標準より少し少なく、骨量も標準ギリギリです。基礎代謝量は1111kgで、これは1日何の活動かしながらも使われるエネルギー量なので、実際にこの方が1日に使うエネルギー量はその1.5倍の1666kcalです。それ以上のカロリーを摂取するとまた脂肪が増えるという事になります。そして身体年齢が47才。これは体成分の結果に基づく体の年齢です。最終的なこの方の目標は、筋肉を今よりも4.5kg増やして、脂肪を9.1kg減らすと、1日分の良い身体になりますよという事です。自分の予想と全く違う結果がでたり、昔の故障部位がはっきりとわかります。

(測定料金 結果用紙込みで1回300円)

命をいただきます!

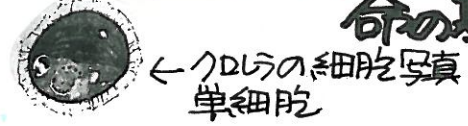
ご相談中食事アドバイスの時「一体何を食べてらいいのであか?」とよく質問されます。もちろん、肉や乳製品は少なめに、砂糖、果物、陰性食品は減らして、ごはん、みそ汁、つけ物の伝統食を心がけましょう!とお話しするのですが...

食べるという事はひとと大事な意味があります!! 私達は毎日生きています。生きていくという事は、一日一日「命」を明日につないでいく事です。**命をつなぐという事は、命を口から入れないと「命」はつなげられないのです!** 命のある食物とは何でしょうか? 何れは「マグロのお刺身」を食べます。お刺身はマグロの体のごく一部です。昔から「**一物全体食**」と言って1つの食物は頭から尻尾まで全部丸ごと食べて1つの命を1111と大きくという考え方があります。マグロも釣られるまでは大海を泳いで1111の命です。でも大きなマグロを頭から尻尾まで一度に食べるとはできません。でも「ジャコ」だったらどうでしょう。一匹食べたら1つの命、50匹食べたら50の命です。牛も牛一頭丸ごと全部食べて1つの命(不可能!)大根や人参は葉も皮も全て食べて1つの命です(可能!)それから「**身土不二**」という言葉があります。体と土地は切り離せない。身近な土地で取れたものを食べる事が健康につながるという意味です。現在の日本の自給率は**40%以下!** お野菜までもだんだんと外国産の輸入品になってきています。それから「旬の食べ物」も命のレベルは上です! その季節に必要なビタミン、ミネラルがきちんと入り、生きていくエネルギー、生命力をたくさん持っています。もう1つ**命のある食べ物**は**藁は葉かき**の**食べ物**です! 白米は藁にも芽ができません。玄米は藁は葉かきです。どちらが命としては上でしょうか? インスタントラーメンや菓子パンは芽ができません!! 現代人は命のない食べ物で食べる事で命を削っていきのこるかもしれません。

私達が何げなく言っている「いただきます」という言葉は**命をいただきます**という意味です。命をいただき、それで命を生かされているのです。自殺や摂食障害、不妊などは命をつなげられない命のトラブルです。毎日、日替りで体におれがいい!これが交か!と情報は飛び込んでいますが、これからは「命のレベル」を基準に食べ物を見てくださいか?



国産クロー「バイリンク」 たった1粒の中にもなんと、**20億のクローの細胞**つまり**20億の命**が詰まっています(1日45粒食べて900億の命)。バイリンクは**無農薬・無添加**で生産されています。そしてクローは単細胞生物なのでこの細胞の中に根も茎も葉も全て含んだ**一物全体食**なので、なおかつ九州筑後産なので**身土不二**。そして一年中工場での品質管理をされ、一年中最高品質のクローが私達の元に届けられます。おなれち**一年中が旬**なので、そして何れもクロー自身が**今までの命をつなげてきた生命力!**が入っています。



バイリンク

- 無農薬
- 無添加
- 一物全体食
- 身土不二
- 一年中 旬
- 調理済み

最も安全で安心の**最高の食材!**