



いたわり

2012年6月号 No. 137

〈オラのキョト(救)健康新聞

第25回「玉名店健康教室 特別企画『夢カエ』」

〈日時〉6月7日(木) 午後1時～3時

〈場所〉〈オラのキョト玉名店 2階 健康教室

〈講師〉ドットP-キョト 大佐 さん「夢にカエ創始者」

第29回「緑の輝き クロレ工業見学ツアー」

〈日時〉6月15日(金) 午前10時～午後3時

クロレ工業九廿工場(筑後市)→自然食バイキング「タイプ」

玉名店の健康教室

「ゼロ」に惑わされないで!

ゼロではなくても「ゼロ」と表記できちゃう! 表記レベルの真実とは!? 「糖質ゼロ」「糖質オフ」「ノンカロリー」など、カロリーがゼロだったり、低カロリーであるというところを、示す表記が現在何通りもあります。実は複数あるこの表記の使い分けには理由があります。「栄養表示基準」によると...

- 「糖質ゼロ」→100g当たりで糖類0.5g未満であれば表記OK
- 「糖質オフ」→糖質5g未満の食べ物や糖質2.5g未満の飲料はOK
- 「カロリーゼロ」→100g当たり5kcal未満であれば表記OK = ゼロではない!
- 「ノンシュガー」→100g当たりで糖類0.5g未満を表記OK

ここで言う、糖質、糖類、シュガーの定義は単糖類(ブドウ糖・果糖)と二糖類(石砂糖・乳糖)を示して「その他の甘味料」を使っている糖類にはあたらしく「ノンシュガー」といえるので。その他の甘味料にカロリーがある場合もあり、ノンシュガーが絶対少ないとは限りません。



「ゼロカロリー」だから食べ過ぎても飲み過ぎてもOK! と

思っていたら要注意なのです。...でも、もっと大事なことがあります! もともと糖質はエネルギーや熱の原料となるもので絶対必要なものです。(車に言えばガソリン) ほんの少しの糖質、カロリーでもそれを燃やさない限り、車も走れないように、私達の体の機能も動きません。糖を燃やすためには、ビタミン・ミネラルがないとそのまま燃やりに残ってしまい、少量の種が重なる結局は血液をバタつかせてしまいます。また、ニコトリンという、エネルギーを作るための糖を燃やす工場が元気がないと、燃やす事ができません。ビタミン・ミネラル・ニコトリンと言えば「ビタミン」です。ゼロに惑わされない事! 何かを飲んだり食べたりした時の「バカリック」これが結論です!

食卓に上がらない健康食品



想像を働かせて、あなたが原始人の時代に生きていたら...? と考えてみて下さい! 雨風をしのぎ洞窟で朝、目覚めました。「土、今日は何を食べようか?」もちろんスライム冷蔵庫もありませんから、今日の食材を早速、採りに行きます。海の近くに住んでいたら、貝殻を洗って、海草をとりまわす。山なら木の葉をとったり、きのこをとったり。川なら魚を捕まえて、焼いて、その日(季節)に近くにあるものと一緒に食べながら、一日一日「命をつなげていこう」。

太古の昔から私達は口に入るものは全て「食物」と認識しては来ましたが、現代の私達の体からしたら、口から入った物が「米」なら食物、野菜も食物、でも病院からもらった血圧の薬も、便秘薬も食物と判断してしまいます。そして入れたものに「毒性」があった場合は肝臓で解毒をして体外に出す。肝臓は薬と判断しても、体にとりまわす薬も食物と認識するので、そこから、体にとって一番負担がない事は、自然の食物で、旬のものを

私達の近くでとれたものを食べること! テレビから映る色んな健康食品のCMが流れています。例えば「青汁は一年中同じでしょうか? 大麦若葉やケールの旬は冬から春(12月~3月)です。真夏の8月には決して食卓には上がらない食材です。梅は夏に活動します。なので冬には口を乾燥させては食卓に上がりません。「グルコサミン」はサメの軟骨ですが、サメは普通では釣れず、魚です。サメの軟骨どころかサメの肉も食卓に上がる事はありません。「アセチル」という名前が売られている。その原料は豚の胎盤です。豚の胎盤を食べますか? 「ブルーベリー」は今や北産産「アムニオン」といってカリフォルニア産ですが、原始人だったらどうやってとりに行きますか? 粒になった様々な「サプリメント」も食材として3度の食卓に一年中上がる事ができるものはひとつもありません。



命のある水

このひとすくいの水にも **クロレ100個**

川、池、融水

命のない水

浄水場、水道水、天然水

唯一、食卓に上がる事ができるのが「クロレ」なのです。クロレは私達の先祖が地球に誕生した時からずっと5000年中に生存しており、先祖から「クロレの水」を飲んで現代まで命をつなげてきたのです。池や川などの淡水の天然の水の中には今でもひとすきりすれば100個以上のクロレがいます。水と体に入れないと、人間はもちろん生物全かが死滅してしまいます。水は絶対的に必要なもので、それは普通クロレが入っていないと当然なのです。クロレは水の中の

ミネラルを濃集して「命のかけし」として存在しているクロレの水は私達の命を助ける「命の水」です。ところが、今の私達は塩素で消毒したクロレの水を飲んで「命の水」を飲んでいません。ほとんどのクロレは入っていません。命をつなぐためには、一年中同じであり、身近でとれた「筑後産クロレバカリック」を、食べ方が正解!! と思っています。一生、食卓に上げて良い健康食品は唯一、「バカリック」商品群のみです!!! (一時的ではなく一生食べ続ける) という考察です)

