

つらい肩こり、腰痛…。それらの症状と食事って関係がないと思いませんか？ あなたのお悩みを解決する「食事法」とは？



体は、「あなたが食べたもの」で出来ています。
そして「食べて消化する」だけでも体はたくさんのエネルギーを使います。
あなたのその疲れやすさ、眠気やダルさ、体の固さや動きにくさ…
それはあなたの「毎日の食事」が原因かも。
食事と内臓の働きの面からあなたの症状の原因を解説します。

健康になるための食事法の3つのポイントを知りましょう

ポイント①【疲れやすい】

最近少し動くとすぐ疲れてしまう…こんなお悩みはありませんか？昔の日本人は質素な食事でも驚くほど力強く、タフで足腰も強靱でした。ですが、最近はどうも疲れやすく、また疲れが抜けない悩みを抱える人が増えています。原因の一つといわれているのが「肉食」です。例えば、ライオンは狩りのとき以外はほぼ一日中ゴロゴロ寝ています。瞬発力には優れるが持久力が無く疲れやすいのがほとんどの肉食獣の特徴です。逆に草食動物は感覚が繊細でして長時間動きまわっても疲れにくい体を持っています。また、肉食獣に比べて大幅に長寿です。気性も穏やかです。疲れやすく、ダル重い…。人生穏やかに、長生きしたい。そんな方は、まず毎日の食事から草食寄りに見直してみましょう。

ポイント②【ケガしやすい】

ぎっくり腰を繰り返す、ケガしやすい、同じケガを繰り返す人っていますよね。これは体の使い方や酷使が原因のことも多いですが「体が固いこと」も多い原因です。筋肉など体が固ければケガしやすいのです。ストレッチや柔軟体操で体を柔らかくするだけでなく、**筋肉や組織も細胞なので「栄養素」が重要**です。たとえば筋肉はカルシウムなどミネラルの働きで、伸び縮みするのでミネラル不足だと上手く伸び縮みできず、ケガもしやすくなります。あなたの食事は大丈夫？しっかり必要なミネラル分を摂取しましょう。

ポイント③【一日中スッキリしない】

寝ても疲れがとれない、一日中なんかダル重い。こんなお悩みのあなたは「生活のリズム」を見直してみましょう。人間の内臓には体内時計とも言われるリズムがあります。一日24時間のうち、「摂取（0時～20時）」「同化（20時～4時）」「排泄（4時～0時）」の時間の3つにわかれていると言われています。「摂取」とは「食べること」。すなわち食事はこの時間内に終わらせることがリズム的には好ましいということです。それ以外の時間に食事を行うと、自然治癒回復に大切な成長ホルモンが分泌され、摂取した栄養素が細胞に変わる「同化」の時間や、体に不必要な老廃物や毒素を出す重要な「排泄」の働きを邪魔してしまいます。あなたの食事の時間、食べているものは大丈夫ですか？出来るだけ体や内臓の負担を減らしてあげるよう、見直してみましょう。

食事をさええれば、
あなたの症状が変わる!?



毎日3食、一日30品目 まず食事はココをチェック！

POINT①

草食中心が長生きの秘訣！

旬の「青物」をたくさん摂るようにしましょう。葉っぱの葉緑素は人間の赤血球みたいなもの。分子構造同士も似ているので、サラサラな血液が作れると言われています。ホウレンソウが貧血に効くのは有名な話ですよ。
草食動物のように疲れにくい体を作りましょう！

POINT②

ミネラルをしっかり補給！

とくにカルシウムをしっかり摂取しましょう！カルシウムは牛乳のイメージが強いですが、青物や海藻にとっても多く含まれています。牛乳を飲まない草食動物は、骨粗鬆症になりません。
しっかり葉っぱや海藻を摂るようにしましょう！

POINT③

体のリズムを意識した生活を！

老廃物が多いと疲れやすく、治りにくい体になってしまいます。栄養過多な日本人の生活では、とくに排泄を意識して生活しましょう。朝食は水分や果物などで軽めにし、体ももとの排泄リズムを邪魔しないことが理想です。また汗や尿でしっかりデトックスするには、ミネラルも重要です。

いかがでしたか？ 毎日のことだから、食事があなたの体に与える影響はとて大きいのです。
まずはあなたの食事をしっかり見直してみましょう。詳しくはスタッフに聞いてみてくださいね。

規則正しく食事なんて無理だし野菜も苦手… ましてやバランス良くななんて難しい。 そんなあなたのために。



青汁 ~ 毎日の食事で、体の中から整える ~

あなたの体を中から毎日整えてくれるものだから
本当に質が良く、毎日続けられる物を。

純国産原料だから安心。
無添加・無着色・飲みきりサイズだから安心。
スッキリ抹茶味だから毎日でも飲みやすい。



青汁 90袋入 (一日3袋、一ヶ月分) ¥9,800 (税別)

青汁の正しい選び方 3つのポイント

飲みやすく、続けられるもの
を選びましょう

青汁は野菜を粉末にしたものです。野菜と同じように食べ続け、飲み続けることであなたの健康の手助けになってくれます。防腐剤や香料などの添加物の少ない、美味しく飲めて長く続けられるようなものを選びましょう。

飲みきりサイズのものを選びましょう

青汁は野菜を粉末状にして乾燥させたものですので、湿気が多かったり、開けてしばらくすると傷んでしまいます。個別包装の小分けのものを選びましょう。

銀紙包装ものを選びましょう

透明な袋のものは「光」を通しやすく、結果青汁が酸化して傷みやすくなってしまいます。アルミや銀紙包装など光を通さないものを選び、冷暗所で風通しの良い場所で保管しましょう。

こんな方にオススメ

- 野菜不足が気になる
- 疲れやすい
- 食事が不規則だ
- 血糖値や体重が気になる
- 妊娠中や授乳中に
- 美味しく飲みやすい青汁を探している

ココリス ~ 1日に必要なミネラルはこれだけでOK! ~

あなたの1日に必要なカルシウムは700mg以上。マグネシウムは370mg。その他にも鉄、亜鉛など、これを毎日オーガニック食品などの安心な食品でしっかり摂ろうと考えたらいくらかかりますか？

ココリスは、1日あたりたった360円(※)で、安心安全にあなたのミネラルバランスを整えます。あなたもまずは体感してみてください。

※ 1日3包毎食後服用の場合



ココリス 100袋入 ¥12,000 (税別)

サプリメントの 正しい選び方

まずは毎日の食事から

カロリーは充分でもビタミンやミネラルが不足しがちな現代人。まずは毎日の食事を見直していきましょう。でも日本という土地的に、食生活的にどうしても不足しがちな栄養素も実際にあります。飲みやすく、毎日続けられるものを選びましょう。

吸収しやすいものを選びましょう

カルシウムや鉄などの無機物は水に溶けないので、市販の格安ミネラルサプリメントのほとんどは体に浸透吸収されません。体が栄養素を吸収しやすいよう、しっかり工夫してあるサプリメントを選びましょう。

自然原料のものを選びましょう

格安サプリメントのほとんどは、人工的に作られた栄養素を配合して作られています。できるだけ自然の原料をそのまま使用し、バランス良く配合された複合型のマルチサプリメントを選びましょう。

こんな方にオススメ

- 体が固くなってきた気がする方に
- 昔よりケガしやすくなった…
- よく足がつる
- 最近イライラしたり落ち込みやすい
- 成長期や受験生のお子様
- 妊娠中や授乳中、高齢者の方に

肩こりや腰痛、冷え性などの体の悩み解消法から、
熟睡法や健康レシピ、美容における秘密のテクニックまで…

いますぐ「健幸」になりたいあなたに役立つ最新ニュース記事が満載！

熟睡生活  ゆめレシピ

熟睡生活

検索