



こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか！

すっかり秋で過ごしやすい季節ですね！大好きなキノコが美味しい季節です。

知人の美味しいうどん屋さん「まさ家」で「松茸」入りの鍋焼きうどんを食べさせて頂きました。やはり松茸は贅沢な香りが生命です！シコシコした食感も大好きです！リッチ感を味わえて幸せな時を頂きました！



10月から健康教室を始めました！食のアドバイザーの中戸川貢先生と国光美佳先生（管理栄養士、幼児教育者）の講演動画を見て頂きます。10月～各1回ずつ終了。10月～3月まで毎月各人1回ずつ開催しますのでぜひご覧になってみて下さい！「めざせ100歳！ピンピンコロリ！」食についてのアドバイス、目からウロコ！

先日も当店担当者の腸内研究者の博士君とお話していました。他者のことですがやはりいくら良いものを入れても吸収できる体でないと取り入れたもの、食べたものが活用出来ません。

①まず、大高酵素で解毒して吸収できる体作りを！

②そして次に天然ミネラルが大切です。

レベル1は蛋白質、炭水化物、脂質の3大栄養をエネルギーに変えるのにはミネラルが必要です。ミネラル不足により様々な身体の不調が起こります。

摂取する優先順位



③今の野菜には、**ビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足**しています。まして外から補給してあげなければ、食べた食品添加物によりミネラルが排泄されてしまいます。例えば魚肉ソーセージやハムなど加工肉を食べると、入っている食品添加物のポリリン酸により、ミネラルが排泄されてしまうのでミネラル不足になります。、このようなものを食べた時は、しっかりミネラルを補給してください。



今の世の中、**食品添加物を摂らずに生活していくのは難しいので、食べたら解毒する。**

ごはんにいりこやゴマ、鰹節、昆布などでふりかけを作り、かけて食べるのもよいそうです。

それがなかなかできない方には、**手軽に食品添加物や農薬などを解毒しながら、植物性のミネラルが取れるバイオリンクや動物性のミネラルが取れるカキ肉エキスなどで、不要なものを解毒しながら必要なミネラルを補給することはとても大切です。**

普通の生活を送っていても、現代人はミネラル不足に陥りがち。

ミネラルをしっかり補給してもらいたいのは、妊娠中の女性、食生活に問題のある人、ストレスの多い生活をしている人、コーヒー・たばこ・砂糖の摂取量の多い人、成長期の子供、閉経期を迎えた女性、お酒をよく飲む人、医薬品（病院の薬、市販薬）を常用している人などです。次回はもう少し詳しく解説していきましょう。

