

地球♪ミネラル♪に感謝



《地球に自然を人々に愛と健康を》

工つ通信



2021年8月号

松本圭一WEX様 通称まっちゃん〜から頂いた資料です！！

今回は、今一度ミネラルの特性を学び！

今、なぜ？エコウォーターが必要かの理解を深めましょう！！



50年前とは違います！

米、野菜、それに食肉や魚といった食材に、昔ほどのミネラルは期待できません。

そればかりでなく、調理の段階でもミネラルを失っています。しかも、火を使わないで、簡単な電子レンジでさらに食材の成分のタンパク質が変化して、人体に悪いものになっています。お腹が満たされるだけです。

もともと少量しか含まれていないミネラルを、加工の段階でさらに少なくしてしまっているのです。調理の段階でミネラルを奪う元凶は水です。

食材を洗い、煮込み、茹でる際に使用する水道水にも大きな問題があるのです。



たとえば、米を例に取りましょう。ご飯を炊く前に、米を研がない家庭はないでしょう。少なくとも3回くらいは研ぐはずですが、この3回研ぎで多くのミネラルが奪われてしまいます。

ある調査では、カリウム50%、マグネシウム53%、リン50%、鉄54%、マンガン33%、カルシウム23%、亜鉛10%がそれぞれ失われるとされています。

これだけのミネラルが失われる理由は、水に含まれる塩素です。塩素がミネラルを酸化してしまうのです。

米だけではなくありません。魚や野菜を煮たり、茹でたりする際にも、塩素を含んだ水道水は使われます。ミネラルを酸化してしまう水で食材を洗い、さらに調理にも使います。

鍋のなかの魚や野菜は、すでにミネラルの少ない材料です。

その少ないミネラルしか持たない材料を酸化力の強い水道水で調理することで、私達はさらにミネラルを減らしているのです。

もう十分にお分かりだと思いますが、私達の食事は材料からしてミネラル不足であるうえ、おいしく食べるためにミネラルが減るような手を加えています。

その結果、私達の体は慢性的なミネラル不足に陥っているのです。



先に、ミネラルの持つ素材機能と複合補助機能の二つの大切な機能を紹介しましたが、それぞれのミネラルが主に担当する機能があります。

いわば「主役としての顔」です。

ここでは主なミネラルの顔について紹介いたしましょう。



「カルシウム」カルシウムと言うとすぐに骨が思い浮かびますが、血液をアルカリ性に保っておく重要な役割を担っています。

体内の99%のカルシウムは骨や歯をつくる材料になっていますが、残りの1%の半分が血液や神経、筋肉、臓器のなかにタンパク質と結合した形で存在し、半分はカルシウム・イオンとして存在しています。

筋肉はカルシウムがあって初めて収縮できるので、カルシウムが不足すると心臓の筋肉の収縮力が低下します。また、カルシウムは神経細胞の働きとも密接な関係があり、カルシウムが不足するとイライラしたり、興奮するのはそのためです。



「ナトリウムとカリウム」ナトリウムは悪役のように言われますが、体液の量を調節したり、筋肉や神経の働きをスムーズに保つ働きをしています。



また、カリウムは筋肉を動かすためのエネルギーを作り出し、カリウムの不足は無気力、食欲不振などの症状に結びつきます。そして、ナトリウムとカリウムは、体液の濃度バランスを協力して保つ重要な働きをしています。

「リン」リンはカルシウムと結びついてリン酸カルシウムとなり、骨をつくります。また、エネルギーを生み出すために働いたり、

遺伝子本体や遺伝情報を伝えるDNAやRNAの成分にもなっています。さらに、体内の酸とアルカリのバランスを取る働きもあります。

「鉄」体内の鉄の約65%は、赤血球のヘモグロビンの成分になっています。ヘモグロ빈は肺で酸素と結びつき、体をめぐって酸素を各細胞に供給します。私達が生きていられるのは、このヘモグロビンによる酸素供給があるからです。

「銅」銅は、ヘモグロビンの合成に欠かせないミネラルです。

したがって、銅の不足は血液中のヘモグロビンを減少させ、貧血を招く原因となります。また、銅は老化防止や健康維持にも重要な働きをします。

私達の体のなかで発生する活性酸素は老化を早めたり病気の様々な原因になりましたが、その活性酸素を分解する酵素がSODでした。SODは亜鉛と銅を含んでおり銅の欠乏は老化防止や健康維持に重要なSOD不足につながるからです。

「セレンウム」セレンウムはビタミンEの働きを助け、体内に過酸化脂質をつくらせない抗酸化作用があります。

過酸化脂質が体内に増えると、血管の内側の膜をつくっている細胞が破壊され、そこから悪玉コレステロールが血管に侵入し、やがて動脈硬化に至ります。また、過酸化脂質は血管をつまらせる血栓の元にもなります。

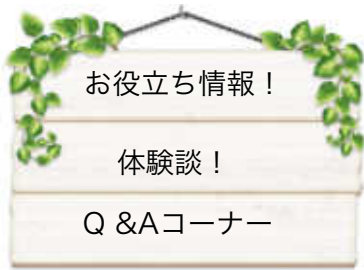
最近では、セレンウムの持つ制ガン作用に大きな注目が集まっています。

これらのミネラルはバランスよく取ることが重要です。

バランスの偏った取り方を続けると害になる場合も生じてきますので、その点は十分に留意しなければなりません。

ドベネックの桶





エコウォーターサーバー ✨
組み立て式なので安心ですよ☺植物行う光合成を水が
しちゃうので藻が発生します ✨
飲用には問題がなくて定期的にメンテナンス☺
波動強し♥他メーカーさんは洗えないから、見えないと
不安💧💧 洗える!というところが最大のポイント☺

※取扱説明書をご覧くださいになりメンテナンスしてくださいね

1年使用したフィルターは中の活性炭ミネラルたっぷり ✨えいヤー!!!と石で穴をあ
け出てきた活性炭は畑にまきます ✨

あとは、ガーゼに包んで靴箱や冷蔵庫の消臭としても使用できますよ☺☺

無駄がない ✨環境にいい ✨ところも本当に気に入っています(´▽`)/

●蛇口 ●2箇所 綿棒でくるくると中の洗浄洗剤は使用しないでくださいね(^^)

こちら部品販売もしております

●パッキンやフィルター ●藻が発生しやすいので 優しく ブラシで磨きます☺洗剤
は使用しないでください

●上、下の容器 ●

全て流水で洗い、水分拭き取るミネラル除菌スプレーをふきかけ完成です。

夏場はこまめなメンテナンスをおすすめします 🤗取扱説明書は必ず目を通してくだ



🎧 BARBERカヨコ 🎧

ここ4年・・・旦那さまの髪をバリカンで遊んでいる私だから知っている・・・

めっちゃ毛増えてる〜♥♥😂😂つむじー!!!どんなサプリや育毛剤より一番効果テキメンや

ね!1リットル28円のミネラルバランス水に変えただけ 🧴✨よかったよかった😂😂

愛用歴4年です。小学生の男の頭のように毛穴が密集してきたように感じます ✨😂😂

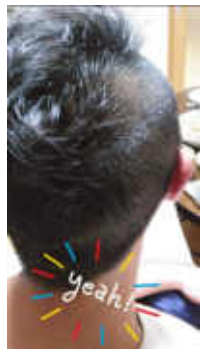
Q おかよ(和田加代子) 様サーバー水飲料だけですか ?

A サーバー水です外仕事なので サーバー水4リットルは必ず飲んでます☺

あと夜の晩酌でウイスキーを割るお水もサーバー水1リットル

濃くして飲んでるわけではなく

サーバー水を沢山生活の中で飲むので 微量元素ミネラルが取れてるものと思われまー 🤗



他LINEグループ様より

【ミネラルのある暮らし 🍀】 ✨ミネラルの還元力 ✨

還元力...という難しい言葉ですが、『酸化しにくい』ということです 🤗

メンバーさんより頂きました情報です 🤗人間も動物も歳をとることは、『酸化する、サビる』ことなので💧、

その逆のチカラ= ✨還元力 ✨のあるミネラルを、暮らしの中でたっぷり使うことは、オススメです ♥👍

1週間前に、ECO WATERを教えてあげた知人に見せた『大葉の実験』(農薬低減の実験)

ひとつはミネラル入りの水、ひとつは水道水。水道水の大葉は3日目くらいから、茶色になってきました 🤗

ミネラル水の大葉は、今でも鮮やかな緑色 🍀 ✨(OvO)すごいですね〜 ♥🤗

ミネラルのある暮らしで、家族みんなの体の60兆個の細胞の水を、ミネラル水にしてあげてください 🤗

もちろんペットちゃんたちも 🐶🐱🐭🐹♥お花も 🌸🌸🌸🌸🤗✨

醗酵先生のGENちゃんより

皆さんこんにちは😊 発幸美人倶楽部に相応しい夏のスイーツ出来ました!!

発酵果実の寒天ゼリー(ゼリー)

◆万能機能水200cc

◆寒天粉2g

◆発酵の実100g

以上。これだけで、発酵美人の強力なアイテムになります♥

・ミネラルたっぷり・ビタミンたっぷり・食物繊維たっぷり・消化酵素たっぷり

効果① ビタミンミネラルが満ちると、代謝は上がるし、甘いものは欲しくなくなるので、我慢せずともキレイになります😊

効果② 寒天が腸内の汚れをゴッソリ排出。便秘やオナラ臭い人は、翌朝スルスルスットン♥

腸壁に宿便溜まってる人は真っ黒い便がドバドバ出ます！面白いからやってみて!!

効果③ 寒天ゼリー200gを5日連続食べたら、腸内善玉菌のビフィズス菌とエクオール菌が2倍になるという治験があります♥

以上。栄養取れるわデトックスするわ善玉菌増えるわで、夢のような発酵腸活スイーツです!!

夏は冷たいもの甘いもの食べて腸内環境は悪化しがちですが、みなさんはこの夏、腸内革命を起こす材料持ってますのでレッツトライです!! (raised hands)

じつはこれ、ノーベル賞級の大発見と思ってます。何でかというと…

子供たちの腸内アレルギー!! 特に発達障害!!

近年激増する発達障害の原因は、ミネラル不足か腸内アレルギーの2択だと言われます。

このゼリー!! 両方解決します♥

・ミネラルたっぷり・ビタミンたっぷり（発酵の実）・食物繊維たっぷり（発酵の実、寒天）
・消化酵素たっぷり（菌ちゃん）・発酵成分たっぷり（菌ちゃん）

機能水だとたくさん飲めない子供でも、ゼリーだとバクバク取れます。

市販のゼリーやシロップは砂糖や添加物が気になりますが、これは食べれば食べるほどミネラル不足が解消され、腸内環境も整います。

注意欠陥とか多動性とか言われる子供たちが、イライラ・クヨクヨしがちな感覚過敏の若者たちが、2学期から何事もなかったかのように過ごせる可能性を強く感じます!!

発酵ドリンクと、発酵果実の寒天ゼリー ! この習慣、みんなに広まったらうれしい😊



なぜ食卓からミネラルが消えたのか

本人の食卓からミネラルが消えた理由は、大きく言うと2つあります。

一つは、**食生活のスタイルが欧米風に変化**してしまったことです。

以前の私達の食事内容は、お米が主食でした。土中に含まれるミネラルをしっかり取り込んだお米を主食としていました。さらに、野菜やイモ類も今とは比較にならないほど食べていました。

野菜といえば、いまは生野菜サラダが主流ですが、昔は煮たり茹でたりして食卓に並んだものです。

もともと、日本の土壌はミネラルが少ない土壌です。

ヨーロッパやアメリカの土壌と比較すると、土中のミネラル分は約三分の一から四分の一しかありません。

その理由は日本の土壌が火山灰からできていることと、急峻な地形です。

もともとミネラルの少ない火山灰の土壌から、雨水によってさらにミネラルが海に運び去られてしまうからです。

日本の水はミネラル分の少ない軟水ですが、それも同じ理由からきています。

ミネラルの少ない土壌で作られるお米や野菜は、当然、ミネラルの少ないお米や野菜になります。しかし、昔の日本人はミネラル不足を量で補っていました。野菜を茹でたり煮たりすればそれだけ多く食べられ、必要なミネラルが取れたのです。

そして、タンパク質源は主に魚でした。“海はミネラルの宝庫”と言われるように、海水中には様々なミネラルが豊富に溶け込んでいます。まだ、養殖技術も発達しておらず、食料にした魚類は自然の環境で成長したミネラルたっぷりの魚でした。その魚もミネラル分の多い小魚を骨ごと食べていたものです。

このように、昔の食卓はミネラル豊富な食材が並びました。

しかし、現代の私達の食卓には、そうしたミネラル豊かな料理は少なくなりました。

もう一つの理由が、もっと重大かもしれません。

その理由とは、**食材そのものにミネラルが激減**してしまっているからです。



私達の食卓からミネラルが消えたもう一つの大きな理由が、素材自体のミネラル不足です。

しかし、私達が今、口にする野菜やお米は、昔の野菜やお米よりもはるかに少ないミネラルしか含んでいません。

もともと少ないミネラルをさらに減少させたものは、農薬と化学肥料です。

農薬や化学肥料は収穫を増やすために使われますが、その使用は土中のミミズやバクテリアを殺します。その結果、有機物は失われ、ミネラルも壊されてしまうのです。また、化学肥料には植物の三大肥料である窒素、リン酸、カリの三つのミネラルしか入っていませんから、植物は偏ったミネラル分しか吸収できないことになります。そのために、含まれるミネラルの種類の少ない米や野菜になってしまいます。

農薬については、**無農薬野菜、低農薬野菜といっても安心できません。**

現実には、どれくらいの農薬が使われているか、どれくらい強力な農薬が使用されているかはっきりしていないからです。しばらく前から健康志向が盛り上がり、化学肥料を少ししか使わない有機栽培が脚光を浴びました。

有機栽培で作られる有機野菜であればミネラル豊富な野菜類と思いがちですが一概には安心できません。

というのは、今の日本の法律では、3年以上有機農法を行っている土地であれば、

その作物は有機野菜を謳うことができるからです。

土地の改良には最低でも10年は必要とされています。

それまで何十年と農薬を使ってきた土地です。わずか3年の間、化学肥料を使わなかったからといって土壌はそれほど変わりませんし、ミネラルの種類と量が豊富な野菜が急にできるはずはないのです。本当の無農薬は日本では物理的に不可能なのです。

野菜に含まれる栄養素の変化 (100g中)			
野 菜		1950年	1982年
ほうれん草	ビタミンC	150mg	63mg
	鉄分	13mg	3.7mg
ニンジン	鉄分	2mg	0.8mg
ダイコン	鉄分	1mg	0.3mg

(100mgの含有量) 「日本食品成分表」より



第11回ラリー開催
SMILE ON SMILE
 2021.9.14(火)

オリックス劇場
 (旧大阪厚生年金会館)

開場 11:30 開演 12:30 終了予定 18:00



ECOの洗剤はECOな洗剤

Water Life Series 6の洗剤はもうお使いでしょうか? この洗剤は環境にも、使う人にもとっても優しいをコンセプトに作られたミネラル配合の植物性洗剤です! 希釈率を変えただけで色々な使い方が出来るのです!! (1) 守る

暑い夏は水仕事も簡単で、油汚れも取れやすいので実は大掃除にぴったりの季節なのです。こんなに万能なECOの洗剤、手肌にも優しく、赤ちゃんやペットのいるご家庭でも安心! もちろん安全なので家庭から流しても環境にも優しい!!

今年は安心安全、便利な洗剤で一足早く夏場の片付けにチャレンジしてみませんか? ECOのECOな洗剤、まだ使ったことの無い方は、ぜひお試し下さい!!

10~20倍にうすめて
 床やタイルなど毎日の拭き掃除に

2~4倍にうすめて
 ・食器、調理器具
 ・カーペットの汚れ落とし
 ・お風呂、トイレのお掃除 (10分放置後、ふき取るだけでOK!!)

使い方
 洗濯の目安
 ・レンジや電子レンジの油汚れのつけ置き
 ・車のタイヤやホイール裏にも

20倍にうすめて
 窓ガラス・鏡はスプレーした後に拭いたタオルでふき取ればピカピカ!!

5~10倍にうすめて
 部屋や浴室の掃除に

新企画 第1回 **ECO川柳大募集**
 Club Eco Waterをテーマにした川柳を大募集します!

あなたも川柳がパッケージに掲載されるかも

Club Eco Water
夏季休業のご案内

夏季休暇期間

大阪サロン・銀座サロン・博多サロン共に終日休業

2021年8月12日(木)~8月15日(日)

※8月16日(月)10:00より通常営業致します。



タコMIX材料 （これさえあればスパイスカレーが簡単に作れます）

・ターメリック 1 : クミン 1 : コリアンダー 1 （辛味の欲しい方はレッドペッパーを加える）

フジテレビ土曜はなにをする参照

タコMIXを使った簡単チキンカレー

材料（2人分）

- ・トマト：2個
- ・鶏もも肉：300g
- ・玉ねぎ：1/2個
- ・ヨーグルト：大さじ2

(A) 発酵ジュース：小さじ1

- ・昔ながらの塩麴：小さじ1
- ・にんにくすりおろし：小さじ2
- ・しょうがすりおろし：小さじ2
- ・フライドオニオン：大さじ2
- ・タコMIX：小さじ2

作り方

- 1) 鶏もも肉は、一口大にカット、ビニール袋に入れ昔ながらの塩麴を入れよく揉み込み1時間ほど置く。
- 2) ざく切りにしたトマト、玉ねぎ、①と(A)をスプーンで良く混ぜてフライパン位入れ、蓋をして超弱火で15分蒸し煮する。
- 2) ②にヨーグルトを加えて全体を混ぜ合わせて出来上がりです。



山崎さん家の納豆味噌そうめん

材料

- ・一筋縄そうめん：1束
- ・納豆：1パック

調味料

- ・鮎だしめんつゆ：大さじ1
- ・味噌「昔」：小さじ1
- ・オリーブオイル：小さじ1
- ・万能ネギ：適量
- ・刻みのり：適量



作り方

- 1) 耐熱ボウルに納豆1パックと付属のタレを入れ、よく混ぜる。辛子はいれません。
- 2) 納豆の入った耐熱ボウルに、鮎だしめんつゆ大さじ1、味噌「昔」小さじ1、オリーブオイル小さじ1を入れて、よく混ぜたら、ふんわりラップし電子レンジ500wで1分加熱する。
- 3) 一筋縄素麺1束をたっぷりの沸騰したサーバー水で、2分間茹でる。
- 4) ボウルにそうめんを入れ、よく絡め器に盛って、万能ネギと刻みのりをかけたら完成です。



柴田さん家のしいたけチーズマヨ

材料

- ・しいたけ：4個

調味料

- ・鮎だしめんつゆ：少々
- ・マヨネーズ：適量
- ・ピザ用チーズ：適量
- ・いりごま：少々

作り方

- 1) しいたけ4個の石突を取る。
- 2) アルミホイルの上に乗せ、カサの内側にマヨネーズ適量、ピザ用チーズ適量を入れたら、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 3) 器に盛って、いりごま少々、鮎だしめんつゆ少々をかけたら完成です。

記載しませんが、全ての食材は、サーバー水に「口」を少し加えて数分つけて使うのが基本です。

稲葉WEX様から皆様へのメッセージ



皆さま いつもありがとうございます(^^)

2021年9月14日(火)大阪 オリックス劇場 にて、第11回 ラリー「SMILE ON SMILE」が開催されます♪

チケットは、申し込まれましたか？ 11回目♪年に1度の全国大会(^^)みたいなイベントです♪

私ごとですが、富士山に登って来ました♪連続10回目達成です(^^)

去年は、山小屋と登山道閉鎖で登れなかったのが、体力的にどうか？と思いましたが、無事に登れました(^^) 初日の5合目は、曇りで霧。6合目あたりで霧雨でしたが、山小屋のある7合目では雲の上に出たので、虹も見れました♪ 夕飯後に雷雨(^_^;)夜中まで雷が続いていて、翌朝のご来光が心配でしたが、朝には雨もやみ、ご来光も拝ませて頂きました\(^o^)/

山頂を目指し、途中で霧雨となりましたが、登頂した時には晴れ間が(^^)山頂を一周する「お鉢巡り」も無事に出来て、「日本最高峰 剣ヶ峰」の石碑も見てきました(^^)天気が急変し、大粒の雨の中を下

山。

しかし、5合目に戻った時には曇りと、今回の富士登山は、まずまず天候に恵まれた2日間でした♪

サーバー水を2リットル 機能水を500mlしっかりと、水分補給と、ミネラル補給をしながらでしたので、高山病にもならず、筋肉痛もほとんど無く、健康を実感させて頂きました(^^)

1つのチャレンジを終えましたが、また新たなチャレンジを考え始めましたので、どこかで発表するかも知れません♪年齢や性別、地域に関係なく、コツコツと何かにチャレンジしてみませんか？



📣Growからのお知らせ📣



✨8月限定公開✨

今月の限定動画は・・・

〈畑TEX〉

💎最新版 製品セミナー💎

4月22日に、zoomで行われたスペシャルOMセミナーの前半を配信いたします😊

ご新規の方へのプレゼンや

代理店の方の勉強にもご活用いただけます👏👏

1ヶ月間のみの限定公開なのでお早めに🏃‍♂️!!!

ネット環境さえあればスマホでもPCでもどこでも視聴が可能です🌟



このエコ通信は、グループの方への通信です。無断転載は堅くお断りいたします。

<https://grow-online-2020.com/>

〒950-1455
新潟市南区新飯田2715-3
島辺雪枝 発行