

# 地球♪ミネラル♪に感謝

## エコ通信

《地球に自然を人々に愛と健康を》



2021年10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、栄養学の観点からもバランスが大事！  
今、なぜ？エコウォーターが必要かを整理し、理解を深めましょう！！



おはようございます♪

📌 すべてバランスです！

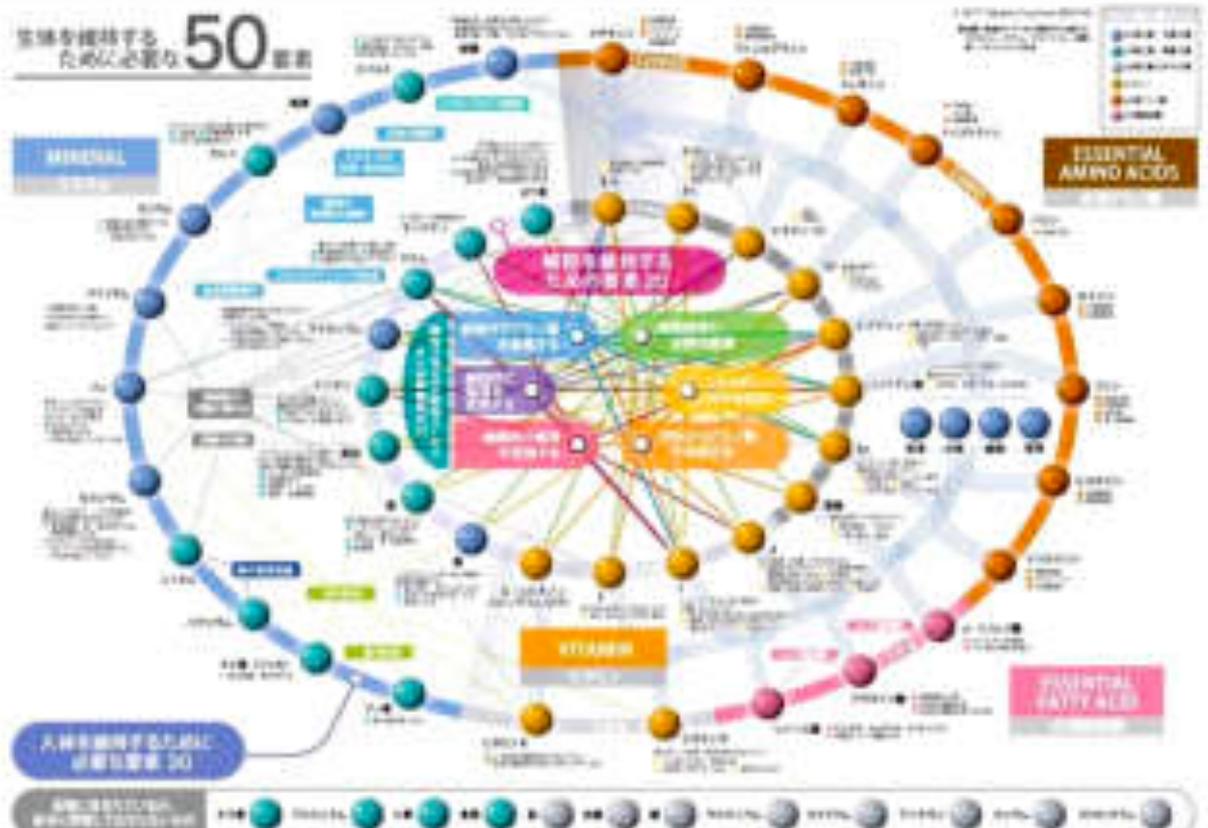
ビタミンの必要性は誰もが知るところですが、  
実はそのビタミンもミネラルの助けなしには吸収することも、その機能を果たすことができないといわれているのは、ご存知でしたか？

「ディフェンシブ栄養学」

ディフェンシブとは防御なのですが、多くは経済学の言葉で使われますよね。不況時のディフェンシブ銘柄みたいな。

人間の身体を守るためには、必要な要素というものがあります。ビタミン・ミネラルを主にして、人体に必要な50の要素と役割を一枚にまとめた僕の完全オリジナルな図です。

以下、著書の緒言です。



肉体の健康と食、睡眠、精神状態は直結しています。

精神の健康は睡眠に直結しますが、食にも大きく依存します。

特にこの日本で食は混迷を極めます。

一般家庭でこれだけ世界各国の料理を食べる習慣のある国は他に例を見ないのではないのでしょうか？  
朝トーストに目玉焼きを乗せ、昼は焼き魚定食、夜にビーフシチューと春雨サラダ、週に一度は外食で最近インド料理にハマってる・・・と聞いても「その何が一体珍しいのか」考えることすらないでしょう



流通している食材の種類も他国の比ではありません。

美味しさとインパクトの追求により、脂の乗った肉、魚、甘みを極限まで追求した果物が身近に溢れ、いつでも食べ物が手に入るコンビニエンスストアや食材が安く手に入る激安店も普及しています。

今の世の中で私たちは普通にただ暮らしているだけでエネルギーの取りすぎになりやすく、お腹いっぱいになることは簡単で、一方栄養バランスは偏りやすいのです。

これは社会的な問題と国民性によるところも多く、一般庶民には変え難い現実です。

そして、こうした背景によりペニシリンの発見以降確立され支持されてきた西洋医学もある危機に直面しています。

これまで医師に与えられてきた使命のひとつは、病気を治し、人の寿命を延ばすことでした。

特に、疫病といったひとりの個人が罹ってしまうことでその村落が滅亡してしまうような病気の根絶が、初期の西洋医学のテーマであったと思います。

ひとつひとつ治療法を確立することで人間の寿命は飛躍的に伸び、人口は瞬く間に増えていきました。

長寿を期待することが大それた欲でもなんでもなく、当たり前になっていったのです。

一方で、我々医師は医学部時代から「病気」については本当に多くの事を学びます。

しかしながら、どうすれば健康でいられるのか？

アンチエイジングができるのか？

と言う事は学んで来ませんでした。

これらの問いについての答えは、現在検証中で、未だに解決されていないと言うのが正確なところですが、

何度か講演でも話しましたが、医師は「健康の専門家」ではなくて、「病気の専門家」なのです。病気と健康は相対立してきっぱり分かれるものではなく、連続しています。

「病気がない状態」がいわば健康ですが、健康には、「完璧な健康」、「病気の要因を孕んでいる健康」、「病気直前の健康」というように様々な健康のレベルがあります。

健康のカテゴリーに入るにもかかわらず、幅があるのです。

さらに困った事に、健康の度合いは臓器ごとでも異なっています。

心臓、血管、脳神経、消化管、肝臓、脾臓、血液骨髄系……。

加齢をするごとに、それぞれの臓器が酸化、糖化、炎症していくことで、身体の予備力が落ちて行きます。

そして、どれかの臓器の防御系が決壊すると、病気になります。

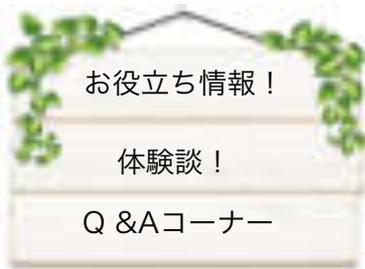
難しいのは、それぞれの臓器の予備力が非常に高いために、それぞれの健康状態を客観的に測定する方法が実際にはないということ。

定期検診で血液検査をして、全てA判定が出たからといって、何かの臓器が悲鳴をあげる寸前なのかも知れない。

完璧な健康状態であることを保証してくれるものでは無いのです。

では、健康を維持して、病気にならないためにはどうしたらいいのでしょうか？

全てはバランスです。ビタミンもミネラルの助けなしには吸収することも、その機能を果たすことができないといわれているのです。



【コンビニのカットキャベツをヤギは食べる?】  
食品添加物の使用品目NO.1の日本。

家でカットした野菜は茶色になるのに、なぜカット野菜は

ならない? カット野菜は基本的に洗浄→大きくカット→洗浄→細かくカット→殺菌→洗浄→水切り→包装という流れで製造されています。

殺菌、洗浄。身体に本当に大丈夫なのかな?

ヤギは普通のキャベツは食べるの?

ミネラルに浸けたら食べるの? なんと! なんと! なんと! でした(smile)(smile)

<https://youtu.be/wqnTJ0mBiLU>



他グループ様より

最近サラダの仕込みにハマってます🍌レタスなどをミネラル水に10分くらい浸けて農薬低減🌿🌿

水切りザルでしっかり水切りをしてジップロックに入れて保管🍌

まとめて3日分くらい用意しておくのですがサッと食べられるから楽しパリパリ&シャキシャキで、農薬などのえぐみや苦味もなくてほんと美味しいのです👍オーガニック野菜じゃなくてもミネラル水に浸ける事で安心安全で美味しい野菜になります🍌

家で過ごす時間が増えた今、ひと手間かけて美味しいサラダを自宅で食べるのが最近のひそかな楽しみでもあります🍌

ミネラルでサラダ菜がシャッキーン1 <https://youtu.be/RJQ28IUSdHk>

ミネラルでサラダ菜がシャッキーン2 <https://youtu.be/ytXLaUJH91g>

他グループ様より おはようございます🍌

ミネラル発酵ドリンクは菌の酵素で作られます。

果物にも酵素はありますがミネラル発酵ドリンクは果物についで乳酸菌や酵母菌の出す酵素によって砂糖が分解されたり、発酵成分が作られたり、発酵菌ちゃんが増えたり、ビタミンアミノ酸ポリフェノール食物繊維などなど...

様々な栄養素が作られたりしているので、中はものすごい栄養の世界です。酵素ドリンクというより発酵ドリンクというほうが的確です。

また、酵素サプリは、頻りに消費者庁から怒られてるので酵素ドリンクって言わない方がいいでしょう🍌



### 【体験談】

ミネラルは「スゴイ」しか言えません。ミネラル補給で何度も祖母と母親がゲンキになりました。以前、母親が救急車で運ばれ、血液検査で「無機質が不足しております」とDrに診断されました。無機質って、ミネラルです！！

「分かりましたと」と帰って万能機能水を500ml飲む様に促したら、次の日顔色が良くケロッとしていた事があります。

救急車で運ばれるか、万能機能水飲むかどっちがいいの？と母親に言うと、それから毎日飲む様になりました

ミネラルだけで、命が助かるかはわかりませんが、身体の中のミネラルバランスを崩すと体調不良に繋がっていくと実感してるので、試してみる価値はあるな。

と感じています。

なんかすごいですね～。

こういったミネラルのすごい力を何度も目の当たりにしているので本当に感謝しかないです。

とても感動したので皆さまにシェアさせていただきました🍌

### 【干し芋と、焼き芋の作り方】

サツマイモが美味しい季節になりましたね。

私は、炊飯器でサツマイモを蒸して、干し芋を作っています。

ご飯を炊く時に、サツマイモをお米の上に乗せて、水を多めに入れて炊くと、簡単に蒸し芋ができます。（早炊きは火が通らないから、普通炊きで）これが絶品な、ねっとりした甘い焼き芋味になります。

そのまま食べても美味しい🍌🍌 ご飯が周りに沢山付きますが🍌🍌 クッキングシートに包むといいかも？

5ミリくらいに切って、2～3日干したら、絶品干し芋ができますよ🍌（皮が固くなるので、干す前に取った方が美味しい）

もう一つ🍌 焼き芋（蒸し芋）の作り方

炊飯器に、サツマイモを入れて、100～150mlのサーバー水か、エクストラ水を入れて、ひとつまみのお塩を入れてスイッチオン👍

大きい芋は切って下さい。めっちゃ美味しい、ねっとりした絶品焼き芋ができます。

サツマイモをミネラルたっぷりにする為に、作る前に濃いミネラル水（サーバー水1ℓ + LE5ml）に5～10分ほど浸けて下さいね(ういんく)



他グループ様より

お料理や玉ねぎの発酵ドリンク時にミネラル洗いたあと、玉ねぎの皮だけを私は干します！

サーバー水で煮立たせて煎じると🍌 玉ねぎ茶ができますヨン🍌 一般で売ってる玉ねぎ茶は高いですからね！

手作りは貴重です🍌



# 今一度！ミネラルのこと もっと知ろうよ！

## ミネラルは栄養の世界のシンデレラ

### ライナス・ポーリング博士

世界で唯一ノーベル賞を2回受賞した天才化学者

「全ての病態、全ての病弊、全ての病気を追求すると、**ミネラル欠乏**にたどり着く」

「私たちのからだには**72種類**のミネラルが必要である」

アール・ミンデル博士は「ビタミンバイブル」という著書の中で「ビタミンは重要なものだが、ミネラルなしでは何もできない。ミネラルこそ、栄養の世界のシンデレラと私は言いたい。ビタミンはミネラルの助けなしには吸収されることも、その機能を果たすこともできない」と話しています。

また、栄養学の権威であるミンデル博士は「人間の体はいくつかのビタミンを合成することができるけども、ミネラルはどれ一つとして作りだすことはできない。」

アメリカ国立科学財団の指標によれば

「人間の健康維持には少なくとも45種類のミネラルが必要である。」とされています。

一方日本が定めている「日本人の栄養所要量」によればミネラルは13種類となっています。これでは「少なくとも45種類」に比べれば、全く足りないのです。

### アール・ミンデル博士

ビタミン栄養学の権威「ビタミン・バイブル」著者

「**ビタミンは重要なものだが、ミネラルなしでは何もできない。ミネラルこそ、栄養の世界のシンデレラと私は言いたい。**

...**ビタミンはミネラルの助けなしには吸収されることも、その機能を果たすこともできない**」

BSハーモニー通信より





**コース変更ナビダイヤル稼働中!**

ミネラルのサイズ変更が面倒だね…

面倒な作業が手軽に変更できる専用ナビダイヤルが出来たんじゃ! 詳細は別紙参照

パソコン FAX スマホ LE

**0570-041032**  
よ い お み ず

**New 分析データ集**

ページ数を増刷して最新版を販売開始!

(2021年10月改訂) ※店頭・オンラインでお買い求めください。

**【緊急連絡】**

**2021年9月より申請書関係が一新します。**

(注意) 現行の書類は2021年12月31日(金)をもって使用不可となります。ご注意ください。

■A3代理店登録申請書(重要事項確認書付)

■概要書面

**【注意】 全て2021年9月1日改訂分となります。**

**現在お持ちの書類を  
2021年9月1日(水)～12月31日(金)の間  
等価交換を受付させて頂きます。**



## 材料

- ・梨：1個
- ・薄切豚モモ肉：200g
- ・酒：大さじ1
- ・醤油：大さじ2/3
- ・サラダオイル：少々
- ・赤酢潤朱：小さじ2

## 作り方

- 1) 梨は皮付きのまま、縦割りに8等分する。
- 2) 豚肉を梨に巻きつける。
- 3) フライパンにオイルをしき、②を並べて酒、醤油、赤酢を流し込み蓋をして蒸しきにする。
- 4) 汁が少なくなり、焦げ目がついてきたら肉巻きを返しながらか3面に焦げ目をつけて、汁がなくなるまで煮る。
- 5) 皿に盛り付け青みを添える。



## \*上杉さん家のガーリックチキンソテー\*

## 作り方

- 1) 鶏もも肉1枚、にんにく4かけをサーバー水に15分つけ、水気をよくきり、にんにくを薄くスライスする。
- 2) 鶏もも肉に縦に6本切れ目を入れる。
- 3) 冷たいフライパンにオリーブオイル大さじ2、にんにくをいれ、弱火でこんがり揚げ焼きにしたら、油とにんにくを別々の器に移す。
- 4) さきほどのフライパンに、鶏もも肉の皮目を下にして、蓋をし、中火で5分焼く。
- 5) 5分たったら、にんにくの香りを移したオリーブオイル、鮎だしめんつゆ大さじ2、ミネラル醗酵ドリンク大さじ1、塩少々を入れたら、蓋をして、中火で3分焼く。鳥もも肉を裏返して、蓋をして、さらに3分焼く。
- 6) 器に鶏肉を盛ったら、にんにくを乗せて、ソースを全体的にかけたら完成です。



## 材料

- ・材料
- ・鶏もも肉：1枚（280g）
- ・にんにく：4かけ

## 調味料

- ・ミネラル醗酵ドリンク：大さじ1（今回は玉ねぎを使用）
- ・鮎だしめんつゆ：大さじ2
- ・オリーブオイル：大さじ2
- ・塩：少々



## 材料

- ・ブロッコリー：1株

## 調味料

- ・味のりふりかけ潤：大さじ3
- ・オリーブオイル：大さじ2
- ・塩：ひとつまみ
- ・ブラックペッパー：たっぷり

## \*長谷川さん家の焼くだけブロッコリー\*

## 作り方

- 1) ブロッコリー1株を丸ごとサーバー水に15分つけ、水気をしっかりきる。ブロッコリーの房と茎を切り分け、茎は厚めに皮を剥いて、適当な大きさに切り、ラップに包み、電子レンジ500wで2分加熱する。
- 2) ブロッコリーの房は食べやすい大きさに切り分ける。
- 3) 冷たいフライパンにオリーブオイル大さじ2、ブロッコリーの房と茎を入れたら、塩ひとつまみを入れ、中火で焼き色がつくまで両面をしっかりと焼く。両面が焼き終わったら、味のり潤ふりかけ大さじ3、ブラックペッパーたっぷりを入れ、よく和える。
- 4) 器に盛って、完成です。 7

## \*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(^^)

9/14、大阪 オリックス劇場にて、第11回ラリーが開催されました♪

ラリーに参加したメンバーの皆さん、しっかりと、エコウォーターの素晴らしさを実感して頂けたと思います(^^)

今回は、来年の「6/22」です！

私たちは、MLMの仕組みを活用して、多くの方々に、ミネラルの重要性と必要性をお伝えしておりますが、代理店の皆さまは、傘下代理店、傘下ポタポタ会員さんに、情報を確実にお伝えされておりますでしょうか？特に最近、愛用して下さっている代理店、ポタポタ会員さんが、「ビジネスのことを知らなかった」という声を聞きます！愛用者としてのポタポタ会員さんですが、「こんなビジネスだったら、やりたい！」と、おっしゃいます(^^)

それぞれの代理店さんは、今一度、愛用の代理店さん、ポタポタ会員さんに、お伝えしてみてください(^^)

数年前に登録された方々の状況が変化し、仕事として捉えて頂いたり、ご本人がお伝えしやすい状況に変わってたり♪こちらからの判断で、「あの人は、ビジネスをやらないから」と、決めつけていませんか？

醗酵ドリンク教室をやったら、お友達が欲しい！と言ってくれた(^^)このドリンク教室を主催しているのが、ポタポタ会員さんだったら？代理店になり、ポタポタ会員さんを登録してあげられますよね♪

代理店、ポタポタ会員の仕組みを知らないと、その場でアドバイスも、登録の仕方も教えてあげられません！欲しい！と言う方に、手にして頂けないのは、とても残念なこと。

各代理店さんには、紹介者や、そのまた紹介者がいらっしゃいます(^^)サポートして頂ける方々が居ます(^^)

MLMの仕組みをフル活用して、より多くの方々に、ミネラルをお伝えして行きませんか？

今の時代に、とても必要な大事なアイテムです。

### 📣 Growからのお知らせ 📣



Growオンラインのコンテンツの

『活用、実験』の項目が本日から更に11記事追加されています👉👉

サーバー水、万能機能水、農業用ミネラル等の活用&実験の写真集をカテゴリ毎に分けて使いやすく、見やすくディレクションさせて頂きまして掲載しています

👉 日々の現場でご活用くださいませ👉 <https://grow-online-2020.com>



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。

〒950-1455  
新潟市南区新飯田2715-3  
鳥辺雪枝 発行