

## 「ミネラルのある暮らし」って幸せ

### 時代が求めるミネラル

ミネラル(微量元素ミネラル)は、私たちのカラダだけでなく心と脳の状態に作用します。

現代人はミネラル不足！と言われています。

ミネラル不足の原因は！？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### クラブエコウォーターのご提案

★飲み水として⇒足りないミネラルを補う

★お料理に使って⇒足りないミネラルを補う+美味しくなる+イキイキフレッシュ新鮮に！

★農薬・化学物質低減⇒カラダに入れない

★災害対策になる

★除菌スプレーが作れる

(コロナ対策、まな板、包丁、傷に、わんちゃん、にゃんちゃん、食中毒、うがい、喉スプレー…)

★消臭スプレーが作れる

(トイレ、ゴミ箱、くつ箱、ボディー、足、…)

★サプリメント水

★ミネラル発酵ドリンク

★化粧水

★お風呂⇒デトックスの大切さ

★地球に命あるもの全ての人間・動物・植物を元気にしてくれ環境浄化できる！

こんなに1本でいろいろできちゃう！スゴイ！

1ℓ たったの25円！

## なぜ？ミネラルが必要か？

今 日本は？

- 子どもの少なさが世界1
- 若者の自殺率が世界1
- 奇形児の出生率世界1
- 寝たきり期間が世界1
- 精神科の病床数が世界1
- 国の借金が世界1
- 農薬使用量が世界1
- 食品添加物の種類が世界1
- 遺伝子組み換え作物世界1
- ダイオキシン排出量世界1
- 水道水の塩素濃度が世界1
- 電磁波を浴びる量が世界1
- 放射能汚染が世界1
- 家事・育児をしない夫の人数が世界1

こんなに世界1がいっぱいの国 日本って！？未来の子どもたちは幸せになれるでしょうか？

未来の子どもたちに今 私たちにできることは？

## 私たちの生活で問題になることは？

- ミネラル不足によるカラダとココロと脳の不調や病気●

⇒コンビニ、スーパーお惣菜、インスタント食品、冷凍食品、水煮食品、インジェクション処理、

農業、環境により作物の問題、精製食品、だしの文化の変化、食品添加物のリン酸塩使用  
(私たちは安い・便利・簡単・早く・彩よく・おいしくなど求め過ぎてしまった)

普段の食事のミネラル摂取量は？

カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅(微量元素ミネラル)の含有量を実測した結果は、

共通して推定平均必要量に満たない。

→現代の野菜・果物は見た目だけ！農業方法が変化したので意識してもミネラルは摂取不可能！

- 健康維持⇒ポタポタミネラルで解決
- 農薬・食品添加物の問題・化学物質⇒ポタポタミネラルで解決
- 電磁波(家電・携帯電話5G)⇒ポタポタミネラルで解決？
- 放射性物質⇒ポタポタミネラルで解決
- 遺伝子組み換え、ゲノム編集⇒ポタポタミネラルで解決
- 環境問題⇒ポタポタミネラルで地球浄化へ
- 災害対策⇒ポタポタミネラルで解決
- 老後の資金⇒ポタポタビジネスで老後の資金確保！

## エコウォーター ミネラルのある暮らしは現代人のレスキュー アイテム

ミネラルが不足すると…？ ⇒ 詳細はエコウォーター資料参考（ミネラル不足による症状）

★カルシウム…骨量減少、骨折、骨粗しょう症 高血圧 皮膚病 感覚障害

★マグネシウムが不足すると…動悸、不整、神経過敏、抗うつ症

★鉄…鉄欠乏症貧血、食欲不振

★亜鉛…毛髪異常、成長生涯、味覚障害

★クロム…糖尿病

★モリブデン…ガン

ミネラルとは？

ミネラルとは、酸素、水素、炭素、窒素以外の元素のことで100種類ほど存在する。

有機物質96%、無機質元素4%で人間は構成されている。

主要ミネラル…カルシウム、リン、カリウム、ナトリウム、マグネシウム

微量元素ミネラル…鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、モリブデン、クロム

ミネラルは体内の重要な生理機能を司っています。

- ・骨や歯の形成
- ・神経興奮の抑制
- ・細胞の正常な活動のバックアップ
- ・筋肉の収縮
- ・血管壁の強化
- ・皮膚の健康維持
- ・基礎代謝の促進
- ・抗酸化作用

ミネラルは私たちの生命活動に欠かせない働きをする生命の鎖の輪

一つではダメ✖ 多種多様のミネラルが必要（必須ミネラル30）

ミネラルをしっかりとる

↓

酵素がうまく働く→酵素が円滑には働くとカラダの各器官の働きも円滑になる

↓

神経伝達物質やホルモンなどがしっかりと働く→脳の働き精神面に大きく影響！

↓

体の調子が整い、心も安定する

ミネラルは、私たちのカラダだけでなく心と脳の状態まで作用する。

あなたのカラダは大丈夫？水不足＆滞りをチェック！

カラダにとって不可欠な水。カラダの不調や病気の原因は、水が足りない、巡りが悪く滞っているかも？

### カラダの水は巡っていますか？

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> カラダがだるい         | <input type="checkbox"/> 吐き気がありゲップが出ることが多い  |
| <input type="checkbox"/> カラダに痛みがある       | <input type="checkbox"/> せき、たん、鼻水、鼻づまりがよくある |
| <input type="checkbox"/> 手足にこわばり、しびれがある  | <input type="checkbox"/> お腹が張ることが多い         |
| <input type="checkbox"/> 頭が重く痛むことがある     | <input type="checkbox"/> 胃がもたれやすい           |
| <input type="checkbox"/> めまい、立ち眩みがある     | <input type="checkbox"/> 以前より尿の出が悪い         |
| <input type="checkbox"/> 動悸が起こりやすい       | <input type="checkbox"/> 冷え性                |
| <input type="checkbox"/> 雨や曇りの日は体調がすぐれない | <input type="checkbox"/> 乗り物酔いをする           |

合計 \_\_\_\_\_

### カラダの中の水は足りていますか？

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい         | <input type="checkbox"/> □口臭が気になる           |
| <input type="checkbox"/> なんとなくカラダが重い   | <input type="checkbox"/> □味が感じにくくなつた        |
| <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい      | <input type="checkbox"/> □すぐに目が乾く           |
| <input type="checkbox"/> 微熱が続いている      | <input type="checkbox"/> □まぶたや手足の筋肉がピクピクする  |
| <input type="checkbox"/> 頭痛が続いている      | <input type="checkbox"/> □肌がカサカサしている        |
| <input type="checkbox"/> 以前より尿の回数が減った  | <input type="checkbox"/> □シミができやすい、肌がくすんでいる |
| <input type="checkbox"/> □□の中がねばねばしている | <input type="checkbox"/> □肌にツヤがなくなつた        |
| <input type="checkbox"/> □□の中が苦いと感じる   | <input type="checkbox"/> □甘いものを食べたくなる       |

合計 \_\_\_\_\_

昔から水には治癒力があると信じられてきましたが、水の不思議なパワーは医学的にも解明されつつあります。

- ① 血液の流れを促す
- ② 体をみずみずしく潤す
- ③ 細胞が活性化される
- ④ 水の巡りをスムーズに
- ⑤ 不要なものを排出する
- ⑥ 体温調節する
- ⑦ 有害物質を解毒する
- ⑧ カラダを目覚めさせる
- ⑨ 緊張感をほぐす
- ⑩ アンチエイジング

## 1日に2.5ℓの水が出入りしている！？カラダをめぐる水が健康の要！

カラダに入るお水は？

1ℓ( ) 1ℓ( ) 0.5ℓ( )

私たちのカラダの半分は水でできています。

そのお水はずっと体の中にとどまっているわけではありません。体内を循環しさまざまな方法でカラダの外に出ていきます。

カラダから出るお水は？

1.5ℓ( ) 0.5ℓ( ) 0.5ℓ( )

つまり1日に水1ℓを飲み物で補給すればプラスマイナスゼロ！？

水が足りないとどうなるか？

水がスムーズに流ない=リンパ液

水の巡りが悪く、排出がスムーズにできなくなるとカラダに余分な水分を老廃物がたまり内臓の働きも悪くなります。

⇒むくみ、肥満、代謝、不調、病気

水⇒腸で吸収⇒各組織⇒それぞれの場所で行き来⇒尿や便、汗、息から排出される

★2/3は細胞の中へ

★1/3は細胞の外へ(リンパ液・血液・細胞間液・脳脊髄液)

冷えは万病の元

「冷え性」

女性の悩み「冷え性」。何をやっても効果が出ない。継続しないと結果が出ない。

変化が起きるまで2年はかかる……。

ミネラル補給効果で一番早く実感できるのがなんと冷え症！

神経伝達物質を作るにはエネルギーが必要でそのエネルギーを供給する酵素が働くにはリチウムが必要。

カラダを働かせるのに必要なエネルギー供給にかかわる酵素が全身にある。

それらの酵素がミネラル不足で働きが悪くカラダがエネルギー不足になりかかっているのが冷え性。

「マルチミネラルサプリの落とし穴」

必須ミネラルは30種類と言われているが実際は少なくとも43種類以上は必要。

人間の元素は60種類以上で構成されている。(有機化合物質96%・無機質4%)

市販のサプリメントのミネラルの種類は？何種類？

サプリメントは錠剤なのでどのように溶けてどのくらい吸収されるか？

飲むときの条件によって大きく変わってくる。実際、吸収されているかどうか？分からない。

その上、リン酸塩の一種であるピロリ酸第二鉄を使っている商品もある。

リン酸塩を含んでいるから必要なミネラルの摂取が阻害されている可能性もある。

全て吸収したら過剰、まったく吸収されないとお金を損しただけ。

サプリメントにお金を使うなら「ミネラル豊富な食品やミネラルウォーターを摂取」すること。

## ミネラル味噌教室を全国に広げよう！

「玄米」、「発酵食品」という伝統的な日本食の底力を感じずにはいられない内容です。

ぜひご一読いただければと思います。

### 原爆(放射能)に勝った玄米と味噌汁

長崎の原爆投下直後から、献身的に被災者の救護・治療に活躍された、聖フランシスコ病院の秋月辰一郎医師は、「昭和20年8月9日の原子爆弾は長崎市内を大半灰燼にし、数万の人々を殺した。爆心地より1.8キロメートルの私の病院は、死の灰の中に廢墟として残った。私と私の病院の仲間は、焼け出された患者を治療しながら働きつづけた。私たちの病院は、長崎市内の味噌・醤油の倉庫にもなっていた。玄米と味噌は豊富であった。さらに、わかめもたくさん保存していたのである。その時私といつしょに、患者の救助、付近の人びとの治療に当たった従業員に、いわゆる原爆症が出なかつた原因の一つは、「わかめの味噌汁」であったと、私は確信している。」と、著書「体質と食物」(クリエー出版)に書かれている。

「わかめの味噌汁と玄米食」で自分の結核を克服したと信じていた秋月医師は、スタッフ全員に「わかめの味噌汁と玄米食」を勧めていた。また砂糖(甘い物)は避けるように指示した。そのおかげで、医師・看護師らは獅子奮迅の働きで多くの命を救い、原爆症を発症したスタッフは一人もいなかつたという。味噌(大豆)のたんぱく質やビタミン・ミネラル、わかめのミネラル(ヨウ素やカルシウムなど)・繊維、玄米のビタミン・ミネラル・ファイトケミカル(フィチン酸・フェルラ酸など)等々の総合力によって放射能の害を抑えたとしか考えられない。

広島の原爆では、9歳で被爆した少女が玄米食で奇跡的に回復し、その後結婚されて7人の子宝に恵まれた。佐和子さんは外で遊んでいる時にピカドンの爆風で飛ばされ、屋根から転がり落ちて我に帰った。足の裏まで焼けた全身やけど(髪の毛も眉毛も黒こげ)のなか、必死の思いで母親を見つけ出した。全身に水をかけられ病院に運ばれ即入院。奇跡的に一命を取りとめたものの、ケロイド(やけどの傷跡)は切っても盛り上がり、夏場はその傷口からウジがわいて、そのウジを取って暑らすのが辛かったという。高校生になるまで、母親は佐和子さんに鏡は一切使わせなかつた。こんな醜い顔では結婚もできない。原爆症で白血球も肝機能も低下し、生きる支えはただ一つ、勉強して研究者になり原爆・放射能の研究をしようという思いだつた。

彼女は猛勉強をして広島大学工学部に入学、放射能の研究一筋の生活に入った。そして玄米食をしていた平賀先生と巡り合う。先生は暇さえあれば佐和子さんを山へ連れ出し、山菜や薬草を取りに行き、「玄米を食べて治らない病気はない。身体の浄化作用をするのは玄米の働きだから、玄米を食べれば原爆症だって治る」と言って玄米食を勧めた。その言葉を信じて玄米食を始めた佐和子さんの身体に、数ヶ月で変化が起きた。あの焼けただれたケロイドの皮膚がポロポロと剥がれ落ちてきたのだ。髪の毛も眉毛も元通りに戻った。そして平賀先生と結婚、なんと7人の子供を生み育てたのだ。これも命ある玄米や野菜・海藻の総合力以外の何物でもない。

最後に秋月医師の著書より。「日本人は米・麦が主食で、副食として何が一番優れているかを考察すべきである。米・麦飯には、やはり何といっても、油揚、わかめの味噌汁が傑作である。」 食生活は種々の食物の総合力であることは明らかだ。普段から野菜・海藻多めの日本食で主食は玄米に努めることは勿論だが、原発の事故により放射能が放出されている非常事態の今こそ、玄米・大豆(味噌など)・野菜・海藻の総合力によって多くの人々が何としても自らの生命と健康を守っていただきたいと思う。