



ファスティング マストアイテム

制作:株式会社エステプロ・ラボ



本資料は、内部研修用に作成された資料です。薬機法等の法規により、商品の販売促進を目的として使用することは出来ませんので、お取り扱いにはくれぐれもご注意ください。



商品をご案内する際のご注意



必ずお読みください。商品をご案内する際にはご注意ください。

- ◎ 本製品は、サロンにおける施術サービス効率を補完するために研究開発された、内面美容食品です。
一般消費者の方へは、必ずサロン店頭にて専門スタッフの対面によるカウンセリングを行い、施術コースや施術の目的、コンディション等を十分把握し、しっかりと商品についてご説明した上で販売するようにお願い申し上げます。
- ◎ 健康食品は法律上食品に分類され、お薬ではありません。
そのため薬機法などの規制により効果効能は謳えません。
- ◎ 薬機法では、食品が薬品より優れていると誤解されるような表現を禁じています。
- ◎ お客様(消費者)にお話される際は、薬機法を頭に入れてお話下さい。
- ◎ この資料は営業研修用に、社内使用に限って作成したものです。一般のお客様には見せたり、渡したりしないようお願いいたします。
- ◎ ホームページへの転載は堅くお断りいたします。

無断複写・転載禁止



酵素原液の配合比率 ~ハーブザイム®113グランプロはなぜ“極濃”と言えるのか?~

■一般の酵素飲料の場合



■ハーブザイム®113グランプロの場合



水等で薄めない
「極濃製法」

「水」や「オリゴ糖エキス」等で薄めない「無希釈製法」です。



他社酵素飲料の原材料表示例

名称	清涼飲料水（希釈飲料）
原材料名	<u>果糖ブドウ糖液糖</u> 、デキストリン、野草発酵エキス、エリスリトール、リンゴ果汁、ザクロエキス、プラセンタエキス、（豚由来）、ザクロ果汁、ヒアルロン酸、トレハロース、クエン酸、増粘剤（ペクチン：リンゴ由来）、ユッカ抽出物、 <u>カラメル色素</u> 、 <u>香料</u> 、 <u>安息香酸ナトリウム</u> 、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB1、ビタミンB2（原材料の一部にクルミ、ゴマ、大豆、ネーブルオレンジ、バナナ、リンゴを含む）
内容量	710m l

※実際に存在する酵素飲料ではありません。



容器別 醗酵時有用菌数比較 ~ヒノキ樽による自然醗酵は有用菌数が多い~

■「自然醗酵」と「人工培養酵母菌による醗酵」

自然醗酵



長年ヒノキ樽に棲みついた天然の有用菌(酵母菌や乳酸菌など)で、自然に醗酵させる方法。

↓

有用菌数が圧倒的に多い

人工培養酵母菌による醗酵






人工培養された酵母菌原料を加えて、強引に醗酵させる方法。短時間で醗酵させられるというメリットがある。

↓

自然醗酵に比べ、有用菌数が少ない

■容器別醗酵時の有用菌数比較表

容器別の醗酵時有用菌数・酵母数の比較検査を第三者機関にて実施したところ、ステンレス容器に比べ、**有用菌数で18倍以上、酵母数で20倍以上**という結果になりました。

	ヒノキ樽	ステンレス (ジェラルミン)	ポリタンク	陶器 (かめ)
検査成績書 【検査機関】 岐阜県公衆衛生検査センター 【試験日】 平成24年5月7日				
乳酸菌数 (ヒノキ樽との比)	69,000個/g	3,700個/g (18.6倍)	8,500個/g (8.1倍)	7,700個/g (9倍)
酵母数 (ヒノキ樽との比)	130,000個/g	6,400個/g (20.3倍)	27,000個/g (4.8倍)	19,000個/g (6.8倍)

※上記の有用菌数は、1g当りの菌数です。また一次発酵時の数値であり、「ハーブザイム®113グランプロ」の二次発酵後の有用菌数を検査したものではありません。



醗酵エキス抽出 ～なぜ「上白糖」でなく「粗糖」を使用するのか？～

隆起珊瑚礁の島

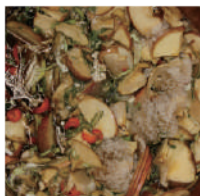
きかいじま

そとう

喜界島さとうきび粗糖



喜界島のさとうきび畑



酵素エキスの浸透圧抽出に「喜界島粗糖」を使用。



栄養成分分析結果 比較表 (100g中)

	喜界島さとうきび粗糖	上白糖
エネルギー	396 kcal	384 kcal
たんぱく質	0.3 g	0 g
脂質	0.1 g 未満	0 g 未満
炭水化物	99.1 g	99.2 g
ナトリウム	26.7 mg	1 mg
カルシウム	103 mg	1 mg
鉄分	0.44 mg	Tr
カリウム	103 mg	2 mg
リン	5.3 mg	Tr
灰分	0.3 mg	0 mg
マグネシウム	9.5 mg	Tr

※ (財)日本食品分析センターによる
※ 上白糖の栄養分析表は五訂食品成分表より引用 ※ Tr: 痕跡程度の微量の検出

隆起珊瑚礁の島でできたミネラル豊富な粗糖

喜界島は、鹿児島県から南へ約380km、奄美大島の東方約25kmに浮かぶ隆起珊瑚礁の島です。この島には山や川がほとんど無く、島民は地下水を大切に蓄えて生活しています。そのため大切な地下水を汚染させないよう、自然環境を守るさとうきび栽培が行われています。

隆起珊瑚でできた島の土壌はアルカリ性で、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも多く、「こく」と「うま味」のある粗糖に仕上がり、島民は「味醂要らずの砂糖」と言っています。

製造方法

① 喜界島産 さとうきびを圧搾

② しぼられた糖汁を濾し、不純物やゴミ、過度の糖蜜を取り除き粗糖にする。

③ 粗糖をさらに濾し、釜で煮詰めながら、乾燥させる。

④ 真空釜で濃縮～結晶化、乾燥させたのち粉碎し、そのまま袋に詰める。

「白砂糖」が 酵素を台無しにする理由



白砂糖の成分「ショ糖」はブドウ糖と果糖がくっついてできています。ブドウ糖も果糖も単体ならば質のよい栄養素ですが、くっついたものを体に吸収できる最小単位まで分解するのに、たくさんの酵素を必要とするのです。

いわば酵素ムダ遣いナンバーワン。消化不良となり、血液をドロドロにします。

しかも、消化されずに胃の中に残ったショ糖は、胃の組織に有害なピロリ菌を増殖させ、小腸内では悪玉菌の餌食に。大腸内では悪玉菌優位の腸内環境を作るのに一役買います。悪玉菌が増えると、白血球が悪玉菌を攻撃しますが、その戦いの後には活性酸素が発生。活性酸素は、細胞を老化させ、さまざまな病気を引き起こします。料理に使うときも白砂糖は避けましょう。

出典:「鶴見式酵素ダイエット RECIPE BOOK」(マイナビ) 鶴見隆史 著



ファスティング期に水だけではNGな理由

酵素栄養学に基づいた腸ファスティングは、腸内環境を整えながら行うファスティング。

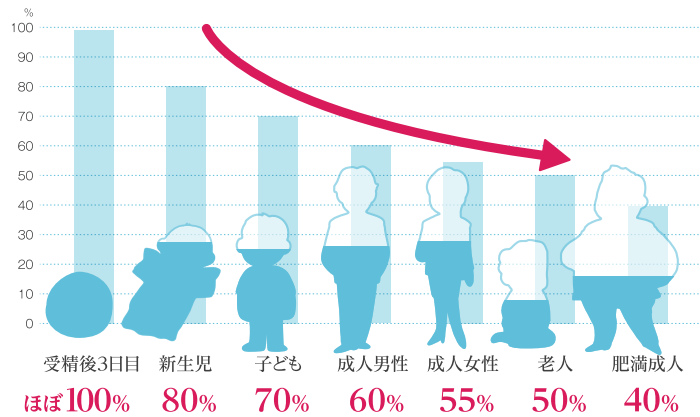
■ファスティング期間中、酵素ドリンクを飲む理由。

- ◆カロリー摂取・・・生きていくために必要なカロリーは摂る。
- ◆補酵素摂取・・・酵素の働きを助ける補酵素（ビタミン・ミネラル）は摂る。
- ◆菌摂取・・・腸内環境を整えるために菌（発酵食品）は摂る。



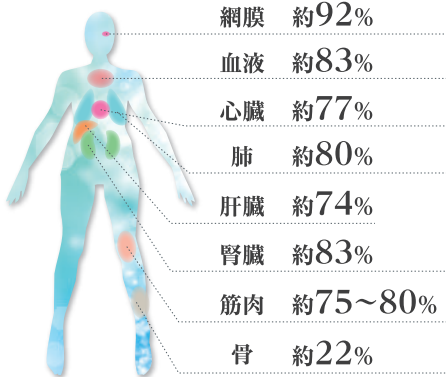
体と水の関係

■体を占める水の割合



出典:「ママ!赤ちゃんのために良い水を飲んで!!」(メタモル出版)
著者:松下和弘(生命の水研究所 所長) / 中村徹(医学博士)

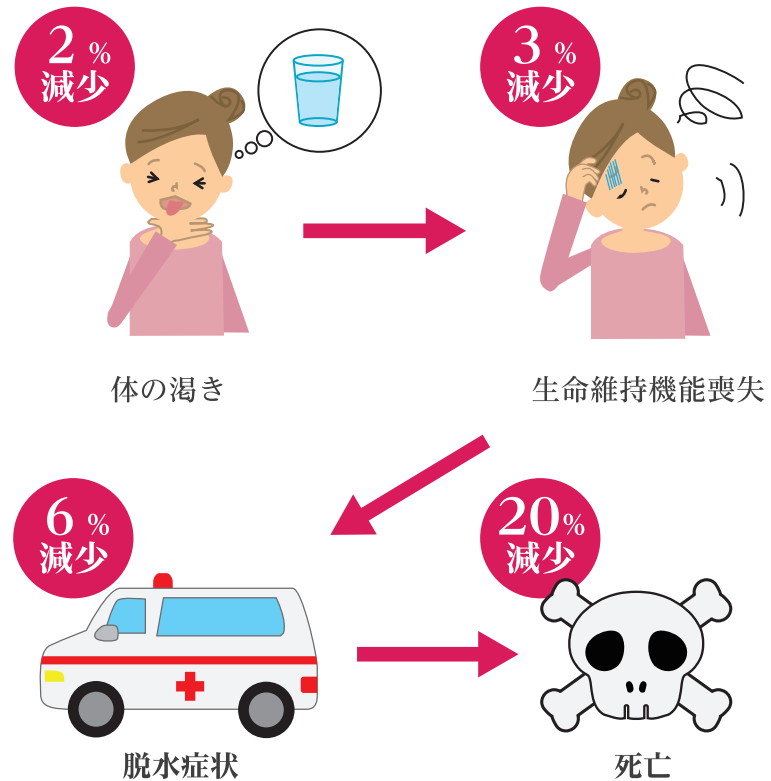
体を構成する水



POINT

臓器はほとんど水できている

■体内の水は3%失われただけで命の危険が...

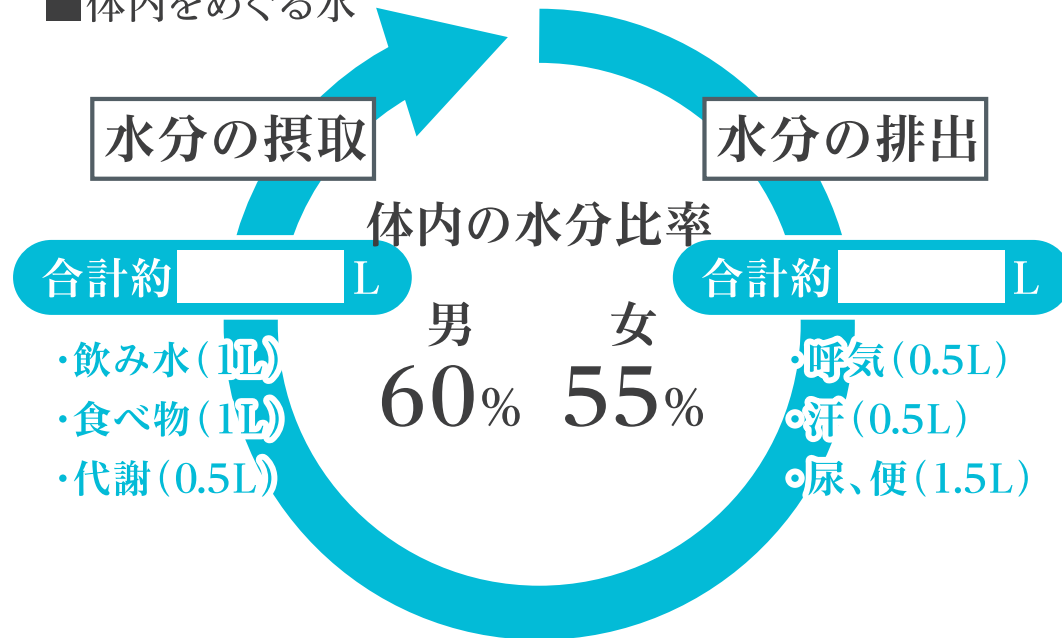


出典:「正しい水の飲み方・選び方」(海竜社) 著者:藤田紘一郎



どのくらいの水を飲むのか

■体内をめぐる水



■水摂取のポイント

- ・ちびちび飲み
- ・お茶と水は「似て異なるもの」
- ・お酒の前にコップ1杯



水太りについて





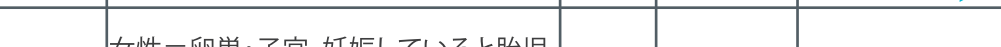
水はカロリーゼロですから、水で太るということはありません。水分を多く摂れば、水分が体内に蓄えられ瞬間的に体重が増えることは考えられますが、それはすぐに汗や尿として排出されるので、太ることにはならないのです。もちろん水が脂肪に変わったりすることはありません。水のたまった状態は、むくみであり、これも肥満とは性質が異なります。何らかの原因で細胞の代謝が悪くなり、本来ならば汗や尿として排出される水分が体内にたまり、顔や手などにむくみが発生しているのです。こういったむくみに対して水分摂取を減らそうとする人が多いです。しかし、これは間違った行為であり、逆効果を招きます。水の摂取量を減らせば、体内の水分量は減少し、危険を察した脳は汗や尿を出さないように指令を出します。当然、体内には余分な水が増え、新陳代謝が悪化するために、よけいむくみがひどくなります。



飲んだ水は何分でどこに到達するのか？

マウスを使った動物実験の結果、飲んだ水は30秒で血液に入り、1分以内に脳組織と生殖器（雌では卵巣と子宮、妊娠している場合は胎児、雄では睪丸）に到達した。これは妊婦が悪い水を飲んだ場合、その羊水は1分で汚れてしまうことを意味する。また、皮膚組織には10分後、心臓や肝臓などの臓器には10~20分後に到達することもわかった。なお、飲んだ水が完全に体外に排泄されるまでの時間は約1ヶ月かかることもわかった。


実験結果 飲んだ水は何分でどこに到着するのか？

器官及び臓器	血液	脳組織 生殖器	皮膚 組織	肝臓 心臓 腎臓	飲んだ水が 完全に体外に 排出されるまで
到達時間	30秒 	1分 	10分 	20分 	
		女性=卵巣・子宮、妊娠していると胎児 男性=睪丸			

実験者：生命の水研究所と加藤賢三博士（元厚生省国立感染症研究所 主任研究官）
実験場所：埼玉医科大学
実験方法：マウスに重水素を混合した水（マーキングした水）を飲ませ、時間の経過ごとに重水素原子核の磁気共鳴（D²-NMR）法で追跡する手法。

結論

体内の水が完全に入れ替わる
までには**約** _____ かかる。



よって**最低** _____ **以上**は
良い水を飲む必要がある。

出展：カラダに良い水の最終結論（メタモル出版）
著者：小羽田健雄 [生命の水研究所]



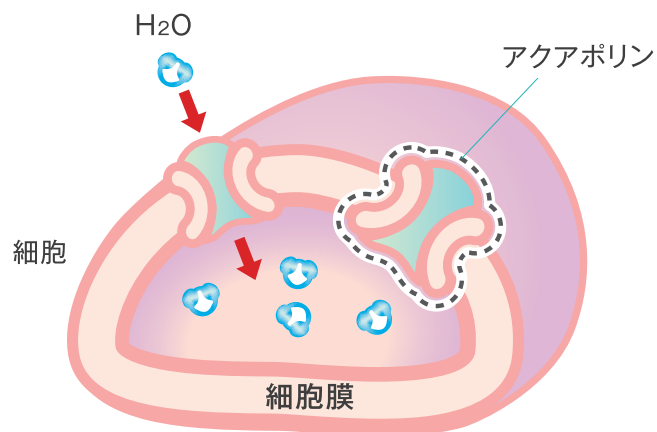
アクアポリンとは？

アクアポリン

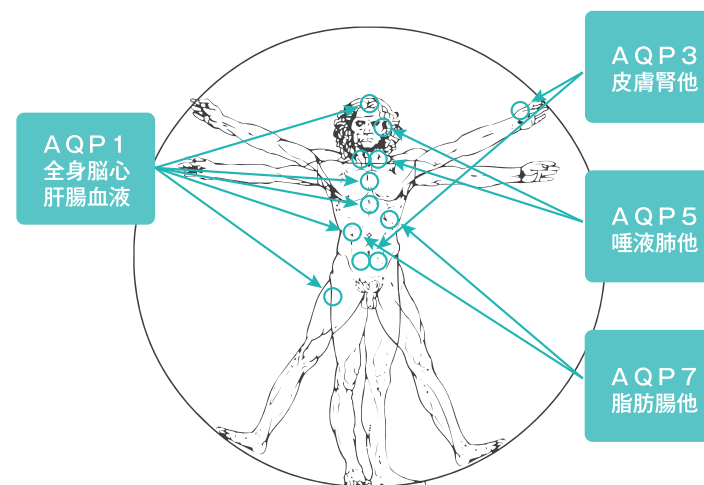
水を通す穴のあるタンパク質で、細胞膜の中にある。
細胞膜にあるこのタンパク質の微小な穴を、水の分子が通過する。

- ひとつの細胞には複数種のアクアポリンが存在する
- 現在、人も含めて哺乳類では13種類のアクアポリンが見つかった
- 細胞膜には外向きと内向きのアクアポリンがある

《アクアポリンの構造と機能》



《ヒトのアクアポリン分布》





5つの代表的濾過材と除去できる物質

	活性炭	中空糸	セラミック	イオン交換樹脂	逆浸透膜 (RO)	
高速循環式活性装置 搭載濾過機能	○		○		○	
除去できる物質	塩素	◎		○	○ 損傷しやすい	
	カビ臭	◎			◎	
	細菌		◎	○	◎	
	鉄		○ 粒状の場合	○ 粒状の場合	◎ 陽イオン交換樹脂	◎
	鉛		○ 粒状の場合	○ 粒状の場合	◎ 陽イオン交換樹脂	◎
	トリハロメタン類	○				◎
	テトラクロロエチレン	○				◎
	トリクロロエチレン	○				◎
	ヒ素					◎
	農薬類	○				◎
	硝酸性窒素				△※	◎

◎:十分取れる ○:状態によっては取れる △※:陰イオンの場合のみ十分取れる。陽イオンの場合は取れない。



ファスティングを成功させるポイント

① 酵素ドリンクをしっかりと飲む!

腸と酵素にとっての栄養ドリンク

② 水を1日最低2ℓ飲む!

飲んだ水の分だけデトックスに繋がる!

③ アルコールとカフェインはNG!

酵素の無駄遣いになってしまう!

④ 体を温める!

冷えていると腸も酵素も働きが悪くなる!

⑤ 準備期と回復期をおろそかにしない!!

冷えていると腸も酵素も働きが悪くなる!



準備期と回復期ってなんのため？

準備期.....ファスティング期のデトックスに向けて、体の準備をしていく期間

回復期.....元の食事に向けて体を整えていく期間

酵素&腸の負担

消化負担になるものは摂らない

NGフード



酵素ムダ遣い&腸を汚す

- ① 白砂糖
- ② 食品添加物
- ③ 肉・魚・乳 (動物性タンパク質)
- ④ 高GI食品 (白米・パン・麺)
- ⑤ 悪い油 (過酸化脂質・トランス脂肪酸)
- ⑥ 生の植物の種