



# くらしの情報

contents

病気の数ほど植物がある  
気になる症状を  
心地よく改善 p3

今日を幸せに生きるために  
美しさの作り方 p4

食を学んで豊かな人生を築く  
「食で決まる体と知」②  
牛乳・乳製品の問題 p5

効果がありそう! そのCMの真相は?  
ファブリーズ  
消臭芳香剤(部屋用) p6

旬の食材recipe  
自家製ナッツペースト p7

なるほど! カラダの科学  
健康長寿の要“腸” p8

Illustration by: Yoko Honda

**Present** 数量限定

2月に10,000円以上  
商品をご購入いただいた  
会員さまに

体を芯から温める  
Seasonable Tea

「しょうが紅茶」  
プレゼント



特集

## 体づくり ガンを遠ざける



### クイズに答えて200ポイントゲット

本紙の中から答えを見つけて、●の文字を並び替えて、言葉をつくり出しましょう。○はひらがなで埋めてください。

- Q1 ○○○○○●○○○は、パーフェクトな栄養バランスで大注目の新商品です。
- Q2 酵素は○○○●○○○○を整え、アレルギーを改善します。
- Q3 新発売のハナクリーンは、○○●○○の最強アイテムです。
- Q4 ○○●○○●○○は雑貨扱いのため、安全基準がないのと同じなので、化学過敏症の方は注意しましょう。
- Q5 「50歳の顔はあなたの功績」と○○●○○○は言っています。

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 |
|    |    |    |    |    |

答え

ヒント：太陽暦と地球の自転速度とのズレを修正するために設けられています。  
※クイズポイントの加算確認は、七田式公式オンラインストアのMyページや、「くらしの情報」お届け明細にてご確認ください。

1月号の解答：はっひので

会員番号、お名前、答えを並べて入力のうち送信してください➡

携帯からは  
コチラ!



## 特集

# ガンを遠ざける体づくり

今や、病気と言えばガンをイメージするほど、身近なところでもよく耳にする時代となりましたが、ガンのほとんどは遺伝ではなく、間違った食生活による“生活習慣病”であることがわかっていきます。ガンは食習慣を見直すことで予防できるのです。



## 飽食をしないこと

まずは「現代人は食べ過ぎていて」ということを認識することが必要です。私たちは食べることでエネルギーを生み出すわけですが、その過程で必ず「活性酸素」が発生します。つまり、カロリーをとればとるほど、その分、消化をしなければいけないため、活性酸素が大量に生じてしまうのです。満腹感を味わうほど、体は老けやすくなります。食事は、腹七分目で抑えておきましょう。

## 肉食中心の習慣を改めること

動物タンパクは代謝しにくいという難点があり、それが発ガンリスクを高める要因となります。それは、動物の肉に含まれている飽和脂肪酸が、悪玉コレステロール(LDL)を増やし、

活性酸素によって、毒性の強い酸化LDLに変わっていくからなのです。酸化LDLは動脈硬化の原因となる

ことや、免疫力を低下させたり、遺伝子を傷つけて、ガンの発生を促します。

牛肉を毎日食べる人と、月に一回しか食べない人とは、大腸ガンの発生率が二・五倍違うとも言われるほどです。

肉食中心の食習慣は、腸内の悪玉菌を増やし、消化液の胆汁の毒性を高めて、大腸ガンへとつながることを知っておきましょう。

## 豆がガンを抑制する

豆腐、納豆、もやし、枝豆などの原料となる「大豆」は、豆類を代表するガン抑制のスーパーフードです。

それは、大豆に含まれるイソフラボン(ポリフェノールの一種)が、女性ホルモンであるエストロゲンと構造が



とても似ていることから、前立腺ガンや乳ガンなどの、ホルモン依存性のガンの抑制にとっても効果を発揮するからなのです。

その大豆も、納豆になるとさらにレベルが高くなってきます。大豆が発酵する過程で、タンパク質分解酵素であるプロテアーゼ、脂肪を分解するリパーゼ、デンプンを分解するアミラーゼなど、たくさんの酵素が生み出されるからです。併せて、納豆菌は、体内の活性酸素を消去する酵素も作り出し

てくれます。

「大豆は畑の肉」と呼ばれるように、良質なタンパク源として、毎日の食事にとり入れていきましょう。

## 抗酸化栄養素をどれだけ摂るか

体内毒素と呼ばれるものの一つに「活性酸素」があります。活性酸素は、すべてが悪者というわけではなく、過剰に発生したものが、遺伝子を傷つけ、発ガンの大きな要因となります。

一般的に、私たちの体内には、過剰に発生したこの活性酸素を自動的に消去する力が備わっているのですが、二十代後半から急激にその能力が衰えることがわかっています。

それを考慮して、抗酸化栄養素である、ビタミンA、C、Eや、ミネラルの亜鉛、セレンといった栄養素を摂ることが大切です。

## 野菜や果物を

### たっぷり摂る

日本には季節ごとに、豊富な野菜や果物があります。

寒い季節においしい大根を例にとってみても、ジアスターゼというデンプンの消化酵素の他、タンパク質や脂質を分解する酵素も含まれています。さらに、大根独特の辛み成分には、殺菌作用や強力な抗酸化作用があつて、体内の活性酸素の害を打ち消すための最高の食品ということが言えます。



このように、野菜や果物にはポリフェノールや、その一種であるフラボノイドやカロテノイド、レモンやみかんなどのかんきつ類に含まれるテルペン類、緑色の色素であるクロロフィル、葉酸、そして、玉ねぎやんにんにに含まれるアリシンなどのイオウ化合物など、様々な抗酸化物質が含まれています。

気をつけなければいけないのは、これらの豊富な抗酸化物質やすぐれた酵素の働きを最大に活用するためには、野菜などを生で食べることです。例外

的に、トマトに含まれるリコペンは、熱に強い抗酸化物質のため、加熱してもその恩恵を受けることができます。また、ジャガイモなどイモ類のビタミンCも加熱に強いビタミンCとして役に立ちます。

## 主食を大切に

日本人の主食はお米です。その主食にどんなお米を食べるかは、とても重要です。

白米はぬかと胚芽を取り除いた胚乳という部分で、ほとんどがデンプンのため、穀物自体の滋養を得ることはできません。胚芽という芽の部分にこそ、成長に必要な酵素やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているのです。主食には、米・麦・アワ・ヒエなどの胚芽を含む未精製の穀物を食べましょう。これらには、食物繊維や抗酸化作用のあるリグナン、抗酸化活性の強いフィテン、植物性エストロゲン、ビタミンE、ビタミンBなどが含まれています。玄米のぬかの部分は、とくに高い抗酸化性で胚芽を守っているため、抗がん性も強いのが特徴です。

がんは慢性的な代謝障害であることから、代謝に重要な作用を及ぼすビタミンB1が豊富な穀物の胚芽を丸ごと摂ることが大切です。主食には玄米をしっかりと食べるようにしましょう。

## 腸内環境を整える

腸の中には、体内で一番、免疫細胞が多く集まっているところがあります。そこで、腸内細菌がバランス良く存在すると、免疫系の細胞を活性化し、免疫力を高めることができます。そこに乳酸菌が増えることで、インターフェロンという生理活性物質が増え、ナチュラルキラー細胞が増加することがわかっています。

ナチュラルキラー細胞は、ガン細胞などの異常細胞を見つけては速やかに処理してくれる、心強い味方です。良い腸内環境づくりには、食物繊維や乳酸菌が役立ちます。

## 性格がもたらすもの

病気をもたらす原因には、その人の食環境や住環境は言うまでもありませんが、あまり認識されていないことと



胚乳 (でんぷん)  
果皮 (ぬか層)  
種皮 (ぬか層)  
胚芽 (胚芽米)  
白米 (白米)

もみ穀のみ  
取り除いた米

胚芽部分を残して  
精米した米

ぬか層や胚芽部分  
を取り除いた米

して、その人の性格とストレスが影響しているといわれています。人がそれぞれに、嫌なこと(精神的ストレス)があつた時にどのように感じるか、その考え方や対処法に影響を与えているのが、まさに、性格だからです。

「怒り」の感情は、副腎からコルチゾールというストレスホルモンを分泌させます。それが適量の時はいいのですが、出過ぎると全身の免疫力を低下させるものとなります。そのように、いつもイライラして、攻撃的な感情を持つことで、交感神経が過剰になつていることも問題ですが、逆に、常に嫌な感情をグッとこらえるがあまりその攻撃的な感情を抑制していることもまた、交感神経の興奮が慢性的に起こっている状態となつて、免疫力低下を引き起こすこととなります。

それらのいずれもが、ガン体質を呼び体となつていくのです。大切なことは、自分自身の感情のコントロールがうまくできていくかどうかということ、ストレスを感じているか否か、正しく体がとらえられているか、ということなのです。

感情がもたらす体への影響は、実は思っている以上に大きなものなのです。

Recipe

●目のかゆみに

ラベンダーの温湿布洗面器に水を入れ、ラベンダーオイルを3滴入れてタオルを絞り、まぶたの上に置きましょう。



●鼻づまりに

ユーカリバスソルト塩大さじ3に、ユーカリオイル5滴を加え、バスhtubに入れて入浴。蒸気を吸うことで、鼻がスッキリ!



●鼻づまり・鼻水  
ユーカリ、ローズマリー、ペパーミント

●皮膚のかゆみ  
ラベンダー、ティートゥリー

●症状の緩和  
レモングラス、レモン、オレンジ

鼻のムズムズやくしゃみ、目のかゆみ…。花粉症の人にとってつらい季節の到来です。エッセンシャルオイルで、体に優しく症状を緩和させましょう。

晴れた日が最もつらい！  
花粉症のお悩みには…

おすすめエッセンシャルオイル *Natural Life* P43



レモングラス



ユーカリ



ティートゥリー

エンジョイ! ハーブ 今月のおすすめ

イタリアンパセリ *Italian Parsley*

育て方難易度 ★☆☆☆☆ ■植え付けは3月~5月

香りが良く、サラダやスープ、風味付けなどに。ビタミンCや鉄分が豊富に含まれています。



POINT .....

- 香りが虫よけとなり、無農薬でも虫害の心配はほとんどなし。
- 半日陰でよく育ち、キッチンガーデンに最適。すぐ使えて便利です。

気になる症状を心地よく改善!

2月~3月は花粉症のピーク。副作用が心配な薬ではなく、ハーブの力で心地よくすっきりさせましょう。



今月のハーバルケア  
病気の数ほど植物がある

Enjoy! Herbal Care

“くさかんむり”に“楽”と書いて「薬」。体や心の声に耳を傾け、植物の力を借りて、楽しみながら健やかな暮らしを手に入れましょう。

11

今月のおすすめハーブをプレゼント

栽培する楽しみとともに栄養も摂れる!  
「イタリアンパセリ栽培キット」を抽選で3名さまにプレゼント!

期間 平成28年  
2月1日(月)~  
2月29日(月)まで



応募方法はコチラ

- 「あなたの暮らしの中のしちだ・ライフ」という内容で体験談やお写真をお寄せください。
- お客さま番号、お名前、電話番号を必ず記入のうえ、以下の応募先までお送りください。

応募先 〒695-0011 島根県江津市江津町526-1 株式会社しちだ・ライフ 2月号ハーブプレゼント係 FAX 0120-299-415

ケータイからはこちら



2月のメディカル・ハーブティー おだやかブレンドティー



詳細はこちら



レモンのような爽やかな香りで、気持ちをリラックス。スッキリした風味で、今の時季のお悩み改善にぴったりのハーブティーです。

BLEND

カモミール、レモングラス、リンデン、レモンバーベナ、レモンバーム

メディカル・ハーブティー定期便

No.308-083 価格8,400円(税込9,072円) ★ *Natural Life* P92

●ご注文いただいた月のハーブティーから3か月間お届けいたします。

# 美しさの作り方

## 人を幸せにするパワーを持つ人

街で素敵な人を見かけると、ついでいきたくありません。その人を見ただけで、パワーをもらえてしまえるというか、幸せな気持ちになれるからです。歩くだけで人をハッピーにさせるなんてすごい！と思いがながら、美しくあることの大切さを実感。美しいと得する点は、運が良く、幸せになれるということです。

## 自分磨きを惜しまない人は、良い人生を送ることができる

ファッションデザイナーであるココ・シャネルが「20歳の顔は自然の贈り物。50歳の顔はあなたの功績。」と言っています。これは、観相学から見ても、そのとおりです。誰もが、20歳くらいまでは、生まれ持った自然体のキレイさがありますが、30代・40代と年齢を重ねていくとともに、美しさは自分で作って

いかなければ手に入りません。美しい人は、自分の顔にかける手間を惜しまず、人生の主人公である自分を磨いて、良い人生を送っているのです。

## 表情を豊かにすることが、良い顔をつくるための鍵

良い顔をつくるためには、メイクを目を大きく、口元を明るくすることがとても有効です。ただ、それ以上にとっと重要なのが、顔の筋肉をいかに動かしていくかです。この顔の筋肉の運動によって、その人の表情の豊かさが生まれ、対人関係の良さに直結します。さらに、表情によって顔のパーツを輝かせ、そのパーツの持つ意味が引き出されていくのです。

## 言葉を発することが、良い顔をつくる秘訣

顔を良くするために一番良いの



宮沢 みち

観相家。福祉的な観点から、よりよく生きる方法を提案。



## 今日も幸せに生きるために

は、積極的に言葉を発することで、気の合う人たちと、楽しく会話をしていくとき、あなたは一番良い顔になります。ただのおしゃべりと侮ってはいけません。人との会話中、何気なく話しているように感じますが、実際は顔の筋肉が動きっぱなしで、相当な運動をしています。その結果、目元や口元、元気になると呼吸もどんどん深くなり、小鼻も発達し、頬骨は上がり、と、どんどん良い顔が作られていくのです。

## 外国の言葉で、いつもとは違う顔の筋肉を使う

顔の筋肉を鍛えるためには、語学をするのも良いでしょう。自分の気に入った国の言葉をどんどん発音してみてください。いつもの動く筋肉とは違っているはずですよ。

朝と夜の生活習慣を少し変えるだけで、良い運が引き寄せられる!



幸運がやってくる！  
スピリチュアルな朝の習慣・夜の習慣  
No.307-259  
価格1,300円(税込1,404円)★  
★ポイント対象外



## ”笑顔”が持つ、たくさんの人を引き寄せるパワー

何より、顔を激しく動かすのは”笑顔”。それも口角を上げた笑顔です。笑顔は相当難しい動きですが、これを手に入れたら何よりの財産を得たと思ってください。本当にたくさんの人を引き寄せるでしょう。美しくなりたいと思える人は美しくなれる可能性大の人です。頑張って美しさを手にしてください。

# 「食で決まる体と知」② 牛乳・乳製品の問題

昔はあまりなかった糖尿病、骨粗しょう症、アレルギーなどで苦しんでいる人が増えています。その大きな原因の一つが、戦後、急速に大量にとるようになった牛乳や乳製品にあります。



## ONE POINT

戦後、アメリカで余っていた牛乳(脱脂粉乳)を、「体を丈夫にする、賢くする」と押し付けられ、日本人は飲むようになりました。牛乳の害がわかっていてもかかわらず、国は積極的に害を知らせていません。

## 牛乳がもたらす病気

戦後、大量にとるようになった食べ物があります。肉もさることながら、その2倍もの勢いで増えたものが、乳・乳製品、いわゆる牛乳やヨーグルトなどです。

牛乳や乳製品は体に良いというイメージがありますが、実は、やはり戦後に増えた以下の病気の原因ともなっています。

### ●糖尿病

牛乳に含まれるタンパク体の一種が、膵臓の働きを弱めることで発症の原因に。

糖尿病の低年齢化の原因にもなっており、米国小児学会では、生後1年以内の乳児には無調整牛乳を与えないように勧告されています。

### ●骨粗しょう症

牛乳の摂取は血中のカルシウム濃度を高めますが、体はカルシウム濃度を一定に保つため、骨からカルシウムを排泄しようと働きます。そのため、骨粗しょう症になりやすくなるのです。

まるで骨が  
鍾乳洞のように!



石灰化されて  
結石になる!

牛乳を多く飲むノルウェーの骨折率は、日本の5倍といわれています。

### ●アレルギー・アトピー

牛乳に含まれているカゼイン(牛乳タンパク)は、人間が摂取すると、異質タンパクとして体が排除しようとするため、粘膜が未成熟な子どもはアレルギー症状を起こしやすくなります。

## それでも牛乳を飲むの？



子どものアレルギーが増えた主な原因は、学校給食の牛乳にあるともいわれています。

哺乳類は、離乳後は本来の食べ物摂って暮らします。違う生き物のお乳を飲んだり、ましてや成長してからも飲み続けることは間違っているのです。



ノルウェーなど高緯度地域で牛乳を飲むのは、高緯度で、食物が十分に得られないため。それを補うために、牧畜をして乳や肉をとり、何千年もかけて、消化吸収しやすい体質に変えていったのです。それでも、根本的な部分を変えられないため、骨折などは多くなっているのです。

## 今月のまとめ

- 1 牛乳は仔牛の子どもの飲み物で、人間がとるべきものではない。
- 2 カルシウムは小魚などから十分摂取可能。その方が体にも良い。
- 3 ヨーグルトにも牛乳と同様の弊害が。

次回、「身近な食品の安全VS危険」についてご紹介いたします。お楽しみに!!



## 「食」から子育てを変えませんか? らくらく子育て座談会

正しい「食学」を伝えるために七田真裕美が全国どこでも伺います! お母さま方の不安や心配、気になることにお答えします。

お電話にて随時受付中

TEL 0120-10-4972 平日9時

~18時 らくらく子育て座談会 受付担当まで



毎日心豊かに過ごすための「今日の気づき」を綴っています  
七田真裕美のブログ

# ファブリーズ 消臭芳香剤〈部屋用〉

衣類が汚れたら洗濯してきれいにするように、お部屋の臭いが気になったら「空気を洗おう」と宣伝しているこの商品。本当に空気を洗うことができるの？ その方法とは？



**TVCMより**  
新登場ダブル消臭のファブリーズなら掃除中の臭いも換気したようにスッキリ。「空気もファブリーズで洗おう」ダブル消臭出た。

## 本当に空気はきれいになっているのでしょうか？

お部屋の臭いが気になる時、「空気を洗おう」とPRしているこの商品。その仕組みは、トウモロコシ由来の成分で消臭し、第4級アンモニウム塩で除菌、高分子ポリマーでホコリを凝集して落とすというもの。つまり、臭い、雑菌、ホコリをきれいにする＝空気を洗うということのようです。

しかし、空気をきれいにする効果に乏しいだけでなく、逆に汚染をしている商品といっても過言ではないでしょう。その理由は、

- 消臭成分**：植物エキスに消臭効果はありますが、ニオイによって効果的なエキスは異なります。数種～十数種類が混じり合っているニオイに対し、1種類だけの使用では、取ることのできるニオイは限定されます。
- 除菌成分**：第4級アンモニウム塩は抗菌作用がありますが、部屋にまくというものではありません。弊社の商品では、カビ取り仕上げ剤のような限定的に使用する商品のみに使っています。部屋にまいて、頻繁に吸引すると、アレルギーなどの原因になります。

●**ホコリ凝集成分**：高分子ポリマーが使われていますが、空気中に漂っているものを吸い込むことで、肺に付着する可能性があります。

また、香りタイプのもは人工香料が使われており、アレルギーの原因となります。

つまり、この商品を使うことは、消臭効果は十分に得られず、体にダメージを与える成分をまき散らしていることになるのです。

## 消臭剤は日本では雑貨

日本は化学物質大国といわれています。それが、急激に増えたアレルギーや化学物質過敏症（化学物質を吸い込むことで呼吸困難などの症状を発症）などの原因となっています。

特に、消臭剤は雑貨扱いのため、「家庭用品品質表示法」の対象外です。つまり、安全基準がないのと同じで、ファブリーズの原材料表示もたいへんあいまいです。

かといって、お部屋のニオイをあきらめることはありません。アロマオイルなどの植物エキスを配合して、効果的に消臭し、安全な方法で除菌するようにしましょう。

効果と安全性を見極めて選びましょう！

### 十数種の植物エキスと安全な成分「ピタッとくん ニオイピタ」



複雑に絡み合った臭いも、多様な植物エキスが消臭。食品添加物に使われる成分が、除菌後、無害の物質に。



### お部屋で使うには不安がいっぱい！「ファブリーズ 除菌」

消臭効果に乏しい上に、アレルギーなどの原因となる化学成分を使用。お部屋で使うにはあまりにも不安。



## 「ピタッとくん ニオイピタ」なら安心

1. トウモロコシエキス、柑橘エキス、メロンエキス、カテキンなど、十数種の植物エキスを組み合わせ、**原因が異なるさまざまな臭いを安全に効果的に消臭。**
2. アンチホルミン（次亜塩素酸ナトリウムの水溶液、食品添加物の一種）が**雑菌を除菌後、分解されて無害の物質に。**



インフルエンザやノロウイルスにも!!

### ピタッとくん ニオイピタ

No.315-236  
価格 1,048円 (税込1,131円)  
●200mL ●液体  
Natural Safe P56





こってりとした甘さとコクがクセになるナッツバター。

意外と簡単に作れるのをご存知ですか？ 配合やすり具合を変えて作り分ければ、パンに塗るだけでなく、いろんな料理に使える調味料として活躍します♪

■材料(作りやすい分量)

- ・ナッツ……………100g  
(今回はヘンプシードナッツを使用しました)

なめらかにしたい場合

- ・オリーブオイル……45mL(お好みで)

■作り方

- ①ヘンプナッツをすり鉢で搗りつぶす。
- ②ポロポロとパサつく感じになるので、お好みの柔らかさまでオリーブオイルを入れて伸ばす。



冷蔵庫で  
1か月間  
保存可能

ヘンプシードナッツを使用した  
アレンジドーナツをご紹介します!

くわしくはこちら!



# 自家製ナッツペースト



## お芋の味噌ナッツ和え

■材料(4人分)

- ・お芋…400g(今回は親芋を使用しました)
- ・出汁…300cc ・塩…小さじ1/2
- ★
  - ・ナッツペースト…24g
  - ・味噌……………20g
  - ・しょうゆ・みりん…小さじ1

■作り方

- ①お芋を塩を入れたお湯(分量外)でさっと茹で、ぬめりを流す。
- ②出汁に塩を入れ、お芋が柔らかくなるまで茹でる。
- ③すり鉢に★の材料を入れて混ぜ合わせ、茹でたお芋を入れて和える。



## ナッツドレッシング

■材料(4人分)

- ・ナッツペースト…32g
- ・玉ねぎ…60g ・にんじん…45g
- ・しょうゆ…40g ・酢……………20g
- ・砂糖……………10g
- ・アマニ油またはオリーブオイル…70g

■作り方

- ①オイル以外の材料をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで攪拌します。
- ②①にオイルを入れ、トロットするまで混ぜ合わせます。



## ナッツトースト

■材料(4人分)

- ・フランスパン……………5~6枚
- ★
  - ・ナッツペースト……………20g
  - ・メープルシロップ  
または  
アガベシロップ……………15g
  - ・オリーブオイル……………5g

■作り方

- ①フランスパンをあらかじめ焼いておく。
- ②★を混ぜ合わせ、①に塗り、もう一度オーブントースターでこんがり焼く。

今回はコチラを使用しました!

NEW



### ヘンプシードナッツ

No.303-095

価格1,650円(税込1,782円)★

●180g ●非加熱

麻の実には、体に必要なビタミンミネラルがバランス良く入ったスーパーフードです。30gで1日に必要な、鉄、銅、亜鉛、マグネシウムを摂取できるのも魅力ですね。





# 健康長寿の要“腸”

最近、腸内細菌がクローズアップされ、スーパーやドラッグストアをのぞけば、ビフィズス菌や乳酸菌が入った健康飲料などが商品棚をにぎわしています。

腸の健康が体調管理には不可欠であるということが、もはや現代人の常識になりつつあります。

## 腸内環境と免疫機能には密接な関係が！

大腸にひそむ腸内細菌の働きは、体の免疫機能と密接に関係しています。大腸ガンをはじめ、花粉症やアレルギー疾患、肥満症、糖尿病など、ほとんどの病気が腸内環境に左右されているといっても過言ではありません。

## 細胞の数よりも多い腸内細菌

小腸から大腸にかけて存在し、約100兆個存在しているといわれています。人間の細胞が60兆個といわれているので、その数よりはるかに多い細菌が私たちの腸内で暮ら

しています。

## 若い世代の腸年齢が老化している！

### 老化の原因とは？

第一の理由は、食の欧米化が進み、野菜類などよりも高脂肪、高カロリーの肉類、チーズ、バターなどの乳製品に加え、ファーストフードやスナック菓子などの摂取量が増えたためです。食物繊維の少ない肉食中心の食生活や運動不足は、大腸ガンの発症リスクを飛躍的に高めると警告しています。

### 近年、大腸ガンが急増しています。

### ガンの部位別統計

| 男性             | 女性             |
|----------------|----------------|
| 1位：肺ガン         | <b>1位：大腸ガン</b> |
| 2位：胃ガン         | 2位：肺ガン         |
| <b>3位：大腸ガン</b> | 3位：胃ガン         |
| 4位：肝臓ガン        | 4位：乳房ガン        |

近い将来、男女とも死因ワースト1位になるといわれています。

## 腸内環境を整えるには

人の腸の中には、「腸内細菌」といわれる100兆個の細菌が住んでいます。腸内環境を整えるには、良い腸内細菌、善玉菌を育てる必要があります。

### 悪玉菌が増えると

大腸菌、ウェルシュ菌など



### 善玉菌が増えると

乳酸菌、ビフィズス菌など



善玉菌を増やすためには、乳酸菌や、食物繊維を摂りましょう。食物繊維は腸内で、餌になるので善玉菌が増えます。乳酸菌は納豆やぬか漬け、キムチなどの発酵食品に多く含まれています。

## Osyaberi Room

この商品使ってみました！



### オリヴィアン フレッシュバージン オリーブオイル

No.304-940  
価格2,800円(税込3,024円)  
Natural Life P73



### オリヴィアン エメラルドエキストラバージンオリーブオイル

No.304-941  
価格5,000円(税込5,400円)  
Natural Life P73

### 秋冬にかけての唇の切れがなくなりました！

秋冬になると、毎年唇の端がすぐ切れてしまうのですが、この美容液を塗ったおかげか、今年は気にならずにごせています。(M.K.さん)

### かかとのひび割れが今年はありません！

乾燥肌のため、湯上がりにもマッサージをしながら塗っています。ポンプ式なので、手軽に使い、重宝しています！(A.M.さん)

### 洗顔後はシワがなくなっているのに感動しました！

化粧を落とすため、マッサージをしながら使用しました。そのまま30分くらい時間をおき、ダブル洗顔をすると、しっかり保湿もできて洗顔できます。目の周りのシワが少しずつ改善しているように思えます♪(K.M.さん)

毎月、おたよりを大募集♪  
あなたの愛用商品の活用法をお聞かせください。掲載させていただいた方には、愛用商品をプレゼントいたします。

今月のおすすめ商品

自然のまま育てられた「元気な玄米」

無農薬農法は、田植えの段階から通常の栽培方法とは違い、中でも一番苦労するのが除草です。農薬や化学肥料に頼らず、農家さんの愛情たっぷり育てられたお米の最高傑作です。



- 無農薬無化学肥料
- 安心・安全なおいしさ
- 米本来の味をお届け

玄米食をするなら、  
無農薬玄米を

農薬を使用したお米の残留農薬は、栄養素が90%以上含まれている胚芽やぬかの部分に凝縮されています。健康の元である玄米の部分を食べることで、農薬と一緒に食べてしまわないよう、無農薬玄米を選びましょう。

しまねの特別栽培米  
黄金米 玄米の会

No.314-671 **Natural Life P82**  
価格**21,000円**(税込22,680円)

- 5kg×6か月分
- 送料無料、但し、沖縄離島は別途送料をいただきます。
- 毎月20日前後に1袋を6か月間お届け(6回発送をご希望場合)

2月限定

上記定期便2セット

お買い求めのお客さまに!

黄金米 玄米の会 2セット

▼発送方法をお選びください。

- ①毎月2袋×6か月
- ②毎月1袋×12か月



※IH不可

「お釜」  
1,500円引き券  
プレゼント!  
今なら7,680円(税込)  
でお買い求め  
いただけます!



自然の力で作られた  
甘さだから、体にしみ込む  
やさしいお味

飲む点滴 甘酒には、ビタミンB  
豊富なブドウ糖が含まれています。こ  
れらの栄養は、いわゆる栄養剤とし  
ての点滴とほぼ同じ内容とあるとい  
から、「飲む点滴」といわれています。

疲労回復には  
甘酒

保存料無添加  
自然の味わいそのまま  
でカラダにやさしい!

ノンアルコール  
小さなお子さまにも  
おすすめ!



砂糖不使用  
カラダにしみ込む  
ブドウ糖がたっぷり!

もっと楽しむ甘酒レシピ

甘酒ジンジャー

- 甘酒 …………… 200g
- おろししょうが …… 小さじ1

他にも  
アレンジ  
いろいろ!



有機玄米甘酒 (2P)

No.314-400

有機白米甘酒 (2P)

No.314-399

価格 各**800円**(税込864円)

- 250g×2 **Natural Life P97**

エネルギー源である  
ブドウ糖やアミノ酸が  
たっぷりだから、お子さん  
の朝ごはんにも◎



今月までの限定商品

1mLに5000万菌体。  
咳や喉の炎症にかりんが効く!

ビタミン・ミネラル  
有機酸も豊富



限定  
30本

風邪対策に  
オススメ



「かりん」にはビタミン、ミネラル  
やポリフェノールなどの有機酸が  
豊富に含まれています。この時  
季、体の免疫力アップにおすすめ!



甘味料として、  
お料理にも  
使えます

コーボンかりん

No.314-405

価格**3,600円**(税込3,888円)

- 525mL(約26回分)
- ※1回20mLを水やお湯で割って  
お召し上がりください。

AGAVE CHOCOLATE  
体に優しく  
健康的でおいしい  
一味違うビオチョコレート

医療現場でも注目される  
カカオのちから

- ☑抗酸化作用で生活習慣予防
- ☑カルシウム・鉄・マグネシウム・  
亜鉛・カリウムなど不足しがち  
なミネラルに富んでいます。
- ☑デオブロン成分が集中力や  
記憶力を高めます。



カカオ  
70%

- 砂糖・乳化剤  
不使用
- オーガニック  
食材使用

有機アガベチョコレート  
ダーク

No.314-682

価格**740円**(税込799円) ●100g

カカオの味がしっかりで、甘すぎない大  
人のチョコレート。



カカオ  
47%



アーモンド  
ミルク使用

ココシュガー  
使用

有機ココシュガーチョコレート  
アーモンドミルク

No.314-685

価格**740円**(税込799円) ●100g

アーモンドミルクを使用した植物原  
料のみのクリーミーなチョコレート。



砂糖を使わない  
天然素材のど飴

お米を煮詰めて水飴  
にし、蓮根を加えて固  
めたお米の飴です。上  
品な甘みと香ばしさが  
特長。

香蓮飴 (2P)

No.314-390 価格**720円**(税込777円)

- 100g×2袋 **Natural Life P97**

濃紺合しょうがの香りと味。  
寒い日に心強い一杯。



有機しょうが湯

No.314-393 価格**760円**(税込820円)★

- 22g×12袋 **Natural Life P97**

新鮮な国内産有  
機しょうがを丸ご  
とすりおろし、昔な  
がらの「直火釜」で  
時間をかけて炊き  
上げました。

里芋湿布は熱冷まし、  
毒消しと、多様性バツグン!



里芋粉 (2P)

No.314-103 価格**1,200円**(税込1,296円)

- 200g×2 **Natural Life P51**

里芋はさまざまな  
薬効があることか  
ら、「芋薬」と呼ばれ  
ます。解毒・吸熱作  
用があり、体の毒を  
吸出します。

いつもの食事に  
加えるだけで、  
栄養バランスが  
ぐんとアップ!

# パーフェクトな栄養バランス ヘンプシードナッツ

有機JAS  
認証取得

必須脂肪酸の  
理想的バランス

良質な植物性  
タンパク質

コレステロール0、  
トランス脂肪酸0

## ヘンプシードナッツのここがおすすめ!

「ヘンプシード  
ナッツ」とは?

有機栽培の麻の実で、古来から日本人に食されてきた伝統食です。



30gで1日に  
必要な「鉄」「亜鉛」  
「マグネシウム」を  
摂取できます。



**ヘンプシードナッツ NEW**

No.303-095

価格 **1,650円**(税込1,782円)★

●180g ●非加熱

**Point 1**

**現代人の味方ミネラルが豊富!**  
ヘンプシードナッツは、必須ミネラルである鉄、銅、亜鉛、マグネシウムなどがたっぷり。

**Point 2**

**良質なタンパク質がたっぷり**  
ヘンプシードナッツに含まれるタンパク質は、必須アミノ酸を全てを含んでいます。麻の実は体内で消化吸収しやすく、アレルギー物質が含まれていません。

**Point 3**

**手軽でおいしい**  
ヘンプシードナッツは、ゴマとアーモンドの中間のような香ばしい味。そのまま食べても美味しく、クセがないので、どんな食品とも合います。

|        | 麻の実  | 大豆   | 玄米   | ソバ   |
|--------|------|------|------|------|
| 銅      | 13.1 | 9.4  | 2.1  | 1.6  |
| 鉄      | 1.3  | 0.98 | 0.27 | 0.38 |
| 亜鉛     | 6.0  | 3.2  | 1.8  | 1.4  |
| マグネシウム | 390  | 220  | 110  | 150  |

麻の実は柔らかく簡単に  
ペースト状になります



「すりつぶして」



「和え物にあえて」



ごはんやおかず  
にふりかけて

## L-カルニチンが あなたの燃焼をサポート

こんな方にオススメ!

**年齢を感じる方**

1日に作られるL-カルニチンの量は年齢と共に減少し、徐々に不足しがちに。

**ダイエット中の方**

運動にプラスして、効率良くダイエットを成功させます。

**野菜食中心の方**

肉の赤身に多く含まれるL-カルニチンを補給することができます。

1包で**1020mg**  
の高濃度配合!



**L-カルニチン**

No.303-390 価格**4,000円**(税込4,320円)★

●30包 ●おとなで1日1包

L-カルニチンはアミノ酸の一種で、体内のエネルギー変換に関わり、脂肪燃焼に欠かせない大切な成分です。

「脂肪燃焼」を知ってL-カルニチンを活用!

「脂肪燃焼」と聞くと、「体に蓄えられた皮下脂肪を燃やす」と思っている人が多いといわれます。しかし、まず体は一番に、食事として食べた「脂肪」を燃やし、エネルギーに変換します。そして、エネルギー源として燃やされなかった脂肪が皮下脂肪・内臓脂肪となり、蓄積されるのです。

「脂肪燃焼」のパターンを知ってL-カルニチンを効果的に活用しましょう。

脂肪をミトコンドリアに運び、エネルギーに換える! /



## information

### 「くらしの友の会」会員さま専用ページへGo!

しちだ・ライフ「くらしの友の会」ホームページ

[www.shichida-life.co.jp](http://www.shichida-life.co.jp)

会員さま専用ページより、下記ユーザー名・パスワードでログインしてください。

2月号 | ユーザー名 **kisaragi** | パスワード **39502**

PCから  
ご注文

Webでご購入いただくと、通常のご購入ポイントに

**+100ポイントをプレゼント**しております! ぜひ、ご活用くださいませ。

■商品のお知らせ

お知らせ

●No.303-480「マルチミネラルビタミン」が通常通りの販売を再開致しました。長らくお待ちいただきありがとうございました。

●No.308-060「Pureエッセンシャルオイル No.10ラベンダー」…メーカーの都合により、価格を変更致します。新価格**1,500円**(税込1,620円)

●No.314-348「国産大豆ミートミンチ(2P)」の容量が各90gに変更になりました。

2月の

○新月 8日 月 23:39

●満月 23日 火 3:20

満月は、パワー石の浄化とパワー注入に最適なタイミングです。もし、パワー石のプレスレットやストラップなどをお持ちでしたら、ぜひ満月の日に水で洗って外に干しておきましょう。

## カラダをサビさせる活性酸素



大量の活性酸素が体にあると、花粉症の症状もひどくなります。

活性酸素が過剰に発生する原因

- ストレス ● 食品添加物
- 放射線 ● 喫煙 ● 飲酒

活性酸素を無毒化する!

### 1 抗炎症剤にはSOD酵素!

SOD(活性酸素除去酵素)生産量は年齢を重ねるたびに低下。さらに現代社会は、活性酸素が発生する環境があるので、体内のSODだけでは対応し切れません。同じ働きをするSOD様(よう)酵素を補いましょう。

メガ エーオー  
**MEGA AOA**

No.303-221 Natural Life P18

価格 12,000円(税込12,960円)

● 顆粒 ● 80包 ● おとなで1日3~6包程度



SOD様食品

## 酵素不足がアレルギー体質を作る

現代人は酵素が圧倒的に不足しています!

原因

- 1 動物食の食べ過ぎ、食品添加物などの有害物質
- 2 生野菜など、酵素の豊富な食べ物の不足
- 3 酵素の働きを助けるビタミン、ミネラルの不足

### 2 免疫力を上げるなら「酵素」

お子さまも摂りやすい

アレルギーは体内のミネラルバランスが崩れることによって起こります。酵素はそのバランスを整える働きがあるので、積極的に摂り入れるようにしましょう。

バイオ酵素

No.303-504 Natural Life P20

価格 10,000円(税込10,800円)

● 3g×30包 ● 空腹時の摂取がおすすめです。  
● おとなで1日1~2包程度、子どもで1日1包程度



## 花粉症症状の

「せき、鼻づまり、鼻水、くしゃみ、頭痛、のどの痛み、目のかゆみ、倦怠感」に悩んでいませんか?

# 根本的に解消させる 4つの方法があります!!

### アレルギーは闘っている証拠

春の訪れと共に、鼻のムズムズ、目のかゆみ。実はこの症状、体の自己防衛対策であることをご存知ですか?  
「花粉(抗原)」と体の中の「抗体」が闘うことで神経が刺激され、くしゃみや鼻水、涙などで防衛しているのです。



## アレルギー・花粉症・喘息の大原因はアブラ!!

コンビニやスーパーの揚げ物、スナック菓子にはリノール酸を含む油を使っているものがほとんど。リノール酸にはアレルギーの進行を早めるものが入っています。

アレルギーの進行を早めるリノール酸

- 紅花油 ● コーン油
- ひまわり油 ● コマ油
- マヨネーズ ● サラダ油

スーパーで売っている安価な油はほとんどがアトピーを悪化させます。



### 3 オメガ-3系脂肪酸で花粉症の症状を改善!

オメガ3系の脂肪酸には、α-リノレン酸が豊富に含まれていて、アレルギーを抑える働きがあります。

ニュージーランド産 アマニ油

No.303-510 価格 3,000円(税込3,240円)

● 250mL Natural Life P14



クリルオイル

No.303-094 価格 10,000円(税込10,800円)

● 30粒 ● 1日大人で1~2粒 Natural Life P16

## 大気汚染で、鼻炎が急増しています

毎日歯を磨くのを習慣とするように、鼻腔内の洗浄を行う、粘膜を清潔に保つことが大切です。

鼻炎の原因

- 花粉症
- ハウスダスト
- 光化学スモッグ



### 4 鼻うがいが体の不調を治す!

鼻うがいは、生理食塩水で鼻の中を洗う作業のことです。鼻の中の粘膜に付着している花粉・ホコリ・菌などアレルギー物質の抗原を除去してスッキリ。



#### ① ハナクリーンS (鼻洗浄器)

No.303-097

価格 3,950円(税込4,266円)

● ボトル容量150mL  
〈セット内容〉洗浄剤サーレS10包 専用ポーチ

#### ② 超高濃度マグネシウム

No.303-384

価格 2,850円(税込3,078円)

● 50mL Natural Life P33



Tel 0120-10-4972 通話料無料 午後9時~18時

Fax 0120-299-415 通話料無料

七田公式オンラインストア  
スマートフォンからご利用いただけます。

www.shichida.com/life/

しちだライフ



「くらしの友の会」会員特典  
2月生まれのお客さまは、今月中お買い上げごとに  
ポイント10倍プレゼント!

## 2月の特別相談日 8日月 9日火 10日水

しちだ・ライフ代表 七田真裕美が直接お電話でご相談をお受けいたします。

Tel 0855-54-1142 Web www.shichida-life.com 会員限定 ページ内

500ポイントをプレゼントいたします。

「おたのしみ券応募ハガキ」に貼って集めてください。



Shichida Life

株式会社 しちだ・ライフ  
〒695-0011 島根県江津市江津町526-1