

☆☆新商品のご案内☆☆

NEW!

ローストしているから香ばしくてポリポリ
そのまんま100%スーパー大麦

～テレビ・SNSで話題!!～

【内容量】5袋セット(1袋40g×5袋)

【価格】1,750円(税込)

開けたての
香ばしさを
楽しめる
40g入り



4月末まで!

新発売キャンペーン
送料無料!!



～お召し上がり方～

1日大さじ3杯(約12g)を目安に
お召し上がりください。サラダや
ヨーグルトにかけたり、そのまま
ポリポリ食べても美味しいですよ!!



Q:スーパー大麦って何ですか?

A:スーパー大麦「バーリーマックス」は、
オーストラリア連邦科学産業研究機構が開発した
非遺伝子組み換えの大麦で、一般の大麦に比
べて2倍の総食物繊維量と、4倍のレジスタント
スターチ※(難消化性でんぷん)を含むスーパー
フードです。またレジスタントスターチ以外にも、
大麦β-グルカンやフルクタンといった水溶性食
物繊維などの成分を含有しております。
この3つの食物繊維などが、腸内での発酵速度の
違いによって、段階的に奥までできます。

Q:スーパー大麦ってよく聞くけど他社の違いは??

A:他社製品との違いは、スーパー大麦をロー
ストしているところです。ローストしているから、
香ばしくてポリポリ♪クセになる美味しさです。

☆送料無料期間中に、ぜひ一度お試し下さい☆

毎月定期コースをご継続いただいている
お客様全員が対象!!

感謝の気持ちを
こめて...

1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを

お届けします!



☆☆2018年4月のプレゼント☆☆



※イメージです。変更となる可能性があります。
ミナト製薬オリジナル「micoco保冷バッグ」
(サイズ約:横330×縦200×マチ125mm)

キャンバス生地にmicocoのロゴが入ったシンプルなデザ
インの保冷トートバッグです。冷たいお飲み物やお弁当を
入れるのに丁度良いサイズです。春本番!気持ちも新たに
リフレッシュ!!のお供に使っていただくと幸いです♪

※すべての商品の定期コースが対象です。
※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。
※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

Health for beauty

～身体の中から美しく～

2018年4月号



Health for beauty ～身体の中から美しく～
ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆
ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00～21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆
<http://www.minatoshiki.com/>

Minato health foods

冬場に溜め込んだ余分な脂肪や毒素 「デトックス」でスッキリ改善しましょう！

桜の季節が到来し、ようやく本格的な春がやってきます。お花見に旅行に食事会…。「暖かくなったら！」という友達との約束もそろそろ果たせる季節ですね。

でも、うきうき気分が訪れる一方、季節の変わり目はいつもよりカラダの不調を感じる時期でもあります。その原因は、冬場に溜め込んださまざまな毒素や老廃物、メンタルにも影響を与える活性酸素、そして余分な脂肪。それらをスッキリと排出させるためにカラダがもっとも「デトックス」を必要としている季節なのです。

毒素というのはたとえば空気中の酸素と共に入ってくる化学物質や食材に含まれている保存料、農薬、食品添加物など。それらを排尿、排便、発汗などを通じて体外に排出させるのがデトックスです。普段の食生活によって溜まってしまった体脂肪や活性酸素をスムーズに排出することでダイエットや美肌効果も期待できます。なかでも排便は溜まった毒素の約7割を排出できると言われていて、食生活を見直すデトックスは健康と美容のために大いに注目したい方法と言えるでしょう。

実は以前にも食物繊維を積極的に摂取するファイ



バーデトックスがブームになったことがありますが、その頃はまだ科学的な根拠が不足していました。最近では食物繊維には大腸の悪玉菌を抑え、ビフィズス菌などの有用菌を増やす効果があることが解明され、腸内環境を整える「腸活」のために大活躍することが分かっています。

では、具体的にどんな食べものがデトックス効果を発揮するのでしょうか？まず知っておきたいのは、デトックスの鍵を握る食物繊維には大きく分けて2つの種類があることです。一つは水に溶ける「水溶性食物繊維」で昆布やわかめ、果物、里芋、大麦、オ



ーツ麦などに多く含まれています。粘性や吸着性がある胃腸内をゆっくり流れ、コレステロールなどを吸着して体外に排出します。もう一つは水に溶けにくい「不溶性食物繊維」で野菜や豆類、きのこ類、大麦、果物、エビ・カニ類などに多く含まれています。胃腸内で水分を吸収しながら移動し、腸のぜんどう運動を刺激して便秘を促進します。

●食物繊維を豊富に含む、デトックス効果の高い代表的な食べ物

・バナナ 果物の中でもデトックス効果が高く、便秘にも最適と言われているバナナ。水溶性と不溶性の食物繊維をバランス良く含んでいるため小腸、大腸などの消化器官に効果的に働きかけます。また、



高血圧の原因となるナトリウムや老廃物を尿と一緒に体外へ排出させる「カリウム」も豊富に含んでいます。

・りんご りんごは水溶性の食物繊維「ペクチン」を豊富に含んでいます。また肝臓の機能を助ける「フロリジン」も多く含まれ、体内の毒素排出に効果的です。バナナと同様に「カリウム」も豊富です。

・ごぼう ごぼうは水溶性、不溶性の食物繊維を両方含む便秘解消に効果的です。中でも水溶性の食物繊維「イヌリン」は便の量を増やして腸壁を刺激し、老廃物が腸に長く留まるのを防ぎます。

・玄米 玄米は不溶性の食物繊維を豊富に含み、腸のぜんどう運動を活発にして便秘を促します。また、脂肪代謝のビタミンB1や酸化防止ビタミンE、むくみ解消のカリウムなどの嬉しい栄養素が含まれています。

・大麦 大麦には水溶性と不溶性の食物繊維が豊富に含まれますが、中でも水溶性食物繊維の「βグルカン」は糖質の消化吸収を抑え、肥満や生活習慣病に効果的。最近是一般の大麦よりも多くの食物繊維を含む「スーパー大麦」が大注目されています。

この他にも食物繊維を多く含む食べものはたくさんあります。毎日の食生活でデトックスを習慣づけて「溜め込まないカラダ」を維持していきましょう！