

NATURAL HEALTH NEWS ナチュラルヘルス ニュース

このニュースレターは、皆さんがより健康的で、
充実したライフスタイルを送れるようサポートします

【特集】賢い女性の 妊娠と出産

元気な赤ちゃんのために
何を食べる？

快適で健康な妊娠生活を
サポートする
スーパーフード特集

10年来の不妊症を克服
究極の「栄養療法&デトックス」

今がチャンス！
嬉しいダブル
ポイントプレゼント
冬の特別キャン
ペーン実施中
2013年1月31日
まで

なぜ増える？
ガン発症率

今日からできる
家族と自分を守る
ガン予防法

アラフォーでも8週間で10キロ減
今話題の「ホールフーズダイエット」で
体がキレイに元気になる！



quest group

NO. 17 (2012年12月号)

目次

なぜ増える？ ガン発症率	...2	【体験談】	
インスパイアリング・ストーリー	...6	SS8で13kg減量し、ウエストも15.5cm減	...23
妊娠中の栄養摂取について	...9	SS8は、ただのダイエットではない！	...24
栄養士のコラム 不妊症と食事の関係	...14	10kg減量に成功し、ウエストも-11cm	...26
体の冷えをとる生活習慣	...20	産後の鬱と体調不良が改善	...29
クレスト製品での体験談	...23-26, 29		
理想健康セット（女性用）スペシャル	...28		

社長からの手紙 Letter from the President

なぜ増える？ ガン発症率



クレイグ・デイビス
クレスト・グループ
社長

アメリカの乳がんの発生率は日本の2.5倍以上です。しかし、日本人女性も乳がんの対策をしておいた方がいいのかもしれない。たとえば、日本人女性が幼児期からアメリカで生活をしていると、食事内容が原因で、肥満になりやすく、アメリカ人女性と同様にガンになる危険性が高くなります。現在の日本人の食生活は典型的なアメリカ人の食生活ほど健康を害するものではなくても、徐々にアメリカ人の食生活と似てきているので、数十年先には同じくらい悪くなるかもしれません。

ガンが生じる原因と、ガンと食べものとの相関性を理解することはとても重要なことです。1940年から1950年までの間、乳がんは日本ではまれなガンでした。日常の食生活ではほとんど米と野菜だったため、摂取カロリーのうち、脂肪由来のものはたった7～10%だったのです。しかし、アメリカの食生活では摂取カロリーの

約35%が脂肪由来であり、動物由来の食品、揚げ物や油を添加した食品を日常的に食べています。

私は、医学雑誌の87もの論文や、1982年からの人口統計を調べて、乳がんの増加は私たちの食べているもの、特に動物性油脂とトランス脂肪酸に非常に関連があるという事実が分かりました。

脂っこい食事がどのように大腸がんの危険性を増加させるのかを理解するのは簡単ですが、脂っこい食事の乳がんに対する危険性は少し説明が必要になってきます。女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、乳がん細胞の成長を促します。これは脂肪によって産生が刺激されるので、脂っこい食事を摂るとエストロゲンの量が増加するのです。逆に、食生活での脂肪の量を減らすと、数週間以内にエストロゲンの量は減少します。

食物繊維を多く含む食品は大腸ガンの危険性を減少させます。コーネル医学センターの外科医であるJerome J. DeCosse医学博士が、大腸にポリープのある患者にシリアルを与えたところ、ガン化する傾向が減少しました。6ヶ月以内に、ポリープは小さくなり、数も減少したのです。カギは食物繊維です。食物繊維は穀物や豆、果物、野菜に含まれています。ブロッコリーやカリフラワー、芽キャベツやキャベツなどのアブラナ科の野菜もまた大腸がんの危険性を下げます。

抗酸化物質による防御：

油ものは常にガンの危険性と密接な関係がありますが、野菜や果物は、逆にガンから保護してくれます。野菜や果物には、脂肪が少なくても食物繊維が多いからというだけではなく、フリーラジカル（活性酸素）を中和する抗酸化物質が豊富なのです。

(次頁へつづく)

チーズ、バター、牛乳からの動物性油脂は控えめに食べるか避けた方がいいでしょう。それよりも危険なのはトランス脂肪酸です。トランス脂肪酸は加工食品やファーストフード、揚げ物や焼き物に共通して含まれています。また、健康な油脂も煙りが出るほどの高度で温めるとトランス脂肪酸に変換されてしまいます。ですので、油を使って料理するときは低温で調理するように気をつけましょう。

フリーラジカルとは細胞の代謝で産生する不安定な酸素のことです。フリーラジカルによるDNAの損傷は、ガン化への一歩につながると信じられています。以下は、ご存じの方も多いと思いますが、抗酸化物質について大切な情報をいくつかご紹介します。

- ビタミンCは多くの果物や野菜に豊富に含まれています。特に柑橘系の果物に多いです。
- βカロチンはオレンジや黄色、緑の野菜に含まれています。
- ビタミンEは多くの穀物や豆に含まれています。
- セレンは穀物、野菜、果物、マメ科植物で発見されたミネラルです。
(ブラジルナッツはセレンの摂取をするのにお勧めです)

※クエスト・グループの「ネオガード」には上記全ての抗酸化物質が含まれています。

果物や野菜で抗酸化物質を日常的に多く摂っている人たちは、摂らない人に比べ、肺がん、乳がん、大腸がん、膀胱がん、胃がん、口腔がん、咽喉がん、食道がん、

膵臓がん、子宮頸がんなどあらゆるガンの発症率が低いです。

また、人間の体のDNA修復のメカニズムには、葉酸が大事です。葉酸は緑色の葉野菜、果物、豆類で発見されました。テキサス大学の研究者たちは、果物や野菜を食べない元喫煙者が多くの果物や野菜を食べる元喫煙者に比べ、5.5倍も咽喉がんになる可能性があることに驚きました。

発がん率には様々な因子（例、ホルモン、体重、遺伝、放射能、毒性化学物



質)が影響しますが、食事内容(果物や野菜を食べない食生活)と喫煙だけで、他の危険性を合わせたものより、少なくとも5倍以上ガンの危険性が高くなります。

解決策：

解決策は単純です。典型的なアメリカの食生活(ファーストフード、揚げ物、過度に加工された食品)を避け、より自然なものを食べましょう。家族に健康で自然な食べ物を調理してあげる度に、あなたは栄養の重要性を教えてあげられ、家族をガンや他の病気から守ることが出来ます。

私たちは、この理由から最近、「スーパースレンダー8プログラム(SS8)」を導入しました。SS8は減量により、適正体重を達成することに加えて、自然の状態に近い食品を食べることで、多くの健康上のメリットをあなたにもたらしめます。

膨大な量の基礎化学と研究データが、病気の予防や健康維持のために栄養サプリメントを使用することを勧めています。「ジャーナル・オブ・アメリカン・メディカル・アソシエーション」と「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン」の広汎な文献もこの考え方を指示しています。

私は、皆様の健康で自然な食物を使った食生活に「ネオパック」と「ネオガード」を加えることを強くお勧めします。これらは健康を維持するために必要な栄養素が通常の食生活では十分に摂取できないという問題を解決してくれる高品質のサプリメントです。これらのサプリメントには、ビタミンや必須ミネラル、必須脂肪酸、消化酵素そして植物由来の自然のファイトケミカルと抗酸化物質が含まれています。

こちらでの情報が皆様とご家族のよりよい健康に役立つことを願っております。

クエスト・グループ社長 クレイグ・デイビス

SS8で提唱している、ホールフーズ(自然の状態に近い食材)で簡単に作れる、ヘルシーな食事プランは、<http://ss8.jp/dl/5day.pdf>にある、「5日間の脂肪燃焼食事プラン」をご参考ください。体重を減らす必要がない方も、より健康になれるレシピをぜひお試しください。



インスパイアリング・ストーリー Inspiring Stories

こちらでは、様々な分野で活躍されている方々の
素敵な生き方をご紹介します
*「インスパイアリング」とは、人を元気づける、
感動を呼ぶという意味です。

人にはそれぞれライフ・ストーリーがあり、それは正にその人だけの実話でそれを聞いたり読んだりすることで私たちは真実を見出し、感銘を受け、さらに影響を受けることがあります。この「インスパイアリング・ストーリー」に掲載されてきたストーリーはまさに投稿者の人生のストーリーであり、読者はそれぞれの立場で感動して読まれていると思います。さて私のストーリーがそこまでのものなのか？戸惑うところではありますが、平凡なそして典型的な日本女性の生き方が1つぐらい紹介されてもいいかなと思いつつペンをとっています。 二口とみ彥

70年間草木も生えないと言われた被爆後の広島で生まれました。建築家の父は、単身赴任でした。父が帰る日、母はご馳走を作りました。すべて手作りでした。子ども心に、私も子どもにはインスタントは一切使わず、時間と手間をかけた料理ができる「プロのお母さん」になりたいと夢見ていました。しかし結婚して5年経っても子どもに恵まれません。当時はまだ「石女（うまずめ）」という言葉が残っているぐらいでしたから、まるで女として認められないような、とても惨めな日々でした。

1976年4月1日もしかしたら？という淡い期待を持って病院へ行きました。

二口とみ彥さんは、前号で大好評だった、産婦人科医の清水なほみ先生のお母様です。とみ彥さんが愛情いっぱい、なほみさんと二人の妹さんを育てられた様子を読むと、なほみさんのご活躍の陰にはやはり優秀なお母様がいらしたことが理解できますね。

「ご懐妊ですよ」と言われた時の嬉しかったこと!!
世界中の人々に伝えたいほどでした。もちろんすぐに夫、両親、友人に電話しました。でも、誰も信じてくれませんでした。

4月1日に病院へいくものではありませんね（笑）

しかし、子どもの成長は、順風満帆にいくものではありません。長女は生後5か月頃からからだ中に湿疹が出始めました。あの頃クエスト・グループと出会っていたら……。

その後、子どもは3人になり、まさに「授かりもの」という想いで「プロのお母さん」になるべく奮闘しました。

子育てが一段落したころ、夫が早期退職。自分の夢を追って起業しました。しかし大手企業に居た人間にとって外界でのビジネスは所詮「武士の商法」。退職金は底をつき、自転車操業が続いて借金は膨らむばかり。私たちの生活費は彼の帳簿から消えました。経済的な不満はもちろんストレスフルですが、それよりも毎日毎日夫へ不満をもち、彼を裁いている自分自身への嫌悪感でいたたまれない日々でした。

生まれて初めて自分のために自分の人生への決断を下しました。それまで「夫のため、子どもたちのために」と尽くしていたつもりでしたが、それは私自身が自立していなかっただけだったのです。

2年前、夫は食道癌で逝去。その介護と彼の夢のあと始末はすべて長女がしてくれました。私に残されたのはかけがえのない3人の娘たちと「日本語教師」という仕事だけでした。

（次頁へつづく）



保育園での被爆ピアノコンサート

娘たちの日本語を憂いて学び始めた日本語教育が、「生業」になって我が身を助けてくれるようになるとは！

「女は夫や子どもに尽くしてこそ幸せというもの」と、「いい嫁」になるようしつけてくれた姑夫婦や母が亡くなると、まるで呪縛から解き放たれたように、自由に活動し始めたのです。50歳を過ぎていました。

2005年被爆60周年を前にして、被爆ピアノによるコンサートを開催。
資金も無い、ど素人の私が？

ピアノの修復、演奏者、スポンサーの依頼、チケットの販売etc.まるでピアノを愛用していた少女の想いが私を動かしているかのように準備は進められました。と言って一人でしたわけではありません。必要な時に抜群のタイミングで最適な人との出会いがあったのです。それは天国からラッキーカードつまり、素晴らしい「ご縁」でした。今もそれは続いています。



広島大学歯学部にて留学中の生徒さん達とみえさん

以来修復されたピアノは子どもたちへその優しい調べを奏でています。それは被爆死した少女の願いであり、私たちの平和への祈りでもあるのです。

「プロのおかあさん」になりたいという私の夢は今も、「子どもたち」のために広がっています。



※とみえさんは、ホーププロジェクト Hope Project という団体を設立され、日本在住の外国人への日本語教育と学習支援や平和教育などをなさっています。

妊娠中の栄養摂取について：赤ちゃんの 遺伝子を傷つけないために

妊娠中にとる栄養は赤ちゃんの健康な発育のために非常に重要です。実際、お腹の赤ちゃんのために、子宮内の環境を健康に保つことは、赤ちゃんのDNAに直接効果を及ぼします。あなたは、赤ちゃんの遺伝子の発現を「オンにする」ことも「オフにする」こともできるのです。また、子宮内の栄養分と、母体の健康は互いに影響し合っています。例えば、タバコはお腹の子のガンの発生に関与する遺伝子をオンにすると同時に、母体では炎症が起きます。この炎症は、やがては、心臓病、脳卒中、皮膚のしわ、性的不能に発展する可能性があるといわれています。

これは、あなたを怖がらせるために言っているのではなく、むしろ、あなたに選択権があることを知ってわくわくしてほしいのです。毎日の食生活で、悪いものを避けて良いものを増やすことが、赤ちゃんのDNAの健康を守る遺伝子をオンにし、逆に、将来病気につながるような遺伝子をオフにする力があるのです。

しっかり栄養を摂取していくことは、赤ちゃんに良いだけでなく、あなたも快適な妊娠生活を送ることが出来ます。女性は妊娠すると、胸やけ、胃の膨満感やさまざまな痛みが起こりやすくなりますが、妊娠10ヶ月全ての期間が不快であるというわけではありません。あなたが選択した食べものや実行した生活習慣で、大きく変わってくるのです。更には、出産自体が安産になります。

(次頁へつづく)



赤ちゃんの健康な遺伝子のために妊娠中避けた方がよいもの：

- タバコ
- 加工肉：これに含まれている化学薬品はDNAを損傷する危険性があります。
- アルコール：少量でも脳細胞の発達に毒になり、発達障害などの胎児性アルコール症候群の原因になります。
- フタル酸塩：これは化粧品や、香水、プラスチックなどに含まれていますが、胎児に有害なものです。
- エアロゾル製品とペンキシンナー：自分では塗装しないこと、そしてペンキを塗った場所には良く乾いてから近づいて下さい。
- ビスフェノールA（ペットボトルによく含まれる化学薬品）：通常飲む分には問題ありませんが、ボトルが電子レンジや食器洗い機、もしくは車内で損傷を受けたり、熱くなっていたら、注意した方がいいでしょう。
- 水銀、鉛や他の重金属。
- 放射線。X線やタブレット端末やスマートフォンのようなワイヤレスの機種での長時間の使用：これらの機器はお腹の上に置かない、また、体や頭の近くに置いて眠らないようにしましょう。
- コーヒー、ソーダ、紅茶、緑茶や高カカオチョコレート由来のカフェイン。
- 全ての種類の加工食品：これらには有害な化学薬品や防腐剤が含まれていません。

いくつかの特定の栄養素は妊娠中に特に重要です。赤ちゃんの発達中に健康を守る遺伝子をオンにしてくれます。ビタミンB群は赤ちゃんの神経システムの成長や、妊娠中の鉄不足（貧血）の予防、また妊娠中のエネルギー供給にとっても重要です。葉酸は胎児のDNAの素材の一つで、神経管欠損を防止するのを助けます。レシチンの基本成分であるコリンは赤ちゃんの脳の発達に重要であり、子どものIQレベルにも関与しています。ミネラルは、妊娠中はとても必要です。特に、カルシウム、鉄、マグネシウム、リン、カリウム、亜鉛、銅、マンガン、そしてセレンです。

これらは妊娠中に処方されるビタミン剤（アメリカでは妊娠するとビタミン剤が処方される）に含まれているべきですが、これらのミネラルを豊富に含む食事から摂取するのがよいでしょう。

健康な妊娠生活を送るのに、とても重要なビタミンとミネラルをずっと摂取し続けていくのは大変かもしれません。しかし、母なる自然は、うまくできています。加工食品を避け、ホールフード（できるだけ自然に近い状態の食品）での食事を食べることで、多くの必須栄養素や他の栄養素まで摂取できるのです。最低でも毎日3種類の果物と6種類の野菜（特に葉野菜）を摂取することを心がけて下さい。以下は妊娠中のあなたと胎児にもものすごいパワーをくれるスーパーフーズです。

- フラックスシード
- ドライトマト
- にんじん、カブ、サツマイモなどの根野菜
- ひまわりのタネ
- 新鮮なオレンジ、みかん
- たまご、特に卵黄
- ワカメ
- 椎茸
- 寒天
- スピルリナ
- 葉野菜
- ナッツや種
- ベリー類

(次頁へつづく)



ビタミン同様に重要な運動と睡眠：

妊娠期間中、有機で栄養がある自然食をとり続け、食生活が改善したとします。しかし、もしあなたが十分な睡眠をとらなかつたり、働き過ぎだつたり、運動しなかつたり、または大きなストレスを抱えていたら、妊娠中の生活が辛くなり、あなたの赤ちゃんも確実に生理的にストレスの影響を受けます。

毎日約30分軽い運動（散歩やマタニティビクス等）をする時間をとりましょう。そして、いつも心穏やかでいられるように工夫し、くつろいで、瞑想する時間があるならば、今こそ実行しましょう。

体重管理：

多くの女性は、妊娠中の体重増加に心を奪われています。どれくらいの体重が増えるか、増えないかについて、さほど懸念する必要はありません。その代わりに、あなたが自分自身と赤ちゃんに与えている栄養の品質に注意しましょう。赤ちゃん、胎盤、羊水、子宮、胸組織と増加した血液量は、およそ12キロあり、余分な脂肪ではないのです。一部の女性はもっと体重が増加するかもしれませんが、問題ありません。自然食など健康的な食事を摂り、ジャンクフードと加工食品を避けている限り、体重増加量はあなたと赤ちゃんにとって最適なのです。体重増加にあまり神経質にならないようにしましょう。そして、カロリーと脂肪の摂取を心配するよりも、むしろ必要な栄養をしっかりと補給できるよう、気を配りましょう。

健康で快適な妊娠生活と、お腹の赤ちゃんの健康のために最善の状態を作ること

は、実は簡単に実践できることなのです。まずは、加工食品と化学製品を避けてください。そしてできるだけ自然な食事を摂り、毎日適度な運動を行い、ストレスを減らすために、ゆっくりとした生活を送り、深呼吸して、可愛い赤ちゃんに愛のエネルギーをおくってあげましょう。



不妊症を鍼とサプリメントで克服し、二人の子宝に恵られました（東京都 杉崎由起子様 40代）

私は20代後半から、仕事のストレスにより2年ほど生理が止まっていた。更年期障害になったのがきっかけでクリニックで受診しました。

そこではホルモン剤を処方されていましたが、今度はプロラクチン（乳汁の分泌を促す、脳から分泌されるホルモン）の数値が上がり、妊娠もしていないのに乳汁がでるようになってしまったのです。

驚いて、大学病院で検査を受けることになり、ここでもホルモン剤、ホルモン注射の治療を受け、生理は来るようになったものの根本的な改善はありませんでした。いろいろな検査を受けていく中で卵管が詰まっていること、手術をしても良くならないということを聞かされました。もちろん自然妊娠も難しいという宣告にショックを受け、思わず涙がでてしまいました。その後、不定期ながら生理は来るようになったので、病院通いは止めてしまいました。

その頃は子供を持つことも諦めていましたので、結婚にも興味が無かったのですが今の主人との出会いがあり、以前から主人がお世話になっていた整体の先生の施術を受けるようになりました。もともと冷え性でしたが、特にお腹が硬くて冷えているということで鍼治療が中心でした。

それと平行してクエスト・グループのサプリメントを摂り始めていたので、体調はどんどん良くなってきました。

37歳で結婚しましたが、その数カ月後になんと妊娠したのです！本当に信じられないことが起こり、どうして？と考えてみたところ思いつくのは、クエスト・グループのサプリと鍼でした。知らないうちに、根本的な体質改善が成されていたのですね。長女を出産して、2年後の41歳の時に次女にも恵られました。

日々、子育てに追われる毎日ですが、10年前には想像すらしていなかったこの現実幸せを感じています。



由紀子さんと二人のお嬢さん



栄養士の健康コラム

不妊症と食事の関係

アメリカでは、現在すべての夫婦の最高20パーセントが不妊症を経験していると推測されています。日本でも不妊症の割合が上昇しています。多くの専門家は、日本の低い出生率は、平均結婚年齢が上がっていることが原因としています。しかし、他の国も日本と同様に晩婚化が進んでいるのに、高い出生率を維持しています。一体、何が出生率の低下を引き起こしているのでしょうか？

様々なことが原因として取り沙汰されていますが、私たちが日頃何を食べて、何を食べないかが、以前考えていたより非常に大きい役割を果たすと、多くの栄養の専門家は言っています。

少し個人的なことになりますが、私は夫とともに約10年間不妊症と闘いました。私の夫は以前、精巣ガンになりました。ガン治療の間、彼の妊娠能力は大幅に衰えると話をうけました。さらに結婚した直後、私にもいくつかの不妊症の要因があることがみつかったのです。それは、多嚢胞性卵巣症候群（卵巣が小さな嚢胞でカバーされ、排卵が阻害される状態。結果、不妊の原因になる）、下垂体の小さな腫瘍（妊娠に必要なホルモン類が枯渇）と子宮内膜症です。

私たちは多くの産婦人科医に相談しましたが、いずれも、妊娠する可能性はわずかであり、もし仮に妊娠したとしても、早産するなどリスクの高い妊娠になるだろうと言われました。

数年後、私は決して妊娠しないだろうという事実を受け止め、二人の息子を養子にしました。その後、私は食生活を変えて、ホールフードを

マキャナ・ゴードン、CHN（認定ホリスティック栄養士）、トータルヘルシーレシピ.com
の創始者、著者、2児の母。健康で元気いっぱいのライフスタイルを送るのに役立つ、
マキャナの健康アドバイスなどをぜひ活用ください。

中心とした自然食だけを食べ始めました。私の夫も、多少は加工食品をとっていましたが、ほとんどを自然食に変えるという方法で、私のあとに続けました。そして食事を大きく変えて18ヶ月後、なんと妊娠したのです。この時は残念ながら、流産に終わりましたが、妊娠できたという事実は大きな進歩でしたので、気落ちはしませんでした。

これはまぐれ？もしかして、再び妊娠することができるのでは？と。私たちは、子作りに挑戦するまで数ヶ月待つことにしました。そして、子作りに挑戦した最初の月に、ほんとうに再び妊娠したのです。

私は現在妊娠34週目で、赤ちゃんも健康です。そして、非常に快適な妊娠生活を送っています。栄養が私たちの体を変えたということを科学的に証明できるでしょうか？ いいえ、できません。しかし、栄養こそ我々が変えた唯一のものです。

学校での栄養学を通して、食物がどのように体に作用し、体を治す環境をつくっていくのかを、私は学びました。私は勉強や私自身の体験、仕事を通して、体に必要なものを与えれば体は治ること、そして、体が治るときには、全ての健康問題が良くなっていくことを学びました。何を治すかは関係ありません。もしメタボリックシンドロームと関節炎と不妊症の問題があるとしたら、あなたの体は、1つの病気を治し、その他はそのまま残しておくことはしません。あなたが治すための材料を体を与える限り、体はそのシステムと機能のすべてを調和させて治していくのです。これが自然治癒です。

体を本来の調和が取れた状態に戻すのは、次に挙げる2つの点だけに気を付ければ良く、思ったより大きな効果を得られます。（次頁へつづく）

1) 不妊症の原因となる物質を避けること、2) 妊娠によいものをたくさん摂ること、の2つです。不妊の原因になる物質については、以下にご説明します。

不妊の原因になる物質：

1. 砂糖

砂糖に関する最初の問題は、砂糖がインシュリン濃度を上げる原因になるということです。インシュリンだけ上がっても妊娠には関係ないと思

われるかもしれませんが、インシュリンはホルモンであり、全てのホルモンは、お互いに影響しあいます。もし1つのホルモン量に異常が起これば、結果的に、テストステロン、エストロゲン、黄体ホルモンなどの性ホルモンを含む他のホルモン類の分泌にも影響を及ぼすのです。あなたが砂糖を摂取する度に、インシュリンの量も大きく上下します。それにあわせて、他のホルモンも分泌量が一定せず、ジェットコースターのように上下してしまうため妊娠を遠ざけてしまいます。

すべての食品の原材料名を読んで、砂糖を大幅に減らすか控えるようにして下さい。あなたが毎日甘いものを食べたく感じる場合は、果物から摂取するといいいでしょう。調整を始めて2、3日もすると、果物はキャンディと同じくらい甘い味がするでしょう！



マキャナと養子にした二人の息子たち

2. カフェイン

毎日、カップ1～1杯半のコーヒーを飲む女性は、最大50%妊娠しにくくなるという研究結果が出ました。これは肝臓がカフェインを排出するのに、カフェインを処理しなければならないからです。肝臓もホルモン類を排出することで大きい役割を果たしています。もし肝臓が、カフェインの排出という1つのことで常に過度に働かされるならば、他の仕事を完璧に行うことはできないでしょう。

3. アルコール

過剰なアルコールは黄体ホルモンの生産を妨げます。黄体ホルモンは、妊娠、および妊娠を臨月まで支えるのに不可欠です。男性では、アルコールは精子を作るホルモンを減少させます。実際、もし男性が大量の飲酒をすると、体内の精子がほとんど死滅するということが明らかになりました。新しい精子が成熟するまで3ヶ月かかります。たった1回の大量の飲酒が3ヶ月間の不妊期間をつくってしまうのです。1杯のワインほどのアルコールを摂るときは、2日以上空けた方が妊娠には理想的です。妊娠を望む女性は、妊娠初期の赤ちゃんへの影響を考えて禁酒するのも良い方法でしょう。

4. 大豆製品

大豆はイソフラボン（植物エストロゲン）と呼ばれる成分を含有します。この成分は、体でエストロゲン濃度に影響を及ぼして、男女共に妊娠する力を大きく低下させてしまいます。しかし、大豆は一部の専門家によって健康的な食べものであると考えられてもいます。では、どこで一線をひきますか？ もし、妊娠のために体を最適な環境にしたいならいずれの形でも大豆を食べないことがベストです。

（次頁へつづく）

しかし、それがなかなか難しく、毎日の食事に大豆を食べる場合には、大豆タンパク質の加工度が高い（豆乳、大豆チーズ、大豆タンパク質粉、大豆を用いた肉代替食品、または他の大豆加工製品）は避けるようにして下さい。有機の、発酵した大豆製品（例えばミソや納豆）は、少量でしたら食べても大丈夫です。

5. 加工食品

ほとんどの加工食品では、多くの有害物質が含まれています。大部分の添加物と防腐剤が合成化学物質であるので、健康全般をひどく破壊しますが、特にホルモン類を調節する体の能力を低下させます。全てとはいませんが、あなたの食事を自然のホールフードから作るようにして下さい。自然のホールフードとは、全ての植物（果物、野菜、全部の穀物、ナッツ、種、豆、レンズ豆）と、肉・魚においては、飼料等が配慮されている安全なものか天然のものを選ぶことが大切です。

妊娠にお勧めのもの：

妊娠を希望する男性、女性に特に必要な栄養素があります。まず、体は自然のビタミン、ミネラルを必要としています。それらを摂取するベストな方法は、可能な限り野菜と果物を食べることです。そんなにたくさんの量を食べられませんが、毎日の食事に野菜と果物を加えたり、コンビニでおやつを買う代わりに野菜や果物を間食として食べるといいでしょう。以下に積極的に摂取するといふ2つの重要な栄養素を紹介します。

1. オメガ3 脂肪酸

オメガ3 脂肪酸にはALA、EPAとDHAの3種類があります。いずれも、男女問わず妊娠にとって重要です。ALAはクルミ、フラックスシード、ヘンプ（麻の実）やほうれん草やケールのような濃緑色葉野菜に含まれ

ています。EPAやDHAは、卵黄や鮭に含まれています。また、クエスト・グループのサプリメント「ネオパック」にも含まれています。

2. ヨウ素

ヨウ素は、体が甲状腺ホルモンを作るときに必要です。私たちの体はヨウ素が不足していると、甲状腺や副腎、全内分泌機能と生殖機能に影響を及ぼします。毎日の食事から多くのヨウ素を得ることができるので、ヨウ素のサプリメントは飲む必要はないでしょう。ヨウ素は、海辺、又は海中で育つ野菜や果物（ココナッツ、海草など）、コダラとニシンのような魚、ハウレンソウや昆布、卵に多く含まれています。

その他、妊娠を助けるサプリメント：

「ネオパック」—重要なビタミンとミネラルが全て含まれ、体の調和と妊娠する力を助けてくれます。日常の食事で体が健康と治療に必要な量を摂りきれないときに、サポートしてくれます。「スーパーBプラス」と「ネオバランス」は、ほとんどの女性の健康のための素晴らしいサプリメントで、女性の生殖系をサポートする栄養分を含みます。また、「スーパーBプラス」は男性の生殖系もサポートします。（*「ネオバランス」は妊娠・授乳中は必要ありません）

どのくらいの期間が必要？

男性：精子は作られてから成熟するまで約90日間かかります。理想としては、妊娠を希望するなら、3ヶ月間は食べたものや飲み物、タバコや体に触れるものを注意した方がいいでしょう。

女性：妊娠の準備に必要な期間は、体がどのくらいバランスが崩れているかによります。自然食品を食べ、かしく栄養補強を活用し、適度に運動することで、2～3ヶ月以内に妊娠しやすい体に変わってくるでしょう。

体の冷えをとる生活習慣



多くの女性は体の冷えを体験しています。冷えとは冷え性のことだけではありません。冷えとり健康法を提唱している進藤義晴先生は、上半身と下半身の体温の差のことを冷えといい、この冷えが万病の原因であると言っています。実際、私たちの体は、上半身が大体36度なのに対して、下半身は31度くらいです。頭が熱くなるのぼせや、体表面の体温が高いのに体の芯が低温なのも冷えの表れです。

体に冷えがあると、血管がきゅっと細くなり、血の巡りが悪くなります。いわゆる血行不良が生じます。血液は各細胞に栄養や酸素を運び、老廃物を回収する働きを担っているのですが、血の巡りが悪くなると、必要なものが来ないで、逆に老廃物が体内に溜まってしまい、細胞や内臓の機能低下が生じ、免疫力の低下につながっていきます。これが、女性の場合は、子宮周りの冷えから、生理不順、不妊症、子宮筋腫などの原因になります。その他にも、アトピー、喘息、リウマチ、うつなど、あらゆる病気は体の冷え（血行不良）が原因の一つです。私たちが本来持っている自然治癒力も、冷えにより低下しています。

体の冷えを解消するには、頭寒足熱が基本です。冷えは下半身が冷えていて、上半

身が熱くなっている状態なので、逆に上半身を冷やし、下半身を温めてあげればいいのです。以下の方法で、体の冷えを取り除いていきましょう。

半身浴：37～39度のぬるめのお湯で、みぞおちから下だけお湯に浸かります。時間は20分以上何時間でも大丈夫です。

大きなポイントはお湯の温度です。必ず37～39度のぬるめのお湯で行います。あまり体温より高いお湯だ



と表皮が熱をブロックしてしまい、一番温めたい体の芯が全く温まらないのです。特に体が冷えている人は熱いお風呂を好みますが、低温でじっくり体を温めましょう。冬の寒い季節は、最初の5～10分くらい肩まで浸かったりするのもOKです。

衣類：できるだけコットンや麻、ウールなど天然素材の服を着るようにしましょう。特に、肌に直接触れる下着は天然素材（シルクやオーガニックコットンなど）が一番です。化繊は体の芯を冷やしてしまう他、皮膚からの排毒も妨げてしまいます。

そして、寒いからと言って上着をたくさんはおるのではなく、下半身をしっかりと温めてあげることが大事です。レギンスやズボン下を上手に利用するといでしょう。男性の方もズボン下がお勧めです。足もとは特にしっかりと温めて下さい。レッグウォーマーや靴下の重ね履きが効果的です。日中、どうしてもストッキングで過ごすさなければいけない方などは、帰宅してからのリラックスタイムだけでも、下半身をしっかりと温めましょう。

運動：座りっぱなし等、体を動かさないでいると、下半身からどんどん冷えていきます。特別な運動は必要ありませんが、主婦の方はこまめに家事をするといでしょう。また、お仕事をしている人も、休息を入れて、ストレッチを行うなど体を動かすといでしょう。また、よく歩くことが大事です。歩くことで、全身の筋肉が刺激され、体が温まります。

呼吸：呼吸で大切なことは、しっかりと吐いて、体内の汚れた空気を出してしまうことです。現代人は、浅い呼吸の人が多くなっています。吸うことではなく、吐くことに意識を集中して、腹式呼吸をすると自律神経を整えることができます。

(次頁へつづく)

<お勧めの本>

万病を治す冷えとり健康法：進藤義晴（農文協）

女性のための「冷えとり」生活：進藤義晴・進藤幸恵（PHP研究所）

自律神経は、体の中の機能を順調に働かせている神経です。これを整えることは、血液の循環や体温調節をスムーズにし、冷え改善にもつながります。意識的に深い呼吸をする時間を設けるといいかもしれません。

以上、いろいろ紹介しましたが、まずはできるところから実践することをお勧めします。どんどんと冷えがとれてくると、内臓が正しく働くようになり、今まで排出出来ずに体が溜めこんでいた老廃物や毒素が体から出て行きます！全身の血流も良くなり、体の隅々まで栄養が行き渡るようになると、自然治癒力も上がりますよ。

<冷え解消に効果的な食養生>

日本で古来より健康食品として親しまれてきた梅醤番茶を紹介します。梅醤番茶は、疲労回復、血液浄化に加え、冷え、貧血など陰性の症状全般に対してすばらしい即効性があります。体質改善のために、朝1日1杯飲み続けることで、確実に体も変わってくるのが実感できるはずです。



～梅醤番茶の効能～

- 疲労回復
- 内臓を強くする
- 活力増進
- 脳を爽快にする
- 夏ばて解消
- 血行促進
- 貧血、冷え性の改善
- 下痢の回復
- 二日酔いの回復
- 風邪の回復

<梅醤番茶の作り方>

用意するもの：梅干し1個、純正醤油（昔ながらの醸造方法によって長期間熟成した醤油）、熱い番茶、生姜汁2～3滴、湯飲み茶碗

<作り方>

- 1) 大きめの梅干し（無添加の塩と紫蘇でつけたもの）の梅肉に醤油小さじ2～3を加えてよく練る。
- 2) ショウガの絞り汁2～3滴を入れ、熱い番茶を注いでかき混ぜる。

SS8で13kg減量し、ウエストも15.5cm減



こちらは、まだ「たった4週間での成果です」

8週間のダイエット&健康増進プログラム「スーパースレンダー8プログラム (SS8)」を実践中の30代男性、Y.K.さん。最初の4週間（第1段階）での劇的な成果は、以下の通りです。

体重：マイナス 8.2kg 首周り：マイナス 4cm

二の腕：マイナス 2.5cm 胸囲：マイナス 30cm ヒップ：マイナス 4.5cm

ウエスト：マイナス 15.5cm 太もも：マイナス 1.5cm

現在は、次の4週間（第2段階）の途中で、すでに体重は13kg減。「あと10kg、理想体重を目指し、楽しく減量していきたいと思っています。」と目標も新たにされた、ご本人からも喜びの声が届いています。

SS8の詳細とご購入は、www.ss8program.com からどうぞ。

SS8は、ただのダイエットではない！ 人の可能性を広げるプログラムです！

このプログラムに出会う前の約2年間、かなり偏った食生活を送っていました。看護師の仕事に加え、エネルギーワークを学ぶハードな生活の中、食事は簡単に済ませる外食とお惣菜の毎日。单身になってからは当然、我が家のキッチンには閉鎖状態だったのです。良質のサプリメントを5年以上摂取していたので、「食事で栄養を摂れなくても私は大丈夫」と過信していました。

ある時、風邪をひいたこともない私は、健康な状態であると思っていましたが、健康診断の結果を見て唖然としました。体重が確実に増え、中性脂肪とコレステロールが上がってしまったのです。その時期、エネルギー源としてすぐチャージできるチョコレートや甘いものを当たり前のように食べていたのも要因でした。このままではいけない……。

人生をより楽しく、いつも前向きに取り組む性格の私は、気持ちは20代。しかし、さすがに年齢を重ねるごとに避けられない筋力の低下やたるみなど老化現象が気になりはじめ、健康信号が黄色から赤色に変わる直前だったのかもしれませんが。タイミング良く「スーパースレンダー8（SS8）」に出会うことになりました。

「余計な脂肪を落とし本当の健康状態になりたい。」「エネルギーをもっと高めていきたい。」

ダイエットでこんなにもわくわくしたのははじめてでした。新鮮な食材を求めて買い物をする時間。クローズにしていたキッチンを解放して新鮮な食材をどうしたら美味しく食べられるか、シンプルメニューを考え出すこと。調理にはあまり時間をかけることなく食べることを楽しみました。ここから美味しいと感じられ、自然と感謝する気持ちが出てきました。するとすぐに変化がありました。

腸内クレンジングとともに感覚が変わってきたのです。特に味覚。どれだけ不要な添加物や調味料を使っていたのかがわかりました。脳で食べていた感覚から腸で食べる感覚。そして、食事の習慣が定着する2週間が経つと、体重がぐんと減りからだが軽くなりました。

なりたい自分を思い描きルンルンな気分で過ごしていると、不思議なことに新しい出逢いととも仕事に依頼が殺到し収入アップにもなりました。どんどん自分が変わっていくことがうれしくて、もっといろんなことを知りたいと思うようになり、

(東京都 SS8メンター 尾身恵美子)

メンター（ダイエット・アドバイザー）の方との電話でのやりとりでは、人の可能性について感銘を受けながら、いつも笑いあり感動ありの貴重な時間を共有しました。

私もメンターになって思ったことは、人を通して大切なことを学ぶ素晴らしい仕事だということ。決して知識を教えるだけではなく、想いを形にしていくお手伝いができるのです。自分が楽しかったから、うれしかったから、伝えたいと思うから、ダイエットをしている方とのフォローの時間を楽しく共有させていただいています。



メンターとして活躍中の恵美子さん

SS8は、食べることを我慢するダイエットではなく、食を学びながら思い切り楽しむダイエット。こころもからだもリフレッシュされ、感じるこころが育ち、人の可能性が広がるプロセスでもあります。私は今、3ヶ月で体重-5.6kgをキープ、ウエストも9cmダウンして、さらにメリハリのあるボディを目指しています。40代にして理想的なボディを手に入れるって凄いことだと思います。腸での栄養吸収が改善することによって、細胞そのものが活性し、臓器の機能と代謝が高まることと、体験を通して食をしっかりと学ぶことで、そう簡単にリバウンドしない理由も納得です。

最後に、ここで出逢った仲間がいることが、私にとって一番うれしいことです。人と人とのハートの繋がりが大きなパワーを生み出します。相乗効果でひとりひとりの持っている可能性がどんどん引き出されるのですね。だからここには、人生が好転するストーリーがたくさんあります。

私は、今まで看護師として病気で苦しむ人を多く見てきましたが、これからはこのプログラムを通して、病気にならないために必要なことを多くの方に伝えていきたいです。その時その瞬間、何を選択するかで人生は大きく変わってきます。今よりももっとよくなりたいと思うのは当然のことであり、その可能性の扉を開くのは自分自身でしかありません。私はチャレンジし続けます。

10kg減量に成功し、ウエストも マイナス11cm！（埼玉県 aki様 30代）

私は娘を出産後、体重が戻るどころか、妊娠前の体重よりも15kgも太ってしまいました。当然、洋服も以前の物は全く着ることができず、お店に行っても買えるのは大きいサイズ用のお店。オシャレをしたくても、着られるものがなく、試着できたとしても、とてもオシャレとは言えず、鏡を見るのも嫌になっていきました。

また、娘と一緒に遊んだり、買い物などに行くことなど、日常生活を送るのすら、やっとというくらい、日々、倦怠感、疲労感に悩まされていました。

そんな時に久しぶりに会った友人が、とてもきれいに痩せて、「スーパースレンダー8プログラム（SS8）」を私に紹介してくれました。今まで、ダイエットをやろうとも思えないままでしたが、友人のその姿に、「私ももしかしたら…」 そう思って、始めることを決めました。



今年4月、お嬢さんの入学式にて

SS8

始めてみると毎日食べていた甘い物が全く食べられず、最初はとてもつらかったです。それでも、続けていけたのは、毎日少しずつ減っていく体重とメンター（ダイエット・アドバイザー）のサポートのおかげでした。



開始後、まるで別人のように素敵に大変身したakiさん

8週間で体重は10kg、ウエストは11cmも減らすことができ、数年ぶりに「ユニクロ」へ買い物に行ってみることにしました。以前は女性用のXLですら、着れなくなっていました。今回、なんとMサイズのトップスとLサイズのスリムタイプのGパンを着ることができ、飛びあがりたいほど嬉しかったです。スリムタイプは妊娠前でもはけなかったもので、驚いています。

仕舞い込んでいた姿見もリビングに置き、毎朝、出かける前に全身チェックをして出かけるようになりました。

また、気が付くとあれだけ悩まされていた倦怠感や疲労感がどこかへ消え、今では娘とショッピングモールへ行ったり、公園へ行ったりと休む暇もないくらい、日々、活動的に過ごすようになりました。SS8バンザイ、出会えたことに感謝です。

理想健康セット（女性用）スペシャル

毎朝、元気いっぱい、リフレッシュした気分で、目覚めますか？ そうでない方は、睡眠不足、ストレス、不適切な食生活などが原因となっていることがあります。

あなたの体が健全であるためには、適切な栄養が必要で、なおかつ、環境による毒物などから身を守るようにしなければなりません。それを助けるのが、クエスト・グループのサプリメント「理想健康セット」です。

「理想健康セット」（女性用）には、ネオバック、ネオガード、ネオスプリング、ネオバランスが含まれています。

これらの製品には、強力な栄養素、必須ミネラル、自然のハーブの成分が配合されており、あなたの心身の健康に大きな変化をもたらします。

エネルギーの上昇、頭の冴え、美肌、熟睡、風邪をひきにくくなる、ホルモンバランスを整える、抗酸化作用、その他多数の気になる症状の改善をサポートします。

当社では、体に必要な最善の栄養素は、自然の食べ物から摂取するのが一番だと考えています。「理想健康セット」は、あなたが摂取した栄養素を最大限有効に活用し、最善の健康状態を得られるよう、サポートします。高品質で、バランスのよい栄養素で、驚異的な効果が出ることをお約束いたします。

クエスト・グループのサプリメントの詳細とご購入は、こちらからどうぞ。 <http://www.questgrp.jp/>

日本サポートセンターにて、お電話、あるいは、ファックスにてのご注文も承ります。サポートセンターご注文専用連絡先：フリーダイヤル 0120-676-601 ファックス番号：03-5915-2661

冬のお得な特別 キャンペーン：

理想健康セット
（女性用）

2セットご購入で、
ショッピングポイント
がダブルに！

品番：3010P

価格：\$360

ショッピング

ポイント：

通常36ポイントを
72ポイントに！

キャンペーン期間：

2012年12月1日～

2013年1月31日

*バースディクラブ、
定期購入などとは
一緒に使用できません
ので、どうぞご了承
ください。

産後の鬱（うつ）と体調不良がサプリメントで改善！子育てにも 自信が持てるようになりました（神奈川県 C.H.様 30代）

5年前に第一子を出産した後、産後の肥立ちが悪かったこともあり、精神的に不安定になり、気分が落ち込みやすく、イライラ、悲しみ、怒りを繰り返す、いわゆる「マタニティーブルー」特有の症状が現れました。

待望の子供を授かったのに、体重増加で体は重く、むくみや偏頭痛もあり、疲れやすく、何をやるにもパワーが全然でなくて、悲しくて子供を抱きながら泣いてばかり・・・まさに鬱（うつ）状態にどっぷりとはまってしまったのです。

そんな時、友人が紹介してくれたのがクエスト・グループのサプリメントでした。それまでサプリメントは市販のものを少し摂ったことがある程度だったのですが、どれもあまり効果を感じませんでした。

まずは「ネオパック」と「ネオガード」から摂り始めてみたところ、1週間くらいで驚くほどに体調がよくなり、気分も爽快になり、むくみも改善しました。便秘気味だったのにお通じも毎日あるようになり、母乳の出までよくなりました。

それからは自分でもビックリするほどやる気もできて、活発に動けるようになり、気がつけば、妊娠中に増加した体重も自然と落ちて妊娠前のスタイルに戻ることもできました。そして、なんといっても嬉しかったのは、心から子育てを楽しめるようになったことです。

その後私は「理想健康セット（女性用）」を引き続き摂りながら、家事、仕事、子育てを元気いっぱいに行っています。また、主人や子供も一緒にサプリメントを摂っているので、家族全員、病気知らずでとても健康で、本当にありがたいです。



理想健康セット（女性用）



クエスト・グループからのお知らせ

年末年始は、日本サポートセンター、日本通運、日本税関の業務がお休みとなり、平常よりご注文から配達まで時間がかかりますので、余裕を持ってお早めにご注文手続きをお願いします。

【年末年始の配達について】

1)12月21日(金)までのご注文は平常通り7-10日でお届けできません。年内発送をご希望の方は20日(木)までにお振込の完了をお願いします。

2)12月22日(土)~1月6日(日)の間のご注文についての製品の発送は、1月7日(月)から開始します。

※12月がお誕生月の方も12月20日(木)までにご注文手続きをお願いします。

<お誕生日月のポイントが2倍になる「バースディクラブ」のご登録はお済みでしょうか？ まだの方は、ぜひこの機会にお申込みを！>

【年末年始休暇について】

12月29日(土)から1月6日(日)までサポートセンターとユーザーグループはお休みさせていただきます。この間はWEBショップ、FAXのご注文は受け付けておりますが、製品の発送は、1月7日(月)からになります。尚、FAXによる受付とクレジットカード清算以外のご注文の受注処理、銀行振込の入金確認については休暇明けの営業日からとなります。



クエスト・グループより、 ハッピー・ホリデー！

皆様、本年もクエスト・グループの製品をご愛用くださり、誠に有難うございました。スタッフ一同、皆様ますますご健康で、素晴らしい年末年始を迎えることができますよう、心より願っております。

2013年も、皆様の健康増進を目指し、高品質の製品とサービスをご提供させていただきます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



ナチュラルヘルス ニュースについての アンケートへのご協力をお願い

クエスト・グループでは、3ヶ月に一度、ニュースレターを発行しています。当ニュースレターにて、皆様がより健康になっていただけるよう、役に立つ情報をご提供させていただくことを目指しております。皆様の感想をお聞かせいただき、このニュースレターをますます充実したものにしたいと願っております。同封いたしました、アンケートにお答えいただくか、あるいは、www.questgrp.jp/2012.dec.htmlにてご回答をお願いいたします。2013年1月15日までにアンケートにご協力いただいた方には、10ショッピングポイントをプレゼントさせていただきます。

アンケートにお答えいただくと、**10**ショッピングポイントをプレゼント！



1062 E 1150 N
Pleasant Grove, UT 84062 USA

E-MAIL:
contactus@questgrp.net

PHONE: (801) 765-1301

FAX: (801) 877-4380

日本サポートセンター

クエスト・ユーザーグループ

〒174-0046

東京都板橋区蓮根 3-23-18

カスタマーサービス及び
オーダーサービス部
03-5915-0345

ご注文専用フリーダイヤル
0120-676-601

カスタマーサービス用Fax
03-5915-2661

日本サポートセンター
メールアドレス
post@questgrp.jp

ホームページ
www.questgrp.jp

ご相談受付電話

平日10:00-16:00

その他の時間は留守番電話にて
承ります

03-3969-9070

メールアドレス

QuestUG@mac.com

