

さらに、身体を元気にさせる(抗酸化作用)には「梅干し」もいいですね。『一日一粒で医者いらず』と言われる昔ながらの食材ですが、梅干しに含まれているクエン酸が新陳代謝を活発化させ、疲労回復があると言われていています。また梅にはクエン酸を始めとする、リンゴ酸、カテキン酸などの有機酸が豊富に含まれており、胃や腸に住む悪玉菌を減らし、善玉菌が優勢の状態をつくり出すことで、胃腸の健康をサポートします。最近、梅干しが苦手な方が増えているとお聞きします。頑張っってチャレンジしてみてもいいでしょうか。

あとお薦めなのが「緑茶」です。高い殺菌作用があるカテキンや抗酸化作用のあるポリフェノール、免疫力を高めてくれるビタミンCなど健康成分が盛り沢山です。効果的に摂取するには急須で入れたお茶がおすすすめですが、カフェインが含まれますので、寝る前は避けたほうが無難です。

以上、たくさん書いてしまいましたが、バランスのよい食事を心がけることが大切だと私は思います。「健康第一」、この言葉が身にしみる日々です。

そして最後に一言お礼を言わせてください。

今回の新型コロナウイルスの件で、たくさんの方々から、「お仕事頑張ってください。」などの、あたたかな励ましのお声をいただきました。とってもありがたく嬉しかったです。心よりお礼を申し上げます。皆様も様々なご事情があり、大変な苦勞の連続だと思えます。どうか少しでも、皆様の明るい未来が早く訪れますよう切に願っております。



株式会社ナカムラ酵素

お客様相談室：電話.075-561-2364(受付:平日 月～金曜日 8:00-17:00)

e-mail：nakamurakouso@nakamurakin.com

お名前・ご住所・連絡先を明記の上、お問合せください。

〒605-0904 京都市東山区大阪町372番地

<http://www.nakamurakouso.co.jp/>

お客様の声

いつもアンケートはがきへの回答にご協力を賜り、誠にありがとうございます。

今、世界中で大問題のコロナウイルスをはじめとする病気やケガに対して、免疫力を高め、強い身体づくりを日々めざすことが大切だと思います。私は、免疫力を上げる手段として、「よく眠る」、「よく笑う」、「身体に良い食事を摂る」の3つを思い浮かべました。今回は「身体に良い食事」について私なりにお話しさせていただきます。

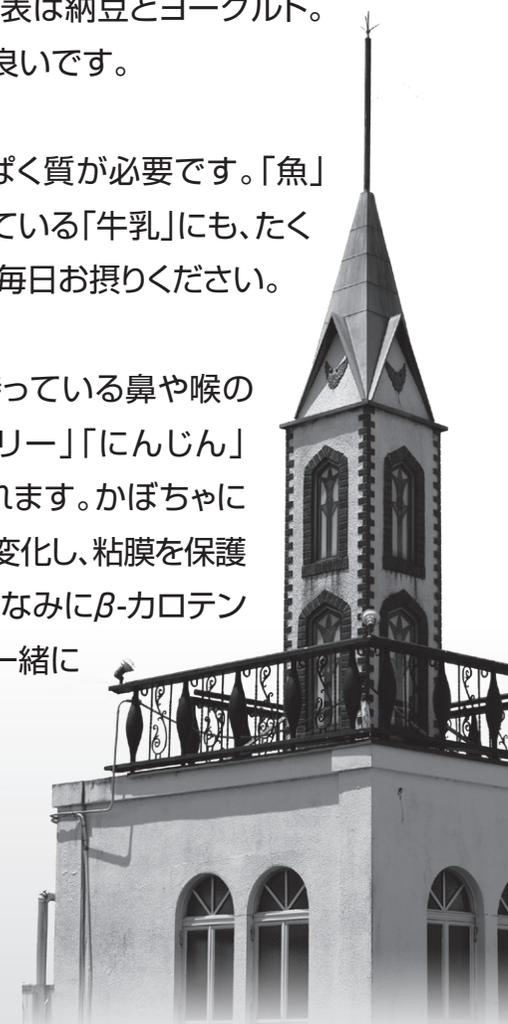
まず、免疫を上げる1番の主役は腸内環境の改善だと思います！免疫細胞の7割が腸に存在すると言われていています。弊社の中村菌飲料もそうですが、発酵しているものは、腸内環境の改善に最適です。発酵食品の代表は納豆とヨーグルト。栄養素として食物繊維を多く含む食品やオリゴ糖も良いです。

次に、その免疫細胞自体をつくる材料として、たんぱく質が必要です。「魚」「肉」「大豆」、そして今余って酪農家の方たちが困っている「牛乳」にも、たくさん含まれています。これらを少量でいいので、ぜひ毎日お摂りください。

また、身体の中にウイルスを侵入させない働きを持っている鼻や喉の粘膜強化には、ビタミンAが大切です。「ブロッコリー」「にんじん」「小松菜」「かぼちゃ」などの緑黄色野菜に多く含まれます。かぼちゃに含まれるβ-カロテンは抗酸化作用のあるビタミンAに変化し、粘膜を保護してウイルスから私たちの身体を守ってくれます。ちなみにβ-カロテンは実より皮の部分に多く含まれていますので、皮も一緒に食べてくことをお薦めいたします。

裏面に続きます

2020年6月



ご意見・ご感想

カイカ

初め、甘くない味におどろきました。が、のみつづけると慣れてきました。

●カイカは少し酸味のあるさっぱりとした味が特徴で、甘いものならカンロ・癒成元になります。またミズキはすっきりとしたハッカの味です。どの商品を選べばと良いか分からないなどのご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

とても飲みやすく、主人とふたりで毎朝いただいています。これからも愛用させていただきます。

カイカ・カンロ

体調疲れを感じなくなり、また血圧も安定するようになり、続けて見たいと思っております。

カンロ

カンロを飲んで元気に学校に行ってお休みの日は、サッカークラブでボールを踢っています。おいしい味が気に入っています。

●年齢の若い方より直接メッセージをいただく機会は中々なく、はがきを受け取ったとき、直筆で届いたことに驚くと共にとても心が温まりました。これからも元気にサッカーを楽しんでね。

7才の季節変わりには毎年2回位、お鼻で1ヶ月位大泣きして、薬も余りなく、20才を過ぎれば、喉の痛みが治ります。

飲んでいると調子が良い感じがします。しばらく続けてみようと思います。すばらしい商品をお勧めいたします。

●これからも良い商品をお届けできるよう、励んでまいります！

今日初めて購入はした。まだ使いはじめて1ヶ月も未だないのであるが、日々の体調管理に役立っている(♡)

●じっくりと優しく体質改善をしていくことを目的としています。まずは3か月ほど続けてみてください。個人差はありますが、そのくらいの期間でご自身との相性がお分かりになるようです。

昔から体調が悪くなると「ユナルゲン飲んで」と言われ育ちました。46才になった今、改めて酵素の良さを知り、積極的に飲んでみたいと思う様になりました。

姉妹4人で10年以上飲んでます。みんなカイカ・カンロのおかげで元気です。これからも愛用しています。

カンロを飲んでげんきに学校に行ってお休みの日はおねえちゃんといっしょにサッカークラブでボールを踢っています。

ネット検索で偶然知った貴製品、体カ増強、風邪予防に期待しています。(生まれも育ちも京都なので、もっと早くに知りたかったです。)

●生まれも育ちも京都の私ですが、ナカムラ酵素に入社するまで商品のことを聞いたことがありませんでした！会社方針として宣伝広告は行っておらず、お客様同士の紹介で商品を知ったという方がほとんどです。ネット検索にてご自身の力でたどり着かれた方のほうが稀かと思っておりますので、こうしてご縁が出来たことは大変ありがたく思います。またよろしければご感想などお聞かせください。

癒成元

就寝前60ml飲む。服用目覚め良好です。(8才)感謝。少量服用にも満足。いいですね。

●1日60-100mlが目安ですが、仰る通りそれより多く飲んでも問題ありません。明日頑張りたいたいから多めに飲む！少し体調が優れないから多めに飲む！など調子に合わせてお使いいただく方も多いです。

ミズキ

安心に飲んだ時はいい味です。

●何かあったらミズキと思いついてくださること、大変嬉しく思います。

カンロ・コラーゲンパウダー

娘が幼い頃、Aエナジンを愛飲してはいた。今、私はコラーゲンを毎日飲んでいて、娘も大好きです。

コラーゲンパウダー

豚コラーゲンから、牛コラーゲンに変更したので、お飲みの時、ジュース、ヨーグルトに入れて飲んでいます。お味も気に入っています。

●長きにわたりお使いいただき、ありがとうございます。昨年末で豚由来のコラーゲンパウダーが終売になりましたが、現在販売している牛由来の方が濃度が1.5倍ほど高く品質も良いこともあり、発売当初から多くの方が移行されました。これからもお役に立てれば何よりです。

化粧水

保湿ができて、お肌も綺麗です。

私はユナルゲンが1番です。これからもお願い致します。

●そう仰ってください、ありがたい限りです。こちらこそ、これからもよろしくお願いたします！

カイカ・カンロ・ミズキ

子供と母親が飲んでます。和自身も大好きです。調子が良いです。とても助かっています。

●お役に立っているようで何よりです。親子三代こうして飲んでいただけることはありがたいことです。これからもご家族皆様が健やかな日々を送るお手伝いできましたら幸いです。

年齢と共に全身が老いていく中で、少しづつ維持して、無理なく摂取出来る物と思いついて、飲んでみました。お味も気に入っています。

化粧水・美容コウソククリーム

老けたと思ふ今日この頃... 52歳を目前に若返りたいと願って、コラーゲン化粧品を使っています。コラーゲンパウダーに興味をもつ始めています。

●コラーゲンパウダーに興味を持ってくださり、ありがとうございます。コラーゲンといえば肌や髪など美容のイメージが先行すると思いますが、実はそれだけではありません。コラーゲンとはたんぱく質のことで、血管や内臓など、身体を作る上でも大切にしたいものです。健康維持のため、積極的に摂っていきたくですね。

◎ 貴重なご意見ありがとうございました。