

ココロとカラダを整えて
幸せな毎日を送っていただく為の



ゆるむ通信

第5号 2019.9.1 隔月発行 発行：自然整体ゆるむ

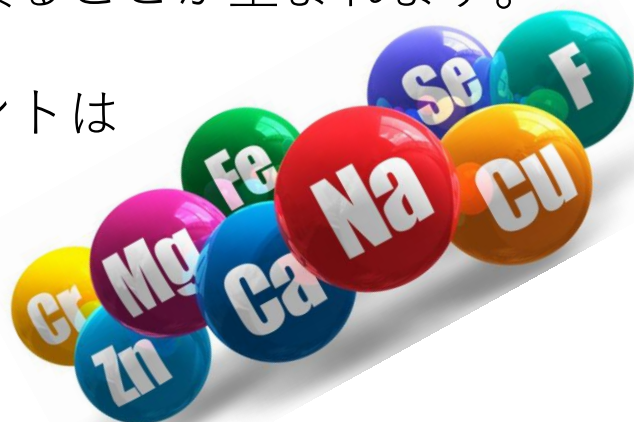
秋の気配が少しずつ近づいて朝晩涼しい日が増えてきましたね。過ごしやすい反面、夏の疲れから自律神経が乱れやすい時期です。また、日中はまだまだ暑いので身体の調整力は夏と変わらず必要とされます。自律神経を乱さない為にも塩分不足にご注意下さい。

塩分というと摂りすぎると身体に悪い？とか、血压は大丈夫かしら？と、思われる方も多いかと思いますが塩(塩化ナトリウム)などのミネラル(5大栄養素の一つで生体に必要な種々の金属類)は、身体の調整力を維持するのにとても大事なんです。

このミネラルは不足しても多すぎても身体の調整力を乱します。

バランスよく自然な形で摂ることが望まれます。

そこで今回のゆるむポイントは
最も効率的にバランスよく
ミネラルを補給出来る
自然海塩の紹介です。



一般の食卓塩の問題点

にがり分を全く含まない塩化ナトリウム(NaCl)99%以上の食卓塩は、ミネラルバランスを著しく欠く為、摂取にともない身体の調整力を損なう。
(血圧の上昇など)

身体に良い塩とは

赤ちゃんが生まれる前に包まれる羊水のミネラルバランスと血液中のミネラルバランスと海水のミネラルバランスは全く同じです。

つまり、海水のミネラルバランスをそのまま凝縮した自然海塩がカラダに一番良い塩と言えます。

海水塩に含まれる主要なミネラル成分

- ナトリウム 約78%
 - マグネシウム 約15%
 - カルシウム 約4%
 - カリウム 約2%
 - 種々のイオン類(微量ミネラル)
- ※リン、ケイ素、バナジウム、クロム、マンガン、鉄、コバルト、ニッケル、銅、亜鉛、セレンなど

自然海塩で期待できる健康効果

- 血流が良くなる
- 皮膚が潤う
- 筋肉が柔らかくなる
- 便秘が整う
- 疲労が回復する
- 自律神経が安定する(血圧が安定する)



ゆるむお薦めの自然海塩

沖縄の「ぬちまーす」がお薦めです。

海のミネラルバランスをそのまま粉末にしたお塩です。
アスリートも積極的に摂取するお塩です。



社名	ぬちまーす	A社	B社	C社	D社	
製塩方式	空中結晶製塩法	煮釜塩	天日塩	岩塩	イオン交換膜	
食塩相当量	73.34g	84.82g	96.48g	98.72g	99.60g	
1	ナトリウム	29.25g	33.37g	37.96g	38.85g	39.18g
2	塩素	52.82g	52.83g	58.63g	59.92g	60.42g
3	カルシウム	440mg	280mg	72mg	200mg	22mg
4	マグネシウム	3620mg	810mg	68mg	15mg	15mg
5	硫酸イオン	4420mg	2310mg	340mg	580mg	26mg
6	カリウム	1140mg	240mg	26mg	42mg	88mg
7	臭素	160mg	47.3mg	10.6mg	3.6mg	52.5mg
8	ストロンチウム	12mg	2.9mg	1.5mg	604mg	0.5mg
9	ホウ素	8.4mg	2.7mg	0.27mg	0.15mg	
10	フッ素	2.3mg				
11	鉄	0.41mg		0.06mg	4mg	
12	ケイ素	0.23mg				
13	亜鉛	730μg			470μg	
14	リチウム	460μg	100μg		160μg	
15	ヨウ素	29μg				
16	モリブデン	26μg				
17	総クロム	24μg				
18	ニッケル	18μg				
19	銅	15μg				
20	バリウム	14μg				
21	マンガン	5.3μg		15μg	54μg	

※100g中

自然海塩摂取量の目安

厚生労働省の塩摂取推奨値は、
男性 8 g 女性 7 g です。

これは塩化ナトリウム 100% の場合なので、
自然海塩に換算すると男性 10 g 女性 9 g をとっても
十分推奨値内です。

また、本来身体に親和性の高いミネラルバランスの
自然海塩はそれ以上積極的に摂っても大丈夫です。
アスリートは健康管理の為にぬちまーすを 10 g 以上
摂取するそうです。

自然海塩の使い方

海水由来のえぐみ・苦味が料理を引き立てます。
日常的に様々な調理に、食卓での調味料としてお使い
ください。

また、経口補水液として摂取する場合は 1 ℓ に 3 ~ 5
g からお試しくください。旨味を感じる程度が適量です。

食欲の秋、味覚の秋、美味しいものをたくさん楽しんでください

食べ過ぎにちょっとだけ気を付けて腹八分目くらいがカラダには優しいですよ。

滋養を付けて夏の疲れを癒して下さい。



【お知らせ】

10月1日より施術料金に別途消費税を頂きます。
回数券のご購入は9月末までがお得となります。

【9月開院カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30				○	開院日	

【10月開院カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	○	開院日	

【お問い合わせはこちらへ】

☎ 06-6857-3923

✉ shizenseitai@yurumu.space

【整体院HP】



【スクールHP】



【YouTube】



【FB】

