

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
8 月の月齢
満月 8/8
下弦 8/15
新月 8/22
上弦 8/29



夏バテ防止の妙薬 ごま塩

陰陽調和食 ごま塩



マクロビオティックの食養料理にごま塩があります。ごま塩は海の恵みである自然な塩と山の恵みである黒ごまが絶妙なバランス（塩が一〇二割、黒ごまが九〇八割）で陰陽調和した食べ物で、玄米に足りない良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質などを補ってくれます。

ごま塩の効用

ごま塩が素晴らしいのは、その栄養成分です。黒ごまや自然塩に豊富に含まれるビタミンB1やB6、ビタミンE、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄、イソフラボノイド等は、体の若返りや自律神経の安定、貧血の改善、心臓の強化といったさまざまな不調を改善に有効です。

なかでも黒ごまに含まれるビタミンB群やカルシウム、マグネシウムにはイライラしたり、落ち着かない時に摂取することで、精神を安定させます。ごま塩をごはんにかけて良く噛んで食べること、不眠症や冷えのぼせなどの自律神経の失調から来る症状も楽になり、寝る前にごま塩入り三年番茶を飲むと熟睡できます。

ごま塩のもう一つの働きは、血液の強化です。〇・八五%の塩水で構成されている血液環境にとって、良い塩は欠かせません。天然の塩に含まれる数々の微量栄養素により、人体の生命維持の働きが活性化

します。加えて、黒ごまの鉄分には赤血球へヘモグロビンを活性化し、細胞の酸欠を防ぐ働きがあるため、ごま塩を摂ることで造血力を高めて貧血を予防することが出来ます。梅醤番茶とごま塩を併用すれば、軽度の貧血の改善に役立ちます。大量出血時には、ごま塩を口に含むと止血と増血の両方に働き、応急手当になります。

また、黒ごまに多く含まれるビタミンEには血液だけでなく、血管壁にたまったコレステロールをきれいに洗い流す働きがあります。天ぷらに塩をかけて食べることで、塩に含まれるマグネシウムが油脂の分解に役に立ちます。黒ごまに含まれるセサミンやゴマリグナンにも脂肪の分解を促したり、脂質の酸化を抑える働きがあることから、ごま塩は体内の油脂の大掃除役といってもよいでしょう。

黒ごまは髪と目の強化食

東洋医学には類似の法則があり、臓器と同じ形や色の食べ物を食べることで、その臓器を強化することができるとされています。例えば、黒色の髪の毛の維持には黒色食品が有効です。黒ごまに含まれるビタミンEなどの成分が頭皮の毛細血管の血流を改善し、髪の毛に栄養が行き渡るようにしてくれます。その結果、髪の毛が良くなったり、脱毛や白髪を予防することが出来ます。また、塩分には緩んだ毛根を引き締める作用があるので、その点でもごま塩は脱毛予防にぴったりです。黒色食品で髪の毛の形が似ているヒジキやワカメ、昆布といった海藻と合わせて摂るとさらによいでしょう。

黒ごまの黒色は抗酸化色素アントシアニンで、目の網膜の酸化を防ぎ疲れ目や視力低下の改善にオススメです。昔、ゼロ戦のパイロットは地上にいるときに、視力を上げる目的で黒ごま（炒りごま）を噛んでいたそうです。ごま塩には、目によいと言われているポリフェノールだけでなく、ビタミンやカルシウムを含み、さらに血流を良くする塩気も含まれているので、まさに目の強化食といえます。

夏の暑さ対策にごま塩

夏の暑さに対して私たちの体は、血流を良くすることで体の熱を放散しています。したがって、心臓が疲れやすくなります。このような時に黒ごまや自然塩に含まれるマグネシウムが心臓の筋肉の収縮を良くし、けいれんを防いでくれます。また塩分には心臓の収縮力を高める働きもあることから、ごま塩は天然の強心剤といってもよいでしょう。このように熱中症や夏バテ予防対策として、ごま塩はとても役に立ちます。

さらに、ごま塩を五行の色で見ると、塩の白は潔白、潔癖、清潔、純粋さを表し、体内環境浄化、邪気を払う、殺菌、解毒という力があり、陰陽五行の肺・大腸系と波動共鳴します。また、黒ごまの黒は地味や謙虚さ、忍耐や持久力、沈着冷静、精力を表し、老化防止、精神安定、精力増強の力があり、腎・膀胱系と波長共鳴します。白と黒という光と闇の色が天地和合、陰陽調和したごま塩には、宇宙的なパワーが詰まっています。キ・パワーソルトといった還元塩でゴマ塩を作れば、さらに薬効が高まり、酸化しにくくなります。ぜひ、手作りに挑戦してみてください。

夏はお肌にとって過酷な季節です！

夏のお肌は容赦なく手照りつける太陽やエアコンで思った以上にダメージを受けています。強い紫外線は、肌のターンオーバーを乱れさせ、ゴワつきやくすみの原因になります。また、冷え過ぎた室内に長時間いることで、お肌の保水機能を低下させ、乾燥させます。そこで重要なのが日頃のスキンケアです。

今回ご紹介するミネラル化粧品は、「カルシウム」、「亜鉛」、「銅」、「マグネシウム」、「マンガン」、「ケイ素」など天然の植物ミネラルを 70 種類以上含み、適度な洗浄成分が汚れだけを取り除き、必要な潤いは残します。



柑橘系の爽やかな香りで心と体をリフレッシュ

ボディークリーム スイートヤスゴン

600ml 4,835 円 (税込)

原材料：水(ナリバルミネラル)・ココミドプロピルベタイン
ココイルグルタミン酸 TEA・ココミド DEA・グリセリン
塩化 Na・ユズ果実エキス・ベルガモット果実油・BG
メチルパラベン・プロピルパラベン

* 1 回の使用料の目安 10 円玉 1 個分くらい

洗い上がりしっとりタイプのボディークリーム

ヨモギエキスがお肌に不要な汚れだけを洗い流す

洗顔料 モリオナ 150ml 4,835 円 (税込)

原材料：水(ナリバルミネラル)・ココミドプロピルベタイン
カリ石鹸素地・ココミド DEA・グリセリン・塩化 Na
カワラヨモギエキス・トレハロース・BG・EDTA-4Na
メチルパラベン・プロピルパラベン

* 1 回の使用料の目安 小豆 1 個分くらい

マイルドな洗浄力でもしっかり汚れは落とします。

コメヌカエキスでお肌をしっとり

化粧水 ゴリアン 150ml 5,000 円 (税込)

原材料：水(ナリバルミネラル)・BG・グリセリン・
コメヌカエキス・メチルパラベン

* 1 回の使用料の目安 小豆 1 個分くらい

シンプルな処方ながらしっかり潤いを与えます。

大地のミネラルがたくさん詰まった美容液

美容液 ミネール 30ml 19,138 円 (税込)

原材料：水(ナリバルミネラル)・グリセリン・DPG
キサンタンガム・メチルパラベン

* 1 回の使用料の目安 小豆 1 個分くらい

純粋な植物ミネラルがお肌を健やかに保ちます。



体の中からもケア

夏におすすめ食材！

寒天

体を冷やし過ぎず適度にクールダウンしてくれます。またツルンとした食感は、食欲が減退しやすい夏にぴったりです。食物繊維も多く含まれるので便秘や生活習慣病の予防にもおすすめ！



梅干し、梅酢

日本のソルフード。言わずと知れた万能食材！夏の汗で不足しがちなミネラルを手軽に補えます。またクエン酸が筋肉疲労を軽減します！夏のレジャーのお供に。



葛

漢方薬にも使われる位薬効の高い葛。冷たいものを摂り過ぎて疲れた胃腸をやさしく労わります。飲む点滴甘酒と混ぜても美味しいです。