



# 静岡健康倶楽部 レター

二〇〇八年 二月号

## ★ 体を温める健康法

皆さんはご自分の体温がどのくらいかご存知ですか？ **理想的な体温は36.5度。免疫力が一番旺盛なんです。**それが35.5度になると排泄機能低下、アレルギー症状が出てきます。さらに35.0度になると「**ガン細胞が最も増殖する**」温度。心臓と脾臓のガンって聞いたことありますか？ 体の中でも体温が高いところなので「**冷え**」の病気であるガンにはならないそうです。



逆にガンになりやすい臓器は胃や大腸、食道、子宮、卵巣、肺といった管腔臓器。中が空洞になっているので温度が低いのです。乳房もガンが出来ますいのですが、これは体から突き出ているので体温が低くなりがち。特に大きい人ほどガンになりやすいことが分かっています。

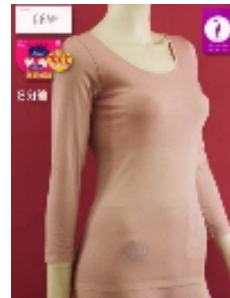
**体を温めて体温を上げましょう♪** タイツやホットパンツ、長袖シャツ、厚手の靴下は万全ですか？ 若い女性は特に冬でも薄着ですよね。お洒落も大事ですが、健康のために下着や飲み物

にも注意して頂きたいものです。

あったか下着でポカポカ



こんな可愛い毛糸のパンツならお洒落ですよね♪  
とってもキュート♪



食べ物や飲み物は冷たいものよりも温かいものを選びましょう。ビールよりも熱燗、冷麺よりもラーメン。免疫力が旺盛に働く36.5度を目指してください。

**スーパー野生類茶**には体の保温効果のある「またたび」が入っていますが、寒い時期はお湯飲みにも適量入れてお湯を注ぐだけのホット野生類茶をお飲み下さい♪

体温を上げて、**抗酸化物質であるカテキン**を摂取してガンの増殖を防ぎましょう。

## ★ ジャガー静岡 取材報告

発売当初からスーパー野生類茶を愛飲頂いているジャガー静岡の女性社長 海野 深雪さんの会社をお訪ねしました。



ジャガー静岡  
海野 深雪 社長

ジャガーが展示されているショールームは高級感あふれる落ち着いた雰囲気。接客がお仕事の海野社長は、「**美**」に関してはとても気を配っているそうです。

洋服、お化粧品、アクセサリ、そしてお肌。コラーゲンとヒアルロン酸入りのサプリメント「スーパー野生類茶」はもう手放せないそうです。「見られる立場なので車に負けないぐらい綺麗でなくては…」と海野社長。

3人のお子様がいらっしゃるお母様とは思えない若々しく素敵な女性でした。

ジャガー静岡は**二月十五日(金)、十六日(土)に日本平ホテルにて初のホテルショー**を開催。ゴージャスな雰囲気

気にてお客様をおもてなしする企画。常にお客様の立場に立った接客を心掛けていますという社長の笑顔は輝いていました。

今年5月発売予定「XF」  
2/15.16 当日展示♪



ジャガー静岡ホームページ  
<http://jaguar-shizuoka.co.jp/>  
海野社長のブログもありますよ

静岡健康倶楽部会員の方で、お店、会社を紹介して欲しい方は無料で取材させていただきます。静岡健康倶楽部までお気軽に「ご連絡下さい。」  
連絡先 054(288)1221

## 今月の TOPICS

- ★ 体を温める健康法～基礎体温 36.5 度を保ちましょう～
- ★ 美の秘訣はスーパー野生類茶～ジャガー静岡 海野社長を訪ねて～
- ★ 花粉症の方必見！スーパー野生類茶の賢い飲み方 ★ もっと知りたいお茶のこと PART1

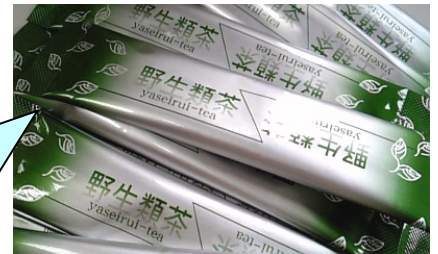
# 花粉症の方必見！スーパー野生類茶の賢い飲み方

静岡健康倶楽部の会員の方からお問い合わせがあった「**花粉症対策**」について今回は詳しくご説明したいと思います。  
通常、皆様は500mlのペットボトルにスティック1本を溶かして飲んでいらっしゃると思いますが、花粉症の方は是非、**スティック2本入れて『濃い目』**にして飲みましょう。副作用は全くありませんので、スティック2本入れたペットボトルを1日に1本以上飲んで頂いても大丈夫です♪



色は濃くなりますが、苦味がありませんのでお子様やご年配の方でも無理なく飲めます。濃いほうが美味しいというご意見も沢山頂きます。

外出先にも持って出かけましょう。化粧ポーチやポケットに入れておくと安心ですね♪



HOTで飲む場合もスティック1/3ぐらいを湯のみに入れお湯を注ぎます。体も温まって一石二鳥ですよ。



微粉末だからお料理に使ってもいいですね♪ お茶漬けやケーキにもGOODです。

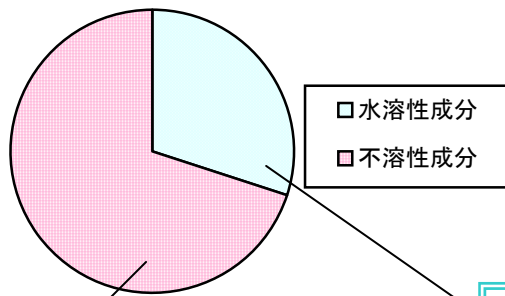
## なぜスーパー野生類茶は花粉症に効果的なのか。

一つは豊富に含まれるエピガロカテキンガレートやビタミン類、ミネラル、オリゴ糖が腸内環境を善玉菌優位に変え、免疫力を高めてくれるからです。そしてもう一つは、カテキンにはヒスタミンの放出（これによって花粉症の症状が出る）を抑える作用があるからです。これら二つの作用で、花粉症の症状を改善してくれるというわけです。  
花粉症を治す薬はありません。ご自分の体質を改善することが最善の方法になります。体質改善にはかなりの時間を要します。スーパー野生類茶を継続して飲むと同時に、生活習慣の改善や食生活の見直しをしていきましょう。



## もっと知りたいお茶のこと。PART1

今回は「煎茶」と「粉末茶」の栄養成分の違いを検証！



左のグラフは緑茶の水溶性成分(水やお湯に溶け出す成分)と不溶性成分(水やお湯に溶け出さない成分)です。  
緑茶を急須で入れると70%もの大切な成分がお茶がらに残ってしまうんですね。何が溶け出して、何が残ってしまうのか詳しく見てみましょう。

**お茶がらに残る成分**  
★カテキン ★食物繊維 ★カロテン ★たんぱく質  
★クロロフィル★ビタミンE ★不溶性ミネラル

**お湯に溶け出す成分**  
●カフェイン ●カテキン●ビタミンC ●γ-アミノ酸●アミノ酸 ●ビタミンP  
●サポニン ●水溶性ミネラル

食物繊維やカロテン、ビタミンEを捨ててしまうなんでもったいないですね。だからこそお茶は大切な栄養素を残らず摂取できる粉末茶で飲みましょう。栄養が豊富な粉末茶は「**緑茶の青汁**」と言われる方もいらっしゃいます。