



おすすめの本

「植物マルチミネラル」超健康法

著者一久郷晴彦

発行所一株式会社コスモトゥーワン

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-6-8F

電話 03(3988)3911(編集)

電話 0424(79)1689(営業)

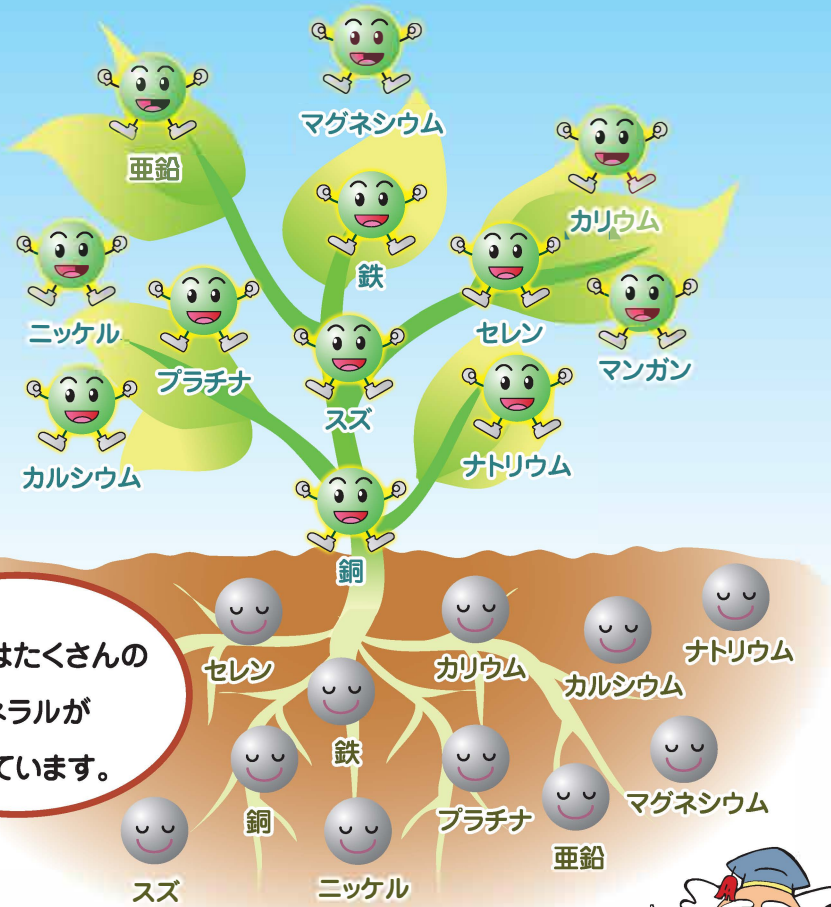
FAX 0424(79)1690(営業)

おくねん とき こ  
1億年の時を越えた

はは ちきゅう メッセージ  
母なる大地の贈り物

きせき しょくぶつ  
■奇跡の植物ミネラル■

- 植物ミネラルとは? ————— p1
- ミネラルの働き ————— p5
- ミネラル欠乏の危機 ————— p7
- ミネラル欠乏の理由 ————— p9
- 金属性ミネラル?! ————— p11
- 発見された奇跡 ————— p13
- 良質な植物ミネラル! ————— p19
- 食改善の提案 ————— p21
- 植物ミネラルライフ! ————— p23
- 注意が必要な植物ミネラル — p25



大地にはたくさんの  
ミネラルが  
眠っています。

植物ミネラルの特徴



Q1: 植物ミネラルとは何ですか?

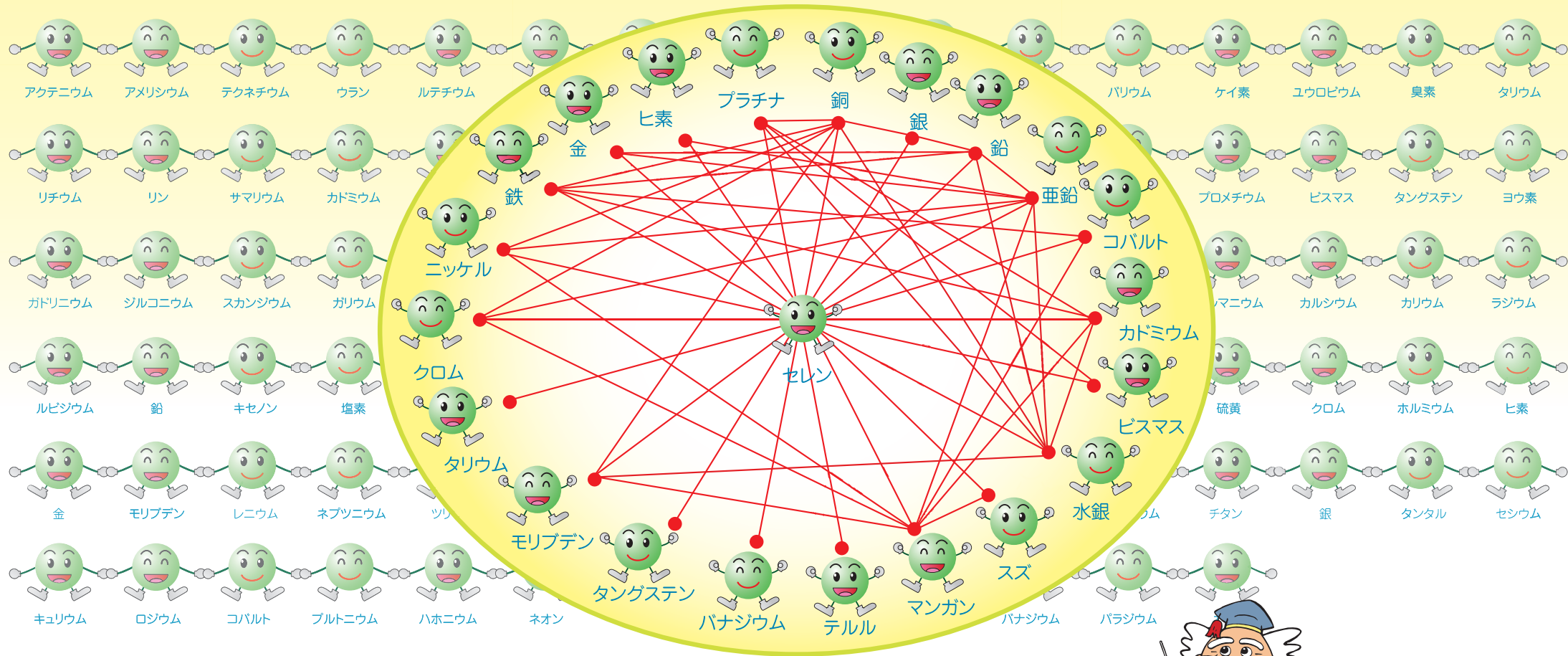
- 植物は大地のミネラルを吸収し、状態を変えて活用しています。
- このようにして植物に含まれるミネラルを「植物ミネラル」といいます!



Q2: 植物ミネラルはどんな特徴があるのですか?

- 植物ミネラルは、非常に小さくマイナスの電気を帯びているため、体内への吸収がよいのです。
- そして高い安全性が科学者により確認されています。





ほか とくちょう  
**Q3 : 他にどんな特徴がありますか？**

- 体内で植物ミネラルは、チームワークで働きます。そのために種類が必要です。
- 科学者により体の中に **70種類以上** 必要であるといわれています。



りょうじつ しゅるいじょう からだ なか はたら  
**Q4: では、良質なミネラルが70種類以上そろって、体の中でどんな働きをしてくれるのですか?**

いか せいめいきのう  
**●以下のように、生命機能をコントロールしてくれます。**

**16 栄養の代謝を効率よくする**

- 鉄代謝を援助
- 補酵素となり糖代謝促進
- 細胞組織の代謝酵素の構成成分
- 脂質の代謝促進
- 基礎代謝促進による発育促進
- 糖代謝・脂質代謝に関与
- 尿酸代謝に関与
- など



**15 神経を正常に働かせる**

- 神経興奮の沈静
- 自律神経・不随意神経機能に関与
- 精神安定
- 神経の刺激伝達に関与
- 神経機能の正常化
- 精神活動を敏活化
- など

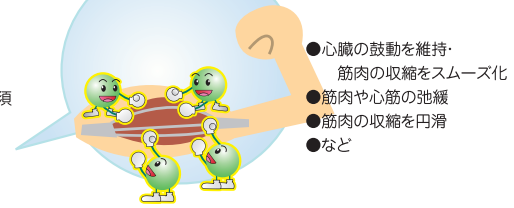


**1 ビタミンが効果的に働く**



- ビタミンB1の構成要素
- ビタミンB群と代謝・核酸の合成
- ビタミンCとコラーゲン合成
- ビタミンB12の構成成分
- カロチンがビタミンAに変化時必須
- 身体がビタミンC活用時必須
- ナイアシンの吸収を援助
- ビタミンQの生成を援助
- ビタミンAの代謝に関与
- など

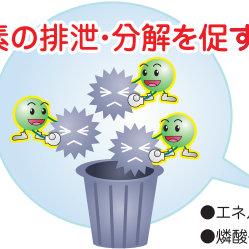
**2 筋肉繊維を柔らかくする**



- 心臓の鼓動を維持・筋肉の収縮をスムーズ化
- 筋肉や心筋の弛緩
- 筋肉の収縮を円滑
- など

**14 毒素の排泄・分解を促す**

- 有害代謝物を抑制
- 腎臓老廃物の排泄促進
- 体内老廃物除去を援助
- 有害物の蓄積防止
- 尿素の分解
- など



**13 エネルギーの蓄積**

- エネルギーの産生
- 磷酸化合物生成
- エネルギーを貯蔵
- など



**3 丈夫な骨格をつくる**



- 歯のエナメル質強化、虫歯予防
- P、Mgと共に歯、骨の形成
- 骨・腱・血管・歯の結合組織強化
- アミノ酸の構成成分、身体組織形成
- コラーゲン生成、骨・血管壁の強化
- 骨・歯の主材料
- 軟骨・骨・腱を造形
- など

**4 良質な血液をつくる**



- コレステロール沈着防止
- Caの血液溶解を援助
- 鉄の利用を助け造血
- 血液凝固因子の合成
- 血液凝固防止
- 血液凝固促進
- 動脈硬化防止
- 造血
- など

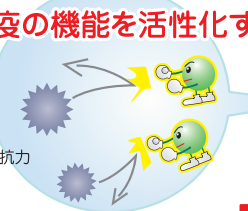
**12 酵素が体内で効果的に働く**



- 代謝酵素の構成成分
- ビタミンB6と共に酵素活性
- 酵素活性
- など

**11 免疫の機能を活性化する**

- 発ガンを抑制
- 免疫機能に関与
- 免疫機能向上
- 白血球増加
- 細菌感染への抵抗力
- 食菌作用援助
- 抗体産生促進
- など

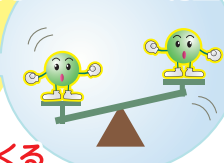


**9 ホルモンが効果的に働く**



- ホルモン分泌関与
- インシュリン構成成分
- 副甲状腺ホルモン合成
- 甲状腺ホルモンの材料
- 各種ホルモンの分泌援助
- インシュリン効果を強化
- 各種ホルモン生成に関与
- など

**5 体内バランスを調整する**



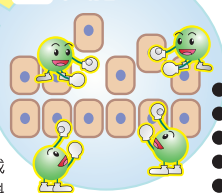
- 体液・血液を微アルカリ
- 体液のPH調整
- 血液のPHバランス調整
- 血圧降下
- 血圧上昇抑制
- 体温・血圧調整
- 生体リズムの変化
- 細胞の浸透圧調整
- 物質交換・水分調整
- など

**6 抗酸化(老化防止)する**



- 抗酸化作用
- SODの構成成分
- 細胞膜酸化防止
- 過酸化物の分解酵素成分
- など

**7 細胞をつくる**



- 細胞膜を構成
- 味覚・臭覚を正常に維持
- メラニン色素生成
- 精子の形成
- 核酸の安定
- 細胞の分裂・分化促進
- 細胞の浸透圧維持
- DNA、タンパク質合成
- 細胞の新生
- など

**8 消化を促進する**



- 胆汁の分泌を援助
- 唾液の分泌促進
- 胃酸・腸の消化液の分泌促進
- など

**10 酸素が体内で効果的に働く**

- ヘモグロビン合成援助
- ヘモグロビン構成成分
- 鉄吸収促進
- ミオグロビンの成分
- など



4%  
ミネラル

96%  
たんぱく質  
炭水化物  
脂肪  
ビタミン



いじょう わたし せいめいきのう じぶん いし たいない  
**以上のように、私たちの生命機能は自分の意思でコントロールできず、体内のわずか**  
 かんぜん しい わたし しぜん い  
**4%のミネラルに完全に支配されています。私たちは自然に生かされているのですね!**

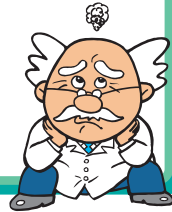




こくみん けつぼう  
**Q5：国民の99%が「ミネラルが欠乏」といわれますが**

けつぼう  
**ミネラルが欠乏するとどうなるのですか？**

- さまざまな症状が出て、危険を知らせず！
- それでも気づかずにいたり、無視していると  
取り返しのつかないことになりかねません！



**初期**

■精神

- ・緊張・落ち着きの無さ・集中力欠如・錯乱・神経質・妄想
- ・不安症・不眠症・無気力・犯罪的、暴力的挙動、逆上

■髪

- ・乾いたもろい髪・縮れ毛・白髪・抜け毛

■歯

- ・虫歯・歯肉の減退

■顔

- ・顔の腫れ

■呼吸

- ・呼吸困難

■つめ

- ・つめがもろく割れやすい

■脈

- ・速い鼓動・貧脈、動悸

■全身

- ・疲れ・発汗過多・高気温への不忍耐・筋肉の痛み・風邪にかかりやすい
- ・低基礎体温・発作・生育不全・虚弱、だるさ・悪性の体臭・性欲低下・生理痛

■脳

- ・学習障害・記憶力の低下・めまい・頭痛

■肌

- ・湿疹・乾燥肌・皮膚炎・にきび

■耳

- ・難聴・耳鳴り

■食欲

- ・拒食症・パイカ・味覚消失

■便通

- ・下痢・頻繁な便通・便秘

■手足

- ・手足のしびれ振るえ・筋けいれん

■体重

- ・体重の増加、低減

**中期**



- |             |           |         |
|-------------|-----------|---------|
| ・関節炎        | ・甲状腺腫     | ・白内障    |
| ・腰痛（坐骨神経痛）  | ・甲状腺機能低下症 | ・不妊症    |
| ・うつ病        | ・甲状腺過敏    | ・肝硬変    |
| ・腎臓結石       | ・口角びらん症   | ・肺炎     |
| ・骨軟化症       | ・喘息       | ・膵臓萎縮症  |
| ・骨粗しょう症     | ・奇形       | ・男性の不妊症 |
| ・糖尿病        | ・高血圧症     | ・赤血球貧血  |
| ・低血糖症       | ・軟組織石灰化   | ・心臓欠陥症  |
| ・抹消神経障害     | ・死産、連続的流産 | ・肥満症    |
| ・脳性麻痺       | ・浮腫       | ・前立腺肥大  |
| ・高コレステロール血症 | ・知的無気力症   | ・インポテンツ |
| ・下垂症        | ・蛋白尿      | ・など     |

**末期**



- |           |             |
|-----------|-------------|
| ・脳出血      | ・膠原病、多発性硬化症 |
| ・川崎病      | ・筋ジストロフィー   |
| ・肝硬変      | ・パーキンソン氏病   |
| ・ガン       | ・乳幼児突然死症候群  |
| ・アルツハイマー病 | ・冠動脈症       |
| ・HIV(エイズ) | ・など         |
| ・キーシャン病   |             |

しょうりょう われわれ  
**ごく少量にもかかわらず、これがないと我々は**  
 びょうき くる いのち ちぢ  
**病気になる、苦しみ、命を縮めることになる。**

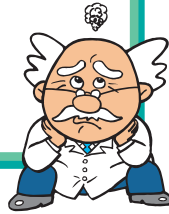
アメリカ上院文書264号

びょうたい びょうへい びょうき ついきゅう  
**すべての病態、すべての病弊、すべての病気を追及すると**  
 けつぼう  
**ミネラル欠乏にたどりつく。**

ライナス・ポーリング(科学者)2度のノーベル賞受賞者

じゅうよう けつぼう  
**Q6：それほど重要なミネラルがなぜ欠乏して  
 いるのですか？**

やさい くだもの こくまい ふく  
 ●野菜・果物・穀類に含まれていないため  
 いくら食べても摂れないといわれています。



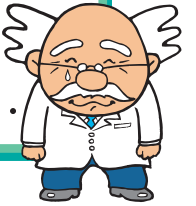
なんびやくまん とち こうさく しょくもつ くだもの やさい こくもつ  
 何百万エーカーの土地で耕作されている**食物(果物、野菜、穀物)**  
 にはある**一定量のミネラルが含まれておらず、**  
 それをいくら沢山食べたとしても、我々はその**栄養素を**  
**と**  
**摂ることができない。**  
 たもの かけ おお ひら たもの かけ  
 食べ物の価値には大きな開きがあり、あるものは**食べ物としての価値が**  
**無いほどである。**

(アメリカ上院文書264号より)



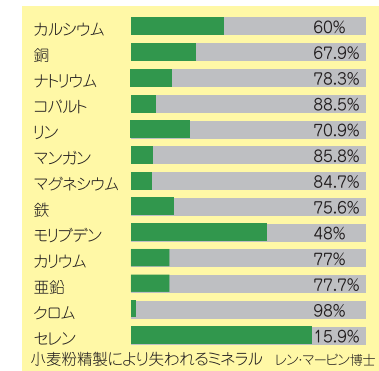
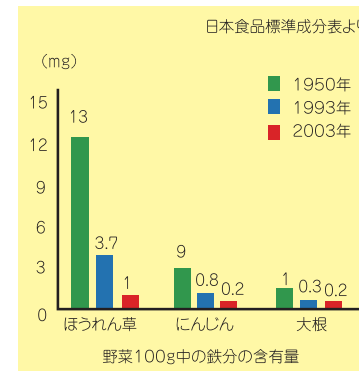
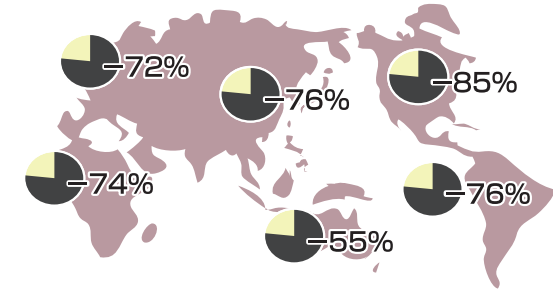
やさい くだもの こくまい  
**Q7：なぜ野菜・果物・穀物にミネラルがないの  
 ですか？**

どじょう じんるい ほかい  
 ●**土壌を人類が破壊したためといわれています・・・**



- 洪水制御
- 土壌浸食
- 化学肥料など
- 食品の加工・精製
- ライフスタイルの変化

過去100年間における農地のミネラル枯渇度合い  
 アースサミットレポート1992年



かいてき べんり もの ゆた ついきゅう す  
**あまりにも、快適さ、便利さ、物の豊かさを追求し過ぎたため、**  
 ぶんめい て い だいしょう せいめいきのう しい  
**文明を手に入れた代償として、生命機能を支配する**  
 うしな  
**ミネラルを失いました!**



じんるい けつぼう こくふく  
**Q8: 人類はミネラル欠乏をどのように克服**

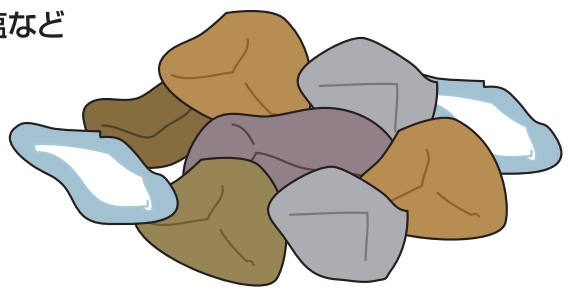
しようとしたのですか?

- 野菜などから摂れなければ作ろうとしました。
- その結果、誕生したものが金属性ミネラルです。



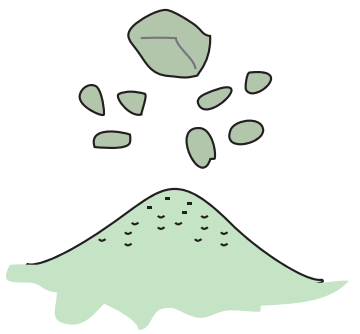
**原材料**

- 岩・石灰岩・牡蠣の殻・塩など

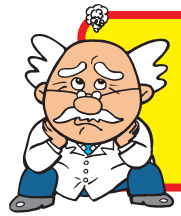


**製造方法**

- 粉砕加工  
 【キレート化】  
 アミノ酸やたんぱく質で包み込み  
 吸収率を改善したもの

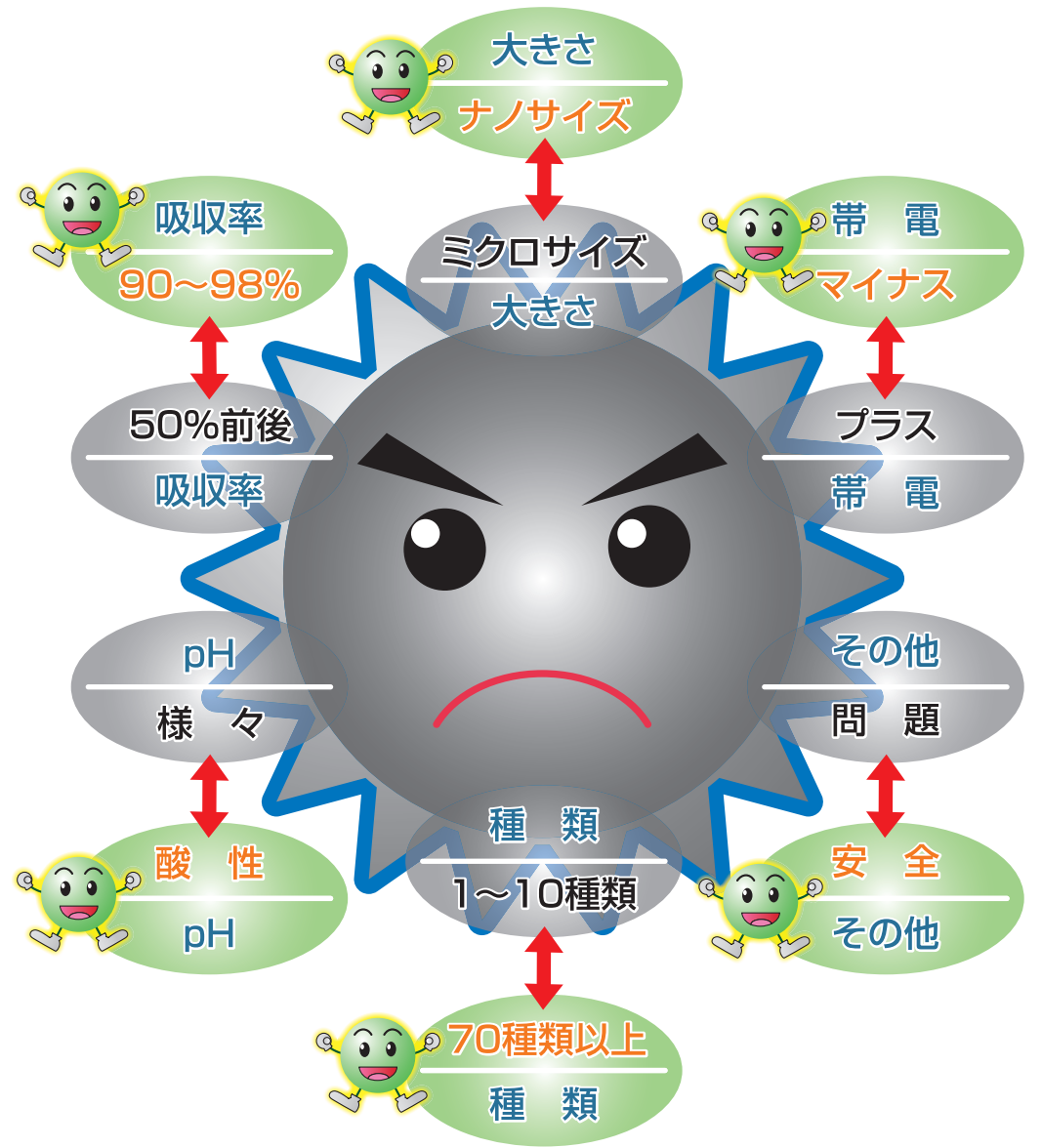


- 溶解(希硫酸)



いし くだ と しょくぶつ かか かんが  
**石を砕く、溶かすなど植物の関わりを考えずに**  
 つく だ せいしつ べつ  
**作り出しました。性質は、まったく別なものです。**

きんぞくせい たんじょう  
**金属性ミネラルの誕生**





たしゆ りょうしつ ほうほう  
Q9 : 多種で良質なミネラルをとる方法はないのですか？

と つく きがじだい  
● 摂れない、作れないといわれた「ミネラル飢餓時代」に  
しよくぶつ きせきてき ほっけん わだい  
植物ミネラルが奇跡的に発見されたという話題があります！



① 米国ユタ州中央部エミリーでは  
野性の動物が怪我や病気をすると  
ある森に入ると伝えられていました。



② ある日、森へ向かった動物の  
あとを追ったインディアンは  
「真っ黒い地層から流れ出る水」を  
飲んでいる動物を目にしました。



## 神聖なる奇跡の水

ユタ州エミリー

③ みるみる元気になる  
動物の姿を見て  
水に秘密があると  
考えられ・・・



⑤ 白人に伝わったのは1920年代後半といわれています。  
近年、この水に70種類を超える植物ミネラルが含まれて  
いることが明らかになりました。

④ 300年以上語り  
継がれてきました。





ちゅうもく **くろ** **ちそう**  
●注目されたのは**黒い地層**になりました!

やく おくねんまえ **しよくぶつ** **たいせきぶつ**  
●これは約1億年前の**植物の堆積物**であることがわかりました。



**ヒューミックシェール**



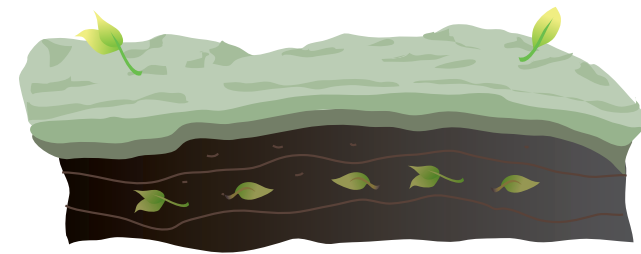
おくねんまえ だいち しゆるいいじょう  
1億年前の大地にはいたるところ80種類以上のミネラル  
ふ  
が含まれていたといわれます。



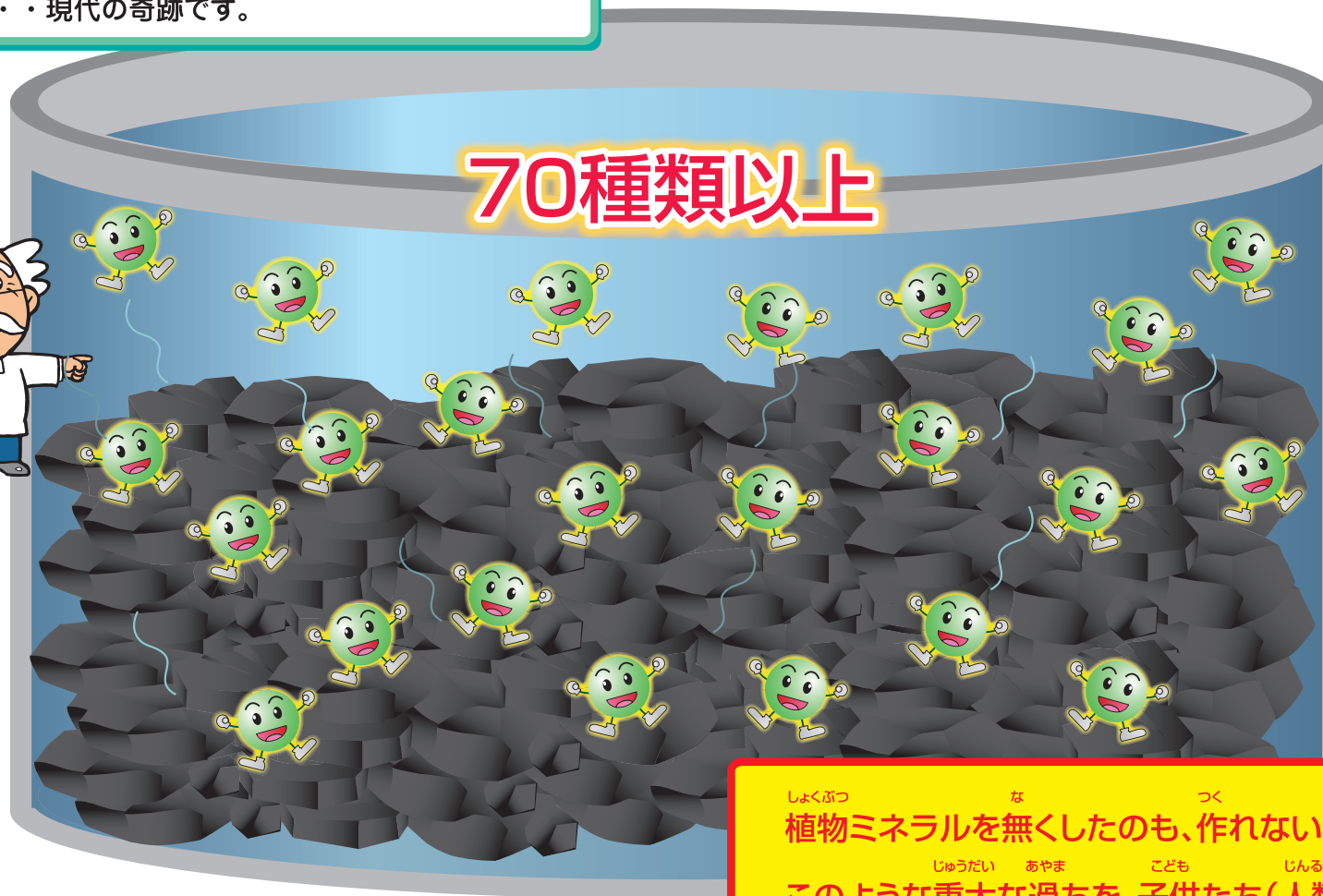
おんけい う きよだいしよくぶつ すな  
その恩恵を受けた巨大植物のジャングルに、砂がなだれ  
こ う つ  
込みジャングルを埋め尽くしました。



じょうたい ちひょうちか のこ  
この状態で地表近くに残されたため、  
あつりよく せきたん のこ  
圧力により石炭などにならず残っていました。  
「ヒューミックシェール」と呼ばれます。



このヒューミックシェールを水に浸すことにより、  
 その中から『植物ミネラルを70種類以上』蘇らせることが  
 できます・・・・・・現代の奇跡です。



植物ミネラルを無くしたのも、作れないのも人類。

このような重大な過ちを、子供たち(人類)が侵す

ことを、母なる大地(地球)が知っていたかのように

残っていた奇跡。

まさに『1億年の時を越えたありがたい贈り物』です。



しつ しょくぶつ  
Q10: 質のよい植物ミネラルはどのようなものですか?

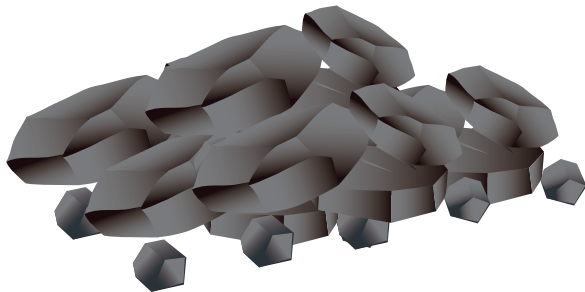
- 植物ミネラルの質はヒューミックシェールの質で決まります。
- 質のよいヒューミックシェールは下記の3大条件にあてはまるものです。



りょうしつ だいじょうけん  
●良質なヒューミックシェールの3大条件●

じょうけん くす  
条件1: もろい、崩れやすい

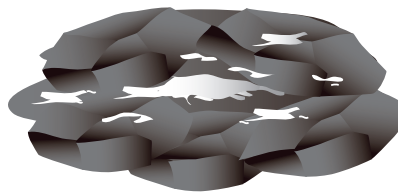
ちひょうちか そんざい あつりよく  
●地表近くに存在するものほど圧力がかからず、  
こだいしょくぶつ せいしつ かぎ ひつ  
古代植物の性質を限りなく引き継いでいます。  
ふんさい ようい けず お  
粉碎することなく容易に削り落とせます。



ちひょうふか かた せきたん ちか  
※地表深くのものは硬く石炭に近くなります。  
さいくつ さくがんき しょう  
採掘に削岩機を使用します。

じょうけん と しぜんかんきょう  
条件2: バランスの取れた自然環境で  
ミネラルがあふれ出す

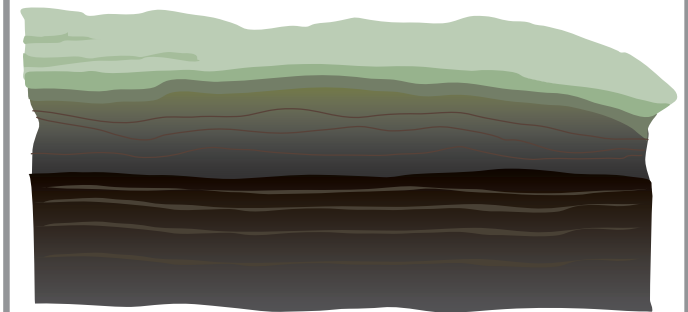
あめ ぬ あと かわ だ  
●雨で濡れた後、乾くと、ミネラルがあふれ出す  
ほうふ ふく ぬ かわ  
ほど豊富に含まれています。濡れ乾くたびに  
なんど で  
何度でも出てきます。  
れいすい ちゅうしゅつ みっか  
冷水による抽出も3日ですみます。



て か しな か かげつ  
※手を変え、品を変え、3~4ヶ月かけなければ  
ちゅうしゅつ  
抽出されないものもあります。  
れいすい おこな ばあい ちょうき ほうち みず おせん  
冷水で行う場合、長期の放置は水の汚染(カビ  
はんしょく しんばい  
の繁殖など)などが心配されています。

じょうけん ろてんぼ ちそう  
条件3: 露天掘りで地層をブレンドできる

ちそう あつ へいきん こ ろてんぼ  
●地層の厚みが平均5mを超えるものは露天掘  
りされることにより数種類のヒューミックエー  
る層をブレンドすることが可能です。  
あんてい ひんしつ たも  
より安定した品質を保てます。



こうないぼ あなほ ふかのう  
※坑内掘り(穴掘り)では不可能です。

# ミネラル摂取を基本とした食改善の提案

アメリカでは日本と保険制度が違い『**病気になると財産を失う**』とさえ言われています。  
 アメリカは国が『**病気の根本原因**』をつきとめ、その対策として『**健康の基本を指導**』しました。

## 病気の根本原因

1977年、アメリカ上院は病気の根本原因を

- 2年の歳月 ●予算額200億円 ●世界規模 ●150年さかのぼり
- 3000人の医療関係者の証言により

5000ページの報告書として発表



### 「栄養過剰時代の**栄養失調**」

- 高カロリー・高脂肪食品  
(肉・乳製品・卵など)  
の摂り過ぎ

- 精製されない穀物・野菜・果物  
などに含まれる**ビタミン・ミネラル・  
食物繊維・酵素などの不足**からくる

## 解決の方針

- 病気を治す根本は薬ではなく、体の持っている**本来の修復能力**である。
- それを高めるのに最も大切なものは**食べ物に含まれている栄養素**である。
- 人間の体は、それを構成しているひとつひとつの**細胞が正常なバランスを**とってれば病気にならない。
- また、細胞を正常に働けるようにしてやれば**病気は治る**。

『**細胞に栄養を与えること**』が、これからの『**新しい医学**』である。

【マクガバンレポート引用】

## 健康の基本

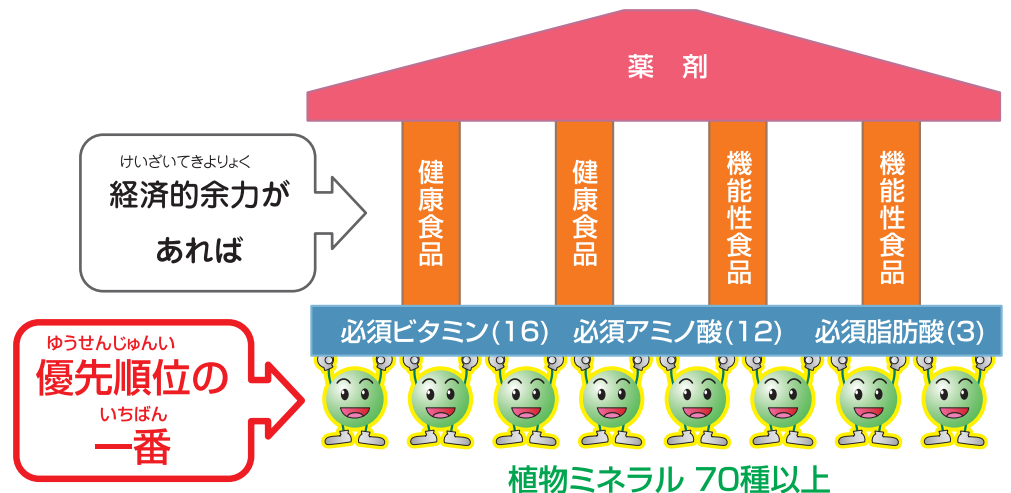
自分の健康は自分で守る 《セルフメディケーション》

- 高カロリー・高脂肪食品を減らす
- ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の摂取量を増やす。

特に**ミネラルは栄養の世界のシンデレラ**、主役です。

**優先順位の第一に摂る事**をお勧めします。

※いいものは**必須の栄養**を摂り、**経済的余力**があれば摂る。



# 40,000mg/ℓ 使用例

## 体重45kgにつき30cc/日

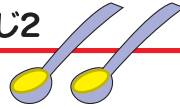


### 食材に

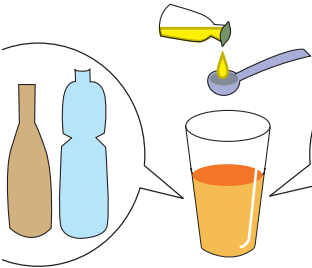
#### 我が家の定番 / 飲み方

##### ■簡単・手軽

大さじ2



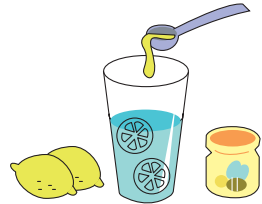
- 黒酢
- 乳酸菌飲料
- スポーツドリンク



- 野菜ジュース
- かんきつ系ジュース

##### ■ひと工夫でおいしく

###### ●はちみつレモン



- ・ミネラル100cc
- ・はちみつ100g
- ・レモン2個(輪切り)
- ※1日おいて割って飲む

###### ●フルーツ豆乳



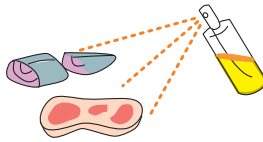
- ・ミネラル 大さじ2
- ・バナナ半分+好きなフルーツ
- ・豆乳150cc
- ※ミキサーであわせる。

###### ●梅干し割り

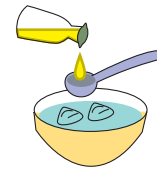


- ・ミネラル 大さじ2
- ・梅干し
- ・お湯

#### おいしくなる魔法



- ・肉や魚にスプレー
- 調理まで冷蔵庫

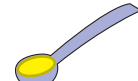


- ・ボール一杯の水に大さじ1
- ※調理前に10分浸す

#### ご飯を炊く時



・3合に大さじ1



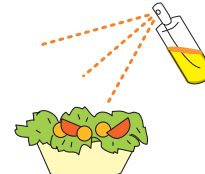
#### 調味料として



煮物はほっくり



焼魚に回しかけて

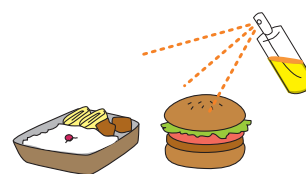


サラダにシュッと

#### 調味料に入れる



#### 外食・お菓子に



# 植物ミネラルライフ!

## パーソナルケアに

### 化粧水として



・10倍にうすめて

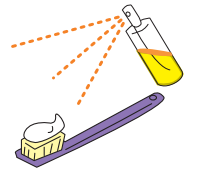
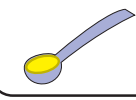


### 頭皮マッサージ

### シャンプー・リンスに

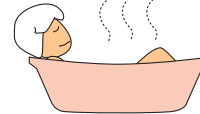


・大さじ1

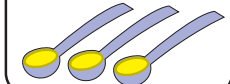


### 歯磨きに

### 温泉

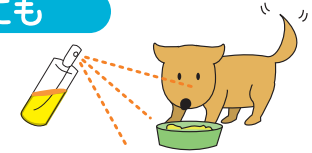


・大さじ3

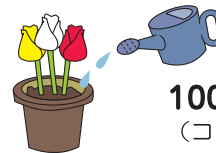


## その他

### ペットにも



### お花に・野菜作りに



1000倍に薄める

(コップ1杯にスプレーで1吹き程度)



ちゅうい ひつよう しょくぶつ  
**注意が必要な植物ミネラル**



てつ いろ  
**① 鉄くさい・ピンク色(プラスチック容器入り)**

ようかいてつ ま  
 溶解鉄が混ぜられ、**バクテリア(ロードテリウム)**の繁殖の恐れあり。



てつ す とお  
**② 鉄くさい・透き通っている**  
 (プラスチック容器入り)

ま ようかいてつ ふせ  
 混ぜものされた溶解鉄がさびることを防ぐため**クエン酸(酸化防止剤)**を加えた恐れあり。



WHO総会決議に基づいた国際化学物質安全性計画(IPCS)により  
 土中にクエン酸が存在した場合、1週間以内に消失することが報告されています。  
 ヒューミックシェールからクエン酸が出ることは基本的にありません。

てつ にご ちんでん  
**③ 鉄くさい・濁っている・沈澱している**  
 (プラスチック容器入り)

ようかいてつ ま てつ おそ  
 溶解鉄が混ぜられ、**鉄がさびた**恐れあり。  
 ようき ふちやく そこ ちんでん  
 容器に付着または底に沈殿する。



こな みず もど  
**④ 粉を水で戻している**

いちど すいぶん しょうはつ こな みず くわ  
 一度水分を蒸発し、粉にしたものに水を加えて戻したもの。  
 もど  
**100%純粋で天然とは異なる。**



さんち がんゆうりょう きさい  
**⑤ 産地や含有量が記載されていない**

はんばいもと しょく あんぜん あんしん いしき  
**販売元が食への安全や安心の意識が**  
 けつじょ ないよう ふめいりょう  
**欠如したもの。内容がもっとも不明瞭です。**



かいかい ようき ま もの おせん さまざま めん かくにん ひつよう  
**海外でのプラスチック容器へのボトリングは、混ぜ物・汚染など様々な面で確認が必要です。**  
 はんばいもと げんち おとず さまざま かくにん ちゅうい  
**また、販売元が現地を訪れて様々な確認をしっかりとっていること、などのポイントに注意して**  
 さいこう ひんしつ えら  
**最高の品質を選びましょう!**