

書籍で紹介 されました!

おはよう
No.3767 13-131 9/6

『タカコ・ナカムラのおいしい食材と まるごといただくレシピ』

タカコナカムラ著 旭屋出版 MOOK 刊 1,575円

※いまや全国区のタカコさんが選んだ「安全」で「本来の作られ方」をした厳選食材満載のレシピ本。おススメの砂糖として一二三糖をご紹介いただきました。

北海道札幌市で自然食をはじめ、健康と安全に配慮した生活スタイルを提案する株式会社まほろばのご担当の方々に、「一二三糖」についてお話をうかがいました。

「自然界の糖には単糖類、二糖類、オリゴ糖（2〜12糖）、多糖類など多くの種類があります。白砂糖に含まれるブドウ糖は、すぐに臓から分泌されるインシュリンが、一度に多量に必要とされるので、その分、体に負担がかかります。しかし、果物に多く含まれる果糖はインシュリンを必要とすることなく細胞の中に入っていくことができるので、よい臓に負担をかけることなく、血糖値を上げることもありません。『一二三糖』は、そのような果糖を主体として、体が必要とする糖を最も代謝しやすい形でバランス良く配合してありますので、特別に多量に摂取しない限り、現代人の体

質に合った理想的な糖と言えるでしょう。

自然食業界では、白砂糖は体に悪い」と言われていますが、精製されていないものにも弊害はあります。元々、自然のままのサトウキビや甜菜は白い色をしています。黒砂糖の黒さはピタミンやミネラルであると同時に、実は酸化して変質したアクでもあるのです。さらに、アクの中には濃縮された残留農薬や重金属が含まれていることもわかりました。私たち現代人は、環境汚染や食品添加物などの化学汚染で肝機能が弱っているケースが多いので、この黒砂糖のアクは、肝臓に大きな負担をかけることになるのです。

『一二三糖』は、活性の高い果糖である羅漢果、クマイ笹粉、オーガニックオリゴ糖、メープルシュガー、オーガニック甘蔗糖、甜菜果糖をミックスしています。名前の「一、二、三、糖（十・

多糖）の通り、すべてを含んだ植物の中の自然な糖を形にしています。これからも、人体生理に最もやさしい糖として誕生した『一二三糖』を皆様にお届けしていきたいと思っています」

『一二三糖』のふみ糖500g
¥1,575（税別）

一二三
(ひふみ) 糖



Part2: 住宅を「オーガニック」にする5つのポイント

エリクサーも、10日に一度は逆流洗浄をすることで、性能の高さを保持するシステムになっています。福島原発事故後には、実験によって放射性セシウムの除去を確認し、逆流洗浄を行うことで、ムペーに記載されています。

一方、「きわみ」にももの「マルセイ」は「これはです」といって、湧き出して開発されたものだそうい合わせ先はP204。

浄水器ではありませんが、リキッドセラミックボール」果で塩素の有害性が消失し、みやすい水になります。体内の位のバランスになるため、大い合わせ先はP205。

31

一二三糖



エリクサー

『いい家はオーガニックで建てる』

中田 重克著 河出書房新社刊 1,575円

※インテリアデザイナーとして40年全国で活躍してきた中田重克氏。1985年より早くオーガニックライフに目覚め、「人を幸せに、健康にするデザイン」を求めた氏の集大成とも言える一冊。健康を守り住環境を高める水として、エリクサーをご紹介します。

※上記2冊はまほろばでは販売していません。書店等でお求め下さい。