



マグナスのプロバイオティクス

SRP\$45 /30 packets (会員価格 \$31.50)

マグナス プロバイオティクスには乳酸菌、ビフィズス菌、孢子形成菌・ナノ型乳酸菌の4種類の菌と菌のエサになる食物繊維が配合されています。年齢に関係なく、また長く続けられるように、美味しいヨーグルト味です。顆粒状ですから小さなお子様からご高齢の方まで、腸の健康管理にお役に立ちます。

「プロバイオティクス」に配合されている4種類の善玉菌

- 胃酸や熱に強い孢子形成菌、
- 免疫バランスのサポート役の乳酸菌、
- 大腸に住む善玉菌のビフィズス菌、
- 吸収性や安定性が高いナノ型乳酸菌

この4つの善玉菌が便通の改善をはじめ、悪玉菌を抑制して、腸内環境を整えます

なぜ、青汁と乳酸菌は最高の相性なの？

ロイヤルグリーンシルクの原料に含まれている食物繊維や植物由来の成分は腸内細菌の働きを支えるため、プロバイオティクスとは最高の組み合わせなのです。特にロイヤルグリーンシルクの成分の一つであるイヌリンは水溶性食物繊維で、腸内細菌によって発酵されるプレバイオティクスとして知られています。つまり、ロイヤルグリーンシルクとプロバイオティクスは「善玉菌を摂る」+「善玉菌を育てる成分を摂る」という組み合わせになり、抜群の相性なのです。



● 残暑厳しい9月となりました。疲れやすくて甘いものがほしくなったり、偏食がちになっていませんか？ そんな時こそ、マグナスの「ロイヤルグリーンシルク」がおすすめです。昨年、イヌリン、ケロッコ、モリンガを配合してアップグレードされた「ロイヤルグリーンシルク」は大変好評で血糖値を気にされる方はもちろん、腸活にも良いと絶賛されています。

● 今月はその「ロイヤルグリーンシルク」をご購入の皆様に相性バツグンの「プロバイオティクス」を5日分プレゼント！ さらに、大好評の「ジョイント+」のスペシャルです。関節が気になる方は関節の健康のために、この機会を是非ご利用ください。

今月のスペシャル

SRP\$52 /140g

- ①ロイヤルグリーンシルク(会員\$36.40)をご注文書ごとにプロバイオティクスを5本をプレゼント！



プレゼント



- ②ロイヤルグリーンシルク5箱ご注文毎にさらに1箱とプロバイオティクス5本をプレゼント！



プレゼント



関節の健康と痛みに！

SRP\$90 /120caps

- ③JOINT+(会員\$63)をご購入の皆様にご注文書ごとに「ペインノーモア(SRP\$30)」を1個プレゼント！



プレゼント



- ④「JOINT+」を5個ご購入の皆様に「JOINT+」をさらに1個と「ペインノーモア(SRP\$30)」をプレゼント！プレゼント！



プレゼント



Magnus Enterprises, Inc.

22301 S. Western Ave. Suite 104 Torrance, CA 90501

Tel: 310.782.9657 • 800.262.4687

info@magnususa.com www.magnusamerica.com



食生活が気になり始めたら、ロイヤルグリーンシルク



毎日の一杯に“緑の力”！



●桑の葉：

桑の葉特有の成分DNJが糖分の吸収を抑制する他、食物繊維が豊富なため腸の健康にも役立つ。

●大麦若葉：

青汁の原料として広く知られている。ビタミン・ミネラル・葉緑素・酵素が豊富。

●明日葉：

生命力が強く豊富な栄養素を含んでいる。明日葉特有の成分のカルコンには血糖値の調整、肥満抑制の働きがある。

●イヌリン：

菊芋、ごぼうなどに多く含まれる成分で、糖の吸収を穏やかにすることから、食後の血糖値の急激な上昇を抑制。腸内で水分を吸収して便を柔らかくし、排便を促すことで、便秘の改善にも有効。

●ケロッコ：

ケールとブロッコリーを掛け合わせてできた無農薬の野菜。βカロテン、ビタミンC、葉酸、水溶性食物繊維などの栄養が豊富に含まれている。

●モリンガ：

ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維など、90種類以上の栄養素をバランス良く含むまさにスーパーフード。

●緑茶エキス：

カテキンやビタミン類が豊富に含まれており、抗酸化作用、美白、殺菌作用に優れている。

●乳酸菌：

腸内の有害な菌を抑え、腸の働きを正常に保つ。



SRP\$52 /140g (会員\$36.40)



拔群の栄養価と食物繊維を含む桑の葉に大麦若葉、イヌリン、明日葉、モリンガ、ケロッコ、乳酸菌がバランス良く配合された、緑茶風味の美味しい青汁です。



こんな方におすすめ！

- 血糖値が気になる方
- ダイエットしたい方
- 野菜不足な方
- 腸内環境を整えたい方
- 便秘がちの方
- 甘いものが好きな方
- 偏食をする方など。

糖分のコントロールにおすすめ

糖分のコントロールをするには生活習慣の側面からアプローチする必要があります。
●食物繊維を多く含む食材を先に食べる、
●適度な運動を心がける、
●良質な睡眠をとる、
●サプリメントを活用するなどです。

=桑の葉=

桑の葉は、水溶性の食物繊維をたくさん含んでいます。また、桑の葉だけの特殊成分デオキシノジリマイシンが血糖値の上昇を抑制する働きがあります。そのため、食事の時の摂取がおすすめです。また、桑の葉には血管に溜まったコレステロールや中性脂肪を取り除き、血管を強化して血圧降下に役立つ*ルチンやケルセチンなどの成分も多く含まれています。

=イヌリン=

イヌリンは菊芋の成分で腸で消化・吸収されにくいいため、食後の血糖値の急上昇を抑える作用があります。甘味があるにもかかわらず、血糖をコントロールする働きがあるので、血糖が気になる方には嬉しい成分です。また、腸内の善玉菌のエサとなり、腸内フローラを整えます。カルシウムやマグネシウムの吸収を助ける働きもあり、骨の健康維持にも期待できます。

=モリンガ=

モリンガは「奇跡の木」とも呼ばれるスーパーフードで、90種類もの栄養素と血糖調整作用があるなど、様々な健康効果が期待されています。

【お召し上がり方】

ティースプーン一杯（約5g）を水、またはお好きな飲み物に混ぜてお摂りください。温かくされる場合は、熱湯ではなく、60度～70℃くらいのお湯に溶かしてお摂りください。サラダドレッシングやヨーグルトにもよく合います。



会長室だより 鳥居欣一

■「暑さ寒さも彼岸まで」と言われています。

彼岸は仏教に由来する言葉で、日本では春と秋の年2回、ご先祖を供養する大切な時期です。不思議なもので、この頃になると秋は暑さが和らぎ、春は寒さが和らいできます。気候が温暖なロサンゼルスも、この8月下旬は猛暑に見舞われました。秋の訪れが待ち遠しいものです。暑い夏は睡眠不足になりやすく、体調も崩しがちです。夏の疲れを残さず、食事、睡眠、運動を大切に冬に備えてください。昔から「風邪は万病のもと」と言います。抵抗力が落ちている人は風邪にかかりやすいです。「**福健**」を毎日の健康管理に是非役立ててください。私自身、90歳になった今も元気でいられるのは、シイタケ菌系体製品「**福健**」に支えられていると確信しています。

日本のデータですが、90歳まで生きられる人は、女性は全体の約半分ですが、男性はそのまた半分です。90代を元気に過ごして100歳まで生きられる人は1%未満です。先日、日本の女性作家が『80代になるとたいていボケるか死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間』という本を出して爆売れしています。若い時から健康管理をきちんとするに越したことはありませんが、65歳からは特に大切で、自分の健康を常に意識し続けることがポイントです。75歳を過ぎると自分自身で生活できなくなる人が増加するのが悲しい現状ですので、何かあと一つ健康に良いことを増やしてみましょう。そうすれば、75歳以降も快適な生活をできる可能性が高まります。

■健康寿命を延ばす鍵となるのが「MIND」です。つまり、人の世話にならずに自活するぞ、という気持ちを強く真剣に持つことです。早寝早起き、そもそも生体リズムとはそのようになっています。毎朝私は目が覚めたら先ず水を飲み、ハチミツを小さじ一杯舐めます。脳に栄養を与える為です。脳は体の中でも栄養を一番多く必要としている臓器ですので、認知症予防の為にもよいです。加えて、お天気の良い日は朝日を浴びながら散歩できれば最高です。そして朝食をゆったりとした気分で時間をかけて楽しみます。良質タンパク質の卵は絶対に欠かせません。高齢者はタンパク質不足になりがちですので、牛乳や豆乳も【ロイヤルグリーンシルク】と【コラーゲン】を加えて飲んでいきます。

■本号のレシピ欄に載せている「ジャーマンパンケーキ」も是非お試しください。生地にはグルテンフリーの米粉がお勧めです。レモンをたっぷり絞って食べると正に絶品、季節の旬の果物も添えれば栄養価も上がります。（日本のマグナス・ウェルネスハウス・カフェの人気メニューです。）強い「MIND」を持って元気に朝を始めても、昼過ぎにちょっと眠くなることもあります。そういう時は30分ほど昼寝すると効果的です。

■本号のレシピ欄に載せている「ジャーマンパンケーキ」も是非お試しください。生地にはグルテンフリーの米粉がお勧めです。レモンをたっぷり絞って食べると正に絶品、季節の旬の果物も添えれば栄養価も上がります。（日本のマグナス・ウェルネスハウス・カフェの人気メニューです。）強い「MIND」を持って元気に朝を始めても、昼過ぎにちょっと眠くなることもあります。そういう時は30分ほど昼寝すると効果的です。

■「YOU ARE WHAT YOU EAT」— 人は食べたものでできている — 食べるものが体や健康を作っています。「食」は大切です。朝食はもちろん、昼食、夕食も疎かにせず、しっかり考えて賢く摂ってください。私は色んな食材が一度に摂れる鍋料理が好きです。レシピは我流です。肉類、魚介類、豆腐、海藻、キノコ、白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、ジャガイモなど、好きなものを何でも入れます。元気の源は先ず「食」、そして体をこまめに動かす癖をつけましょう。そうしないと体はどんどん硬くなってしまいます。80代になって足腰がグンと弱まり、歩くのが苦痛になって外出しつづける友人がかなり増えていきます。（三日坊私自身、もっと体を柔軟にしないといけないな、と思っています。簡単にできるスクワットが良いですね。鳥居式三日坊主健康法で頑張ります。三日坊主も繰り返せば継続！）

■睡眠は、ネブライザー（空気吸入器）を装着して寝ようになってから、夜中に起きるのが多くて一回になりました。睡眠の質は確かに向上しています。最初は面倒だと思っていましたが、今は付けたいと寝付けなくなってしまいました。これを読まれているシニアの皆様、何はともあれ健康が第一です。今よりもうちょっとだけ自分の健康に関心を寄せてみてください。永遠の旅に出る瞬間まであなたの人生は続いています。元気に大いに楽しみましょう。その鍵を握っているのが「MIND」— お忘れなく！



チャンネル登録・「イイね！」よろしく！

90才のユーチューバー現れる！



90年の人生が教えてくれた、健康とチヨッピリおもいやり！

チャンネル登録は無料です。ぜひ応援よろしくお願いいたします。

www.youtube.com/@mr.torii.channel





MAGNUS ENTERPRISES, INC.

22301 S. Western Ave., Suite 104 Torrance, California 90501

This material is not intended to be interpreted as a diagnosis or prescription in any way. Information provided herein, for example, references to herbs as to their historical uses, may not be used as a substitute for professional advice or as an alternative to professional medical treatment. MAGNUS ENTERPRISES, INC. does NOT directly or indirectly dispense medical advice or prescribe the use of herbs as a form of treatment or assume responsibility if you choose to prescribe for yourself without your physician's approval.

FIRST CLASS MAIL



9月のレシピ

ジャーマンパンケーキ

基本の材料（スキレット1〜2個分）

- 卵：2個
- 薄力粉または米粉：80g
- 牛乳：150ml（人肌程度に温める）
- 砂糖・塩：各少々（2g程度）
- バター：15g（型に塗る・溶かす用）



作り方の手順

①：スキレットや耐熱皿をオーブンに入れ、220℃で10分ほどしっかりと熱々に予熱します。②：ボウルに卵、牛乳、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、薄力粉または米粉をふるい入れてダマがなくなるまでなめらかに混ぜます。③：熱々にしたオーブンからスキレットを取り出し、バターを入れて全体に素早く溶かします。④：溶かしたバターのうえに、用意した生地を素早く一気に流し込みます。⑤：再び220℃のオーブンに入れ、15〜20分ほど、縁がフワッと大きく膨らむまで焼きます。パウダーシュガーをふりかけ、レモンをいっぱい絞って召し上がれ！

《ご愛用者の声》



■血糖値が下がった！

両親が糖尿病なので、遺伝があるので気を付けていたのですが、私も40歳を過ぎたころから糖尿病予備群になりました。インスリンを打っていた親をみていたので、すぐにロイヤルグリーンシルクを購入しました。本当に血糖値が自然にさがり今は安定しています。食事の時には欠かさず摂っています。

K. Shiraiwa 51歳, Japan



■最近「腸官免疫」という言葉をよくきくので、腸に免疫があるのだと知りました。どのサプリを取っていいのかわからなかったのですが、マグナスの製品でみつけたので、早速摂り始めました。そのまま食べてもおいしいので続いています。便秘もよくなり、肌もきれいになったように思います。毎朝ヨーグルトを取っているのですか、プロバイオの方が簡単で便利なので助かっています。M. Kashiwada 31歳



■便秘解消、お肌もきれい！

野菜不足のせいか、いつも便秘気味でそれが普通になっていましたが、友達からもらったロイヤルグリーンシルクを摂りだしてからは、毎日快調で、おなかスッキリです。気になっていた肌荒れも良くなり、感謝です。M. Yamada, 32歳, LA

