健康をお届けして48年

~1978~

Magnus News

11月

2026.Vol-561



マグナスで人気のオリジナル商品「健康生活カレンダー2027」が、今月よりお買い上げいただいた方全員に無料プレゼント！！

●クリスマスギフトセールが始まりました。11月、12月だけの特別セットです。クリスマスギフトに最適な製品をこの機会にご購入されると大変お得です！表示金額はメンバー価格です。

●今月のスペシャルは【GinkCoQ10Max」です。ご注文の方に「Super Garlic Plusを2週間分（$27相当）をプレゼント！冷え性や血行を良くしたい方には嬉しいプレゼントです。

Xmasスペシャル

A 天然ソープ2個
~~(S.R.P$20)~~



$14

B 天然ソープ３個（箱入り）
~~(S.R.P$30)~~



$21

C 天然ソープとハンドネイルクリーム
~~(S.R.P$28)~~



$14

D ハンド&ネイルクリーム3本セット
~~(S.R.P$54)~~



$21

美容液たっぷり、手と爪のクリーム

11月のスペシャル

★「GinkCoQ10Max」をご購入の皆様に「Super Garlic plus」を 約2週間分($27/40caps)」をプレゼント！但し、お一人様一回限り。

★「GinkCoQ10Max」を5個ご購入の皆様に、さらに1個と「Garlic plus」を 約2週間分($27/40caps)」をプレゼント！

SRP$84 /90tablets



GINKGO CoQ10 MAX
SRP$84 /90tablets



CoQ10、イチョウ葉をはじめ、不足しがちな栄養素を最適な比率で配合しました。心臓、記憶、目が気になる方、血管を丈夫にしたい方に是非おすすめです。CoQ10は心臓の健康に、イチョウ葉は脳の健康のためにとてもお役にたちます。是非一度お試しください。

SUPER GARIC+

●無臭ガーリック●金時生姜●シジミエキス●沖縄秋ウコンにビタミンCとビタミンB1を配合しました。ニンニクは吸収力を高めるために独自の製法で有効成分のみを抽出。解毒、血行促進にお役立てください。



SRP$40/60capsules

E ティトリーシャンプーバー

健康な頭皮と髪のために！抜け毛を防ぐ！
~~(S.R.P$12)~~

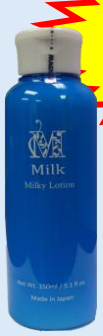
$8.40



F Mミルク
(S.R.P$48)

超スペシャル

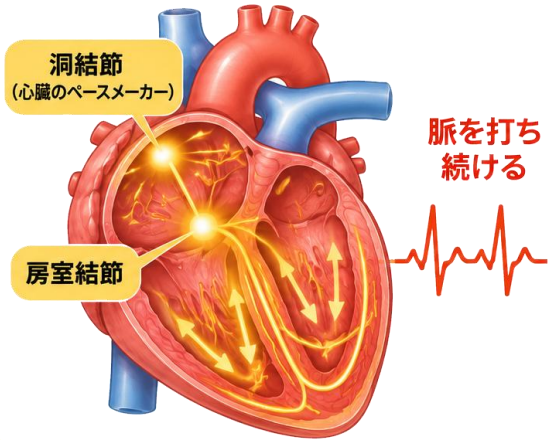
会員価格で$150以上ご注文の皆様全員にプレゼント！
お一人様1回のみ。



温泉水をベースにコラーゲン、ヒアルロン酸、プラセンタなどの美容液をたっぷり配合！保水力抜群の乳液。



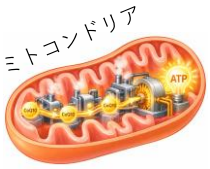
心臓は、独自で動き続ける



心臓には100億個もの細胞があると言われています。その内の99%は、心筋細胞で、残り1%が洞結節（ペースメーカー細胞）です。このペースメーカー細胞は電気信号を発生させ、房室結節を中継点として、心筋細胞たちに『動きなさい』という司令を出し、全身に血液を送り出しています。ですから、脳死状態で全ての臓器が止まっても、心臓だけは動き続けることができるのです。 但し、脳死状態では自力で呼吸ができないため、人工呼吸器などで酸素の供給や血液循環が維持されなければ、やがて心臓も停止します。

【CoQ10ってなに？】

CoQ10（コエンザイムQ10）は、私たちの体の細胞がエネルギーを作るために必要な成分で補酵素です。特にたくさんのエネルギーを必要とする心臓、脳、筋肉なに多く存在しています。細胞内にはミトコンドリアという小器官があり、ここはエネルギーを作る発電所のような役割をしています。発電所の働き手がCoQ10です。
特に心臓は24時間休まず動いているため、たくさんのエネルギーが必要です。



CoQ10の主な働き

1. エネルギーを作る：細胞内で体を動かすためのエネルギー作りに必要。
2. 細胞を守る： 細胞を酸化によるダメージから守る。

【CoQ10が減少する原因？】

CoQ10のは、体内で生産されますが、ビタミンやミネラル不足や加齢により、生産量が低下します。特に40歳～50歳を境に一気に低下します。心臓の場合、CoQ10の量は20代がピークで、40代で30%、80代では60%以上失われるといわれています。心臓は特に顕著に変化が現れますからサプリメントなどで補うことも一案です。
CoQ10 が減少するとすると、エネルギーの生産量が減るため、**疲労、筋肉痛、動悸、息切れ**などの症状がでてきます。



【CoQ10は何からできているの？】

CoQ10は、主に肝臓などの細胞内で、食事から得た栄養素を材料にして作られます。食事からも補えますが、食品中の含有量はそれほど多くありません。現在のCoQ10サプリメントの多くは、酵母や微生物を利用した発酵法で製造されています。天然の食品から大量に抽出するのではなく、微生物にCoQ10を作らせ、精製して製品にしています。

参考資料： http://kurotaninaika-clinic.or.jp/index.php?id=94
https://www.orthomolecular.jp/nutrition/coq10/
https://www.akita-u.ac.jp/honbu/lab/vol_16.htm
https://kids.gakken.co.jp/kagaku/kagaku110/science0071/

心筋細胞は一生使い続けるの？

驚くことに、成人の心筋細胞は、年間約1%程度しか新しくならないとする研究があります。しかも、この割合は加齢とともに低下します。つまり、生まれた頃からの心筋細胞の一部が、何十年も働き続けているということです。ただし、心筋細胞そのものが入れ替わらなくても、細胞の内部にあるタンパク質やミトコンドリアなどは修復・更新されています。

だから心臓は大切なのです！

心筋梗塞などで心筋細胞が大量に死んでしまうと、新しい心筋細胞で十分に補うことができません。その部分は主に線維性の組織（瘢痕）に置き換わり、元のように収縮することが難しくなります。心臓の筋肉は、簡単には生まれ変われません。だからこそ、一つ一つの心筋細胞が元気に働き続けることが大切なのです。長い年月働き続けるために大量のエネルギーを必要とする心筋細胞、そのエネルギーをつくる仕組みに欠かせないのがCoQ10です。

一日に必要なCOQ10の量

一日に必要とされるコエンザイムQ10は成人の場合、約６０～１００mgといわれています。但し、年齢や食生活、体調によって異なります。

Ginkgo CoQ10 MAX

SRP$84 /90tablets

GinkgoCoQ10Maxは3粒で
CoQ10を75mg摂ることができます。



CoQ10をはじめ、不足しがちな栄養素を最適な比率で配合しました。心臓、記憶、目が気になる方におすすめします。



会長室だより

鳥居欣一

秋も深まり、夕方5時には辺りが真っ暗になります。気候的には秋が一番好きですが、この早い日暮れには、なぜかもの悲しさを感じます。あの夏の暑さはどこへ行ってしまったのでしょうか。
最近、風邪をひいている人を多く見かけます。「風邪は万病のもと」と言います。私は風邪に対して大変神経質です。風邪をひいたときは、疲労や生活習慣の乱れがなかったかを振り返り、早めに養生するよう心がけています。そして何より、他人にうつさないことが大切です。

10月7日、ふるさと静岡で高校同期生の卒寿（90歳）を祝う同窓会に参加しました。出席者は33名。2年前の米寿には62名、10年前には120名が集まりました。卒業生約370名のうち、今回の参加者は1割にも満たず、卒業後も親しく付き合ってきた友人の姿は一人もありませんでした。寂しい限りです。
人生100年時代と言われますが、90歳まで生きる人は女性で約半数、男性では約4分の1とも言われます。しかし、そのうち何人が不自由なく自立した生活を送れているでしょうか。私自身、80歳頃までは食事に気を配る一方、運動や睡眠を疎かにしてきました。今は人の世話にならず元気に暮らせるよう、こまめに体を動かし、硬くなった体をほぐすことに努めています。睡眠も、友人に勧められた呼吸補助の機器を使い始めてから、夜中にトイレに起きることが減り、改善しつつあります。
同窓会では、一人3分ずつ近況や人生観を語りました。私は「余生、つまり余った人生などない。最後まで好奇心を持って生き抜こう」と話しました。幹事は「最後の同窓会」と言っていましたが、参加者からは「来年もぜひ開催してほしい」との声が相次ぎました。「元気でまた会おう」という意欲こそ、長生きの秘訣ではないでしょうか。

先日、アメリカの友人の紹介で、元日本航空社員の松山真之介さんにお会いしました。現在は日本で出版や町おこしに携わっておられます。いただいた著書『僕たちは、どう生きるか』は短時間で読める本ですが、考えさせられる内容でした。

今、トランプ大統領の言動が世界に混乱を招いています。政策の良し悪し以前に、リーダーには品性が必要だと私は思います。松山さんの本が問いかけるのは、「沈黙は加担だ！」ということです。キング牧師も、「最大の悲劇は、悪人の圧政や残極さでなく、善人の沈黙である」と悪人の行為だけでなく、善人の沈黙を問題にしました。世の中はなるようにしかならないと諦めるのか、それとも小さくても行動を起こすのか。今こそ考えるべき時ではないでしょうか。

一方、マグナスベトナム社の責任者が、JICAとの連携を視野に、子どもの教育と食育に力を入れようとしています。先日はダラットで約20名の母子を招き、カレーライスを作って振る舞ったところ、大変好評だったそうです。次回はオムライスに挑戦するとのこと。こうした活動を私も応援していきたいと思います。

さて、今回の健康ニュースのテーマは「心臓」です。
生涯休むことなく働き続ける心臓の負担を軽くするためにも、心臓や脳の健康に「ギンコCoQ10マックス」をお役立てください。また、血管の健康を守ることも心臓の負担を軽くするのに大切です。野菜や果物を十分に摂り、適度な運動と良質な睡眠を心がけましょう。健康は、日々の小さな積み重ねです。2027年の「健康になるカレンダー」もできましたので、このカレンダーも大いに活用していただき、いつまでも好奇心を忘れず、元気で充実した毎日をお過ごしください。

Mt.ToriiのYouTube好評です！みてね！



チャンネル登録は無料です。ぜひご覧ください。チャンネル登録・「イイね！」よろしく！

携帯で観る場合は、このＱＲコードをカメラでかざしてください。黄色のマーク ↗YouTube ができますのでそれをクリックしてください。

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

■YouTubeチャンネル登録の方法

① YouTubeで動画をご覧ください。
② 動画の下にある「チャンネル登録」ボタンを押してください。「登録済み」と表示されたら登録完了。

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

１１月のレシピ



ズッキーニとブルーベリーとピーカンの美味しいマフィン

●薄力粉：1 ½ カップ
●白砂糖：1/4カップ
●ブラウンシュガー：1/4カップ
●ベーキングソーダ：こさじ1
●シナモンパウダー：こさじ1
●塩：こさじ1/2
●オリーブオイル：1/2カップ
●ミルク：1/4カップ
●卵：1個（大）
●バニラエッセンス：こさじ1 ½
●ズッキーニ：1カップ（すり下ろし）
●フレッシュブルーベリー：1/2カップ
●刻んだピーカンナッツ： 1/2カップ



【作り方】12個分

❶オーブンを175℃（350° F）に予熱する。❷：マフィン型（12個）に油を塗る。❸：大きめのボウルに●を入れ、よく混ぜ合わせる。❹：別のボールに●をいれ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜてから、③のボウルに加え、粉っぽさがなくなる程度に軽く混ぜ合わせる。（混ぜすぎないように注意）❺：●を③に加え、ざっくりと混ぜる。❻： 準備したマフィン型に、生地をそれぞれ約2/3の高さまでスプーンで入れ、 予熱したオーブンで20〜25分焼く。マフィンの中央に竹串を刺し、生の生地がついてこなければ焼き上がり。冷ましてから、召し上がれ！

《ご愛用者の声》



◆動悸がよくなった!

毎日、犬の散歩をしているので健康だと自負していましたが、２〜３年前から散歩の途中で動悸がするようになり、クリニックへいったところ不整脈だといわれました。CoQ10がよいといわれ、マグナスのギンコCoQ10マックスを毎日欠かさず３粒摂り始めました。もうすぐ１年ですが、今は動悸もなく、疲労感もなく安心して犬の散歩をしています。本当に感謝です。
（H. Yamamoto, 72, Tokyo)



◆物忘れが改善した！

最近、急に物忘れがひどくなり、時々頭の中も混乱して、ボケてきたのかと心配で、ネットで調べたら、イチョウ葉がよいとあったので、マグナスのギンコCoQ10マックスをとりはじめました。最初の１カ月は毎日４粒、2カ月目は3粒にしました。劇的な変化はないのですが、頭の混乱がなくなってきました。しかも、散歩での息切れもなくなり、本当に助かっています。
（Cathy Kim, 69, Oregon)



◆心臓の健康に！

心筋梗塞をしたのが7年前。それから食事に気をつけていましたが、CoQ10が心臓に良いと知り、すぐに摂り始めました。お陰様で体力もついてきて、運動も続けられるようになりました。ギンコCoQ10マックスには、イチョウ葉や霊芝、ビタミン、DHAも配合されているというので、脳の健康のためにも、これだけはずっと摂り続けていこうと思います。（M Ogi, 57, Toronto)