

夏に向かう季節の変わり目もゴキゲンに

いいかも！菌活

季節の変わり目は、からだの不調が出やすくなるもの。
少しでもコンディションよく過ごすために大切なのが
菌と上手に共生し、からだを守ってもらうことだといわれています。
今回は岸紅子さんに、「菌活」のコツをお聞きしました！



お話をうかがったのは…

岸 紅子さん

NPO法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事。発酵食スペシャリスト。自身や家族の闘病経験をもとに心と体のセルフケアの普及に努め、美容・健康・環境に関するさまざまな講座や人材育成を行っている。

もつといい明日へ
土刀えトーク

3/15に「菌活で微生物を味方にしよう！」というテーマで、「超えトーク」を開催しました。

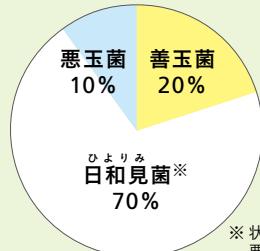
詳細の内容や、甘酒ワークショップの動画はこちらから▶



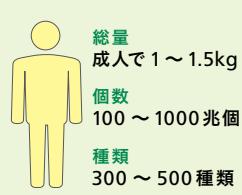
そもそも菌活って？

菌活とは、食材や自然界にいる微生物を取り入れることで、からだにすむ菌のバランスを整えてあげること。人体最大の免疫器官である「腸」が菌の多様性に富み、バランスが保たれているのが、菌と上手に共生できている理想的な状態です。悪玉菌の数もゼロになると、バランスが崩れて不調の原因に。

理想の腸内バランス



菌ってたくさん！

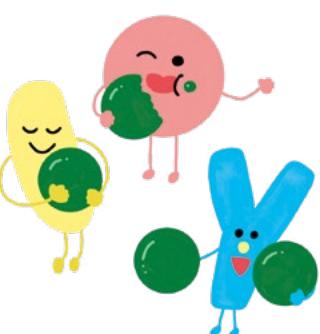


※状態によって善玉菌の味方にも、悪玉菌の味方にもなる菌

菌の数や種類は人それぞれで、日々変化します

毎日、気軽に菌活を！
日本は発酵食品が豊富

食べると腸内細菌が喜ぶ「発酵食品」。ヨーグルトやチーズ、キムチなどはもちろん、もっと身近なのが、麹菌が生み出す日本の伝統食です。みそやしょうゆなどの調味料はふだんから取り入れやすく、甘酒もアレンジしたり料理に加えたり、いろいろ使えるんですよ。

「食物繊維」は
菌にとって良質な温床

発酵食品を取り入れるだけでなく、菌のエサやすみとなり、活動を活発にしてくれる「食物繊維」をとることも大切です。反対に、人工的に作られた食品添加物などは、菌にとってもなじみがないもの。大量にとると上手に分解できず、腸内環境のバランスを乱してしまうことがあります。

子どもは小さいうちから
菌の経験値を増やそう

人は5歳くらいまでに腸内環境のベースが決まるといわれています。いろんなものを食べたり、自然のなかでさまざまな菌にふれて経験値を増やすことが、からだが悪いものとの戦い方を覚えるトレーニングになります。また、悩み深い思春期は腸内環境も乱がちに。「ほめる」を増やし、気持ちのケアをしてあげることも大切です。

心もからだも前向きに
ゴキゲンに過ごす秘訣は？

腸内環境とメンタルは密接な関係があるといわれています。だから、ゴキゲンな気持ちでいることも「菌活」のひとつなんですね。いいお天気やおいしいごはん、日常のなかに小さな幸せを見つけること。自分や相手を、「がんばれ」ではなく「がんばってるね」とほめること。それが心にもからだにもいい影響を与えてくれるはずです。



Message

楽しく、おいしく、ゴキゲンに



食事も仕事も腸内環境も、「へしすぎる」ことなく、バランスがいい状態がいちばんです。足元の小さな幸せに気づいて、「楽しく、おいしく、ゴキゲンに」。それをかなえていくためにぜひ菌活を取り入れてくださいね。

■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。	
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしな	
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。	
不使用 <small>GMO不使用</small> 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品	
GMOにNO! <small>GMO不使用</small> 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別	
GMOにNO! <small>GMO不使用</small> 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品	
副原料不分別 <small>GMO不使用</small> 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている	
不分別 <small>GMO不使用</small> 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている	
原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。	

■バルシステムの取り組みを表示

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員開発
商品

主原料で、かつ当該商品

を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用してお

り、かつその原料が

100%産直品の加工品

産直の精肉および100%
提携産地の水産品

産直
原料

主原料で、かつ当該商品

を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用してお

り、かつその原料が

100%産直品の加工品

リユース・リサイクルする
もの(紙パック・びん類・
野菜の通い箱等)

リユース
原料

主原料で、かつ当該商品

を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用してお

り、かつその原料が

100%産直品の加工品

容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック
削減に取り組んだ商品

容器
削減

主原料で、かつ当該商品

を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用してお

り、かつその原料が

100%産直品の加工品

■アレルゲンの表示

アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示しておりません。

※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように()で表示しています。

※通話料は無料です。

「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

配達・利用についてのお問い合わせ

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ

24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ



- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。

0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

■欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804 (受付時間:配達日当日6時～次回配達日前日23時)
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO-OP共済 コープ共済センター 0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 月～金曜日:9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時チケットはこちら

■カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など カタログ「スクエア住まいとくらし」シロアリ防駆除、ネズミ対策、ハウス・エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時

■返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ●返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ●返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。

夏に向かう季節の変わり目もゴキゲンに

いいかも！菌活

季節の変わり目は、からだの不調が出やすくなるもの。
少しでもコンディションよく過ごすために大切なのが
菌と上手に共生し、からだを守ってもらうことだといわれています。
今回は岸紅子さんに、「菌活」のコツをお聞きしました！



お話をうかがったのは…

岸 紅子さん

NPO法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事。発酵食スペシャリスト。自身や家族の闘病経験をもとに心と体のセルフケアの普及に努め、美容・健康・環境に関するさまざまな講座や人材育成を行っている。

もつといい明日へ
土刀えトーク

3/15に「菌活で微生物を味方にしよう！」というテーマで、「超えトーク」を開催しました。

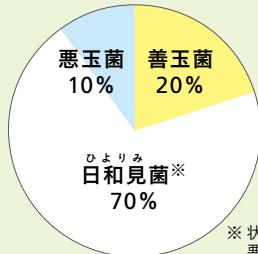
詳細の内容や、甘酒ワークショップの動画はこちらから▶



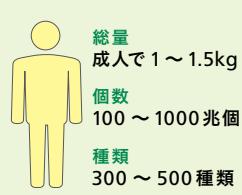
そもそも菌活って？

菌活とは、食材や自然界にいる微生物を取り入れることで、からだにすむ菌のバランスを整えてあげること。人体最大の免疫器官である「腸」が菌の多様性に富み、バランスが保たれているのが、菌と上手に共生できている理想的な状態です。悪玉菌の数もゼロになると、バランスが崩れて不調の原因に。

理想の腸内バランス



菌ってたくさん！



※状態によって善玉菌の味方にも、悪玉菌の味方にもなる菌

菌の数や種類は人それぞれで、日々変化します

毎日、気軽に菌活を！
日本は発酵食品が豊富

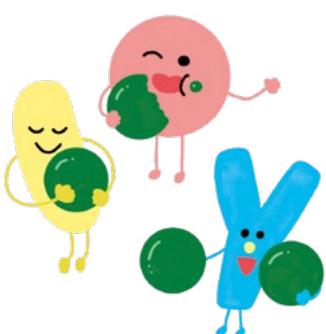
食べると腸内細菌が喜ぶ「発酵食品」。ヨーグルトやチーズ、キムチなどはもちろん、もっと身近なのが、麹菌が生み出す日本の伝統食です。みそやしょうゆなどの調味料はふだんから取り入れやすく、甘酒もアレンジしたり料理に加えたり、いろいろ使えるんですよ。

年齢を重ねるほど
菌活がますます大事に

年齢とともに、どうしても悪玉菌が増え、菌の多様性が乏しくなりがちに。手軽にできることとして、料理の甘みづけを砂糖ではなく甘酒や、食物繊維が含まれるフラクトオリゴ糖にしてみるのもおすすめです。また、小さなガーデニングなどの土いじりをして土壌菌にふれるのも、立派な菌活なんですよ。

心もからだも前向きに
ゴキゲンに過ごす秘訣は？

腸内環境とメンタルは密接な関係があるといわれています。だから、ゴキゲンな気持ちでいることも「菌活」のひとつなんですね。いいお天気やおいしいごはん、日常のなかに小さな幸せを見つけること。自分や相手を、「がんばれ」ではなく「がんばってるね」とほめること。それが心にもからだにもいい影響を与えてくれるはずです。

「食物繊維」は
菌にとって良質な温床

発酵食品を取り入れるだけでなく、菌のエサやすみかとなり、活動を活発にしてくれる「食物繊維」をとることも大切です。反対に、人工的に作られた食品添加物などは、菌にとってもなじみがないもの。大量にとると上手に分解できず、腸内環境のバランスを乱してしまうことがあります。

Message

楽しく、おいしく、ゴキゲンに



食事も仕事も腸内環境も、「へしすぎる」ことなく、バランスがいい状態がいちばんです。足元の小さな幸せに気づいて、「楽しく、おいしく、ゴキゲンに」。それをかなえていくためにぜひ菌活を取り入れてくださいね。

他のお問い合わせ

■欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804 (受付時間: 配達日当日6時～次回配達日前日23時)
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO-OP共済 コープ共済センター 0120-50-9431 月～土曜日: 9時～18時
■各種保険 共済連保険事務センター 0120-201-342 月～金曜日: 9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日: 10時～17時チケットはこちら

■カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など
■カタログ「スクエア住まいとくらし」シロアリ防駆除、ネズミ対策、ハウス・エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス
サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日: 10時～17時

※通話料は無料です。

「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

■遺伝子組換え表示	遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
※遺伝子組換え対象作物: 大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、棉実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしならし	
■GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子(食品)
■GMOにNO!	組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
■GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品(飼料)
■副原料不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別
■不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている
■GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている
■不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている
■GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている
■不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている
■不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除く、構成