※この資料は教育資料となりますので無断転載は禁止いたします。

健康・美容・酵素の話

製作　有限会社HBI
平成26年7月8日

酵素（神祖）飲料の由来

１．いつ

1871年8月27日誕生（明治4年）～
1948年（昭和23年）1月19日（77歳）
143～66年前

２．誰によって

大本教・教祖・出口王仁三郎様による天啓

３．どのような目的

出口王仁三郎様は、ご存命の頃、自然と科学との闘いが起る時代が来ると未来を予測されていました 。その際、人は科学的なものによってカラダが害されるようになるので、カラダを守るために酵素（神祖）のレシピを天が授けてくださったとのことでした。

でぐち おにさぶろう
出口 王仁三郎

昭和5年5月24日亀岡にて

環境汚染によるリスクの可能性

ガン・生活習慣病など病気が急増！

ガンにかかる人口比率　2人に1人

糖尿病患者数･2013年：成人男女が約950万人
糖尿病予備軍･2013年：成人男女が約1100万人
合計　2050万人

・農薬　・化学薬の多用　・放射能　・ダイオキシン
・化学調味料　・防腐剤　・着色料などの添加物
・精製や加工食品の増加・ＰＭ２.５　・排気ガスなど、
科学進化がもたらす危険が年々増大！

今、何故酵素ブームなの？

最先端の栄養学＝酵素栄養学

アメリカは、日本に比べ栄養学が20年進化している
何故なら1970年代、医療費で国家破綻寸前。その後
国家予算をかけて大規模なプロジェクト取り組むように。

カロリー計算だけでは、健康になれない！

エドワードハウェル博士の酵素栄養学が注目
酵素説・潜在酵素を消耗させない食事法で健康長寿に。
①酵素を含む食物を摂る
②暴飲暴食しない

酵素って何？

酵素とは ・・・触媒作用を持つタンパク質（主原料はアミノ酸）

酵素の種類・・・潜在酵素（代謝酵素・消化酵素）
外部酵素（食物酵素）

外部酵素（食物酵素）・・・野菜・果物・魚・肉など生の食品

発酵食品（味噌・醤油・発酵食品や酵素飲料など）

酵素を壊すもの ・・・加熱、加工、化学物質（薬品、添加物）

酵素が働くために必要な栄養素・・・ミネラルやビタミン

３０００種類以上の酵素が体内で様々な活躍する

・解毒や排泄　・代謝　・栄養の運搬　・消化　・細胞を作る　・アレルゲン除去
・脂肪やコレステロールの分解　・変質した細胞の修復　・DNAの損傷を修復
・活性酸素の除去　・古い細胞の除去　その他

酵素飲料・人気の秘密

その１
発酵の力

その２
酵素の力

その３
抗酸化力

①ビタミン･ミネラル・酵素など栄養バランスが良く、解毒力＆代謝力を高める

②低カロリーで栄養満点、断食や食事との置換えができる

③酵母菌や乳酸菌が善玉菌を増やし、腸内環境を改善する

④すでに消化済みなので、潜在酵素を減らさない

ビューティーヘルスエンザイムのUSP

他の製品と異なる理由

天啓で降りた秘伝のレシピを忠実に再現

野生酵母菌で完全熟成発酵

甘味料・防腐剤・人工着色料・人工香料無添加

５つの安心

１急性毒性試験　２農薬分析　３重金属　４最近を用いる復帰当然異変試験　５.放射能検査済み、原産が九州・沖縄の農産物のみを使用。

２つの特許

2009年10月 高血圧症、高脂血症、肥満改善予防用液状組成物及び製造方法
2013年　5月 がん予防用液状組成物とその製造方法について特許を取得

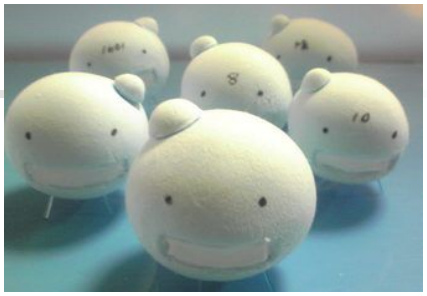
ビューティーヘルスエンザイム

こだわりの製造法

祈り

祝詞

特別な天然酵母



酵母が喜ぶ音楽

木樽で半年から１年熟成

熟成発酵完了の印として渦まきが２つ現れる

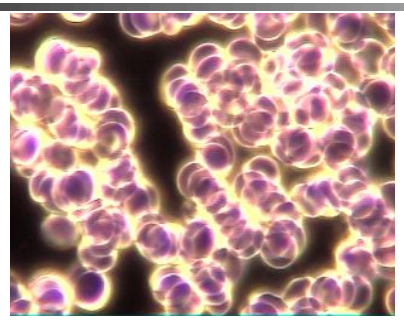
熟練された職人技

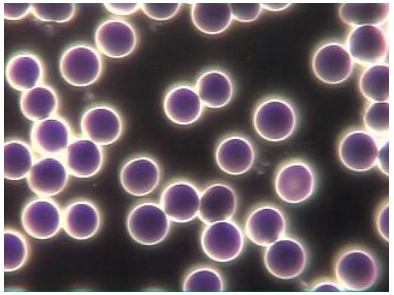
ビューティーヘルスエンザイム酵素飲料４０ｍｌ

飲用３０分後の血液の変化

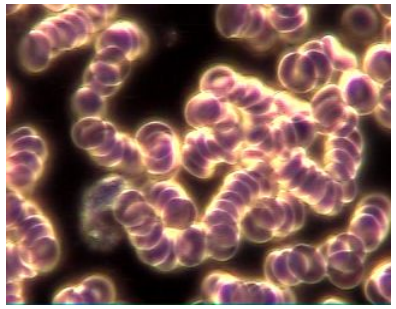
ドロドロの状態から

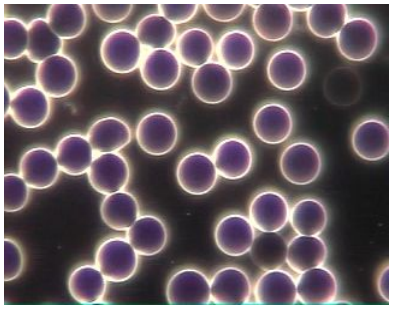
Aさん



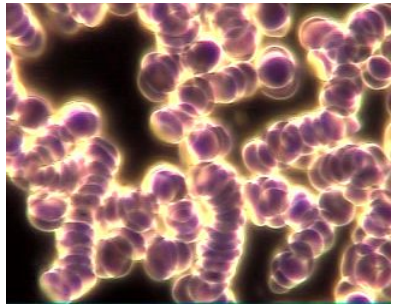


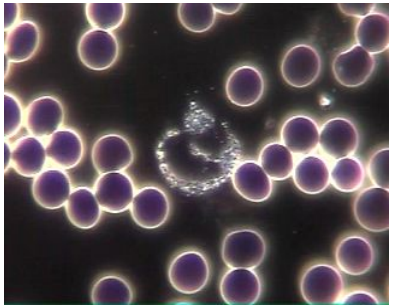
Bさん





Cさん





サラサラの状態に！

ビューティーヘルスエンザイムを飲みながらの

酵素断食は究極の若返り健康法

断食健康法

- 医学の祖、ヒポクラテスは、「月に１回の断食すると病気にならない」
- インドのアーユル・ベーダでは病気の原因は未消化物にあり、それが体内で腐敗し毒素を出すことによって疾患が起こるため、月に２回の１日断食を推奨している。
- 近年、アメリカでは断食（ファスティング）の治療効果が医療現場でも活用され、癌や生活習慣病・アレルギー疾患などの治療に役立っている。

酵素断食のメリット

完全断食は飢餓感があり、リバウンドなどのリスクもあり、素人判断で行うのは難しい。
酵素断食は、栄養を摂りながら行うため、飢餓感を持たずに、リバウンドなどのリスクもなく、誰でも、いつでも、どこでも簡単に行うことが出きる。

酵素断食のメリット

空腹感と戦わず、誰でも安全・簡単・経済的に、
いつでもどこでも断食が楽しめる
リバウンドせずに健康な心と身体を作る

・精神レベル
　クリアになる、幸福感が湧く、やさしくなる、感謝の気持ちが持てる
・アイデンティティレベル
　容姿が整うため自信が持てるようになり、自分が好きになる
・能力レベル
　集中力が高まり能力がアップする、アイディアが浮かぶ、頭の回転が良くなる、五感が研ぎ澄まされる、感受性が高まる
・行動レベル
　生理整頓、掃除が好きになる、行動的になる
・身体・環境レベル
　キレイに痩せる、細胞レベルで若返る、肌がキレイになる、お通じが良くなる、宿便が出たり、睡眠の質が良くなる、食事の好みが変わる、その他

リバウンド知らずの酵素断食

リバウンドとは？

ダイエットすることによって体重がダイエット前よりも増加すること

何故、普通のダイエットはリバウンドするの？

脳にとって必要な糖質を制限して飢餓モードになると、筋肉を分解してまで糖を脳に送るため、筋肉が減り、代謝を落として低体温になります。すると身体は飢餓に備えて節約モードになり、脂肪を溜め込みやすいカラダを作ります。また、ビタミンやミネラルの不足は、代謝を落とし太りやすいカラダを作ります。

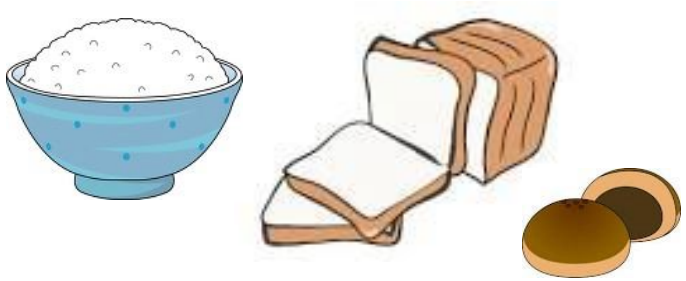
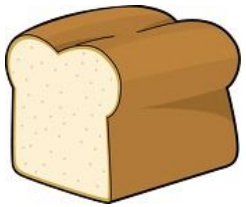
　酵素断食は、酵素飲料を飲むため、飢餓感を持たずに楽に断食ができます。また、食事と置き換えることで小食になり、酵素飲料を飲み続けていくと解毒力と代謝力がアップし、苦痛なく、健康的にキレイにダイエットができます。

ポイント！断食中は、目安として２４０～３００ｍｌ程度の酵素飲料を飲むと良く、お腹が空く場合は、必要に応じて量を増やすと効果的です。

黒い穀物や果物にチェンジ

健康美を作る穀物の摂り方

精製穀物には、代謝に必要なビタミンＢ群やミネラルが失われている

白砂糖	白米	小麦粉
		
↓	↓	↓
黒砂糖	果物･酵素ゼリー	玄米･雑穀	全粒粉･ソバ粉
				

少量ならOK

※夜の炭水化物は燃焼しないため、控え目に！

GI値って何？

・ＧＩ値（グリセミック・インデックス）って何？

ＧＩ値とは、炭水化物を含む食物を食べた直後の血糖値の上昇の度合いを示すもので、ブドウ糖のＧＩを最高値の１００と設定。ＧＩの数字が大きいほど血糖が急上昇し、インスリンの分泌も激増し、その後急降下して食べてもすぐにお腹が空き、繰り返しＧＩの高い食品を欲するようになります。また、ＧＩ値の高い食品の過食は、肥満や反応性低血糖、糖尿病予備軍や糖尿病の発症を引き起こす可能性があります。

・血糖値を急上昇させる砂糖や精製された白い穀物

白砂糖（菓子や清涼飲料水など）や白いパン、うどん、白米、もち米などの精製された穀物は、ＧＩ値が非常に高く、血糖値を急上昇させます。同じ穀物でも未精製の玄米、麦、オートミール、キヌア、アマランサス、ライ麦パン、玄米パン、全粒粉パスタ、蕎麦などは、ＧＩ値が低いため血糖値の上昇が緩やかです。また、食物繊維と、有機酸（レモンやトマトや酢に含まれるクエン酸など）、豆類に含まれる成分は血糖値の上昇を緩やかにします。

ＧＩ値リスト（グリセミックインデックス）

穀物・パン・麺		野菜類		野菜・いも類		肉類・魚介類	
食パン	95	にんじん	80	じゃがいも	90	ちくわ	55
フランスパン	95	かぼちゃ	65	山芋	75	かまぼこ	51
精白米	88	ごぼう	45	とうもろこし	75	ツナ缶	50
もち	85	たまねぎ	30	長芋	65	ベーコン	49
うどん	85	トマト	30	さといも	64	サラミ	48
ロールパン	83	オクラ	28	栗	60	つみれ	47
そうめん	80	長ネギ	28	銀杏	58	ハム	46
赤飯	77	キャベツ	26	さつま芋	55	豚肉	46
ベーグル	75	ピーマン	26	らっきょ	52	ソーセージ	46
コーンフレーク	75	サヤインゲン	26	レンコン	38	鶏肉	45
胚芽精米	70	大根	26	松茸	29	牡蠣	45
クロワッサン	70	竹の子	26	えのき	29	うに	44
玄米＋精白米	65	グリーンアスパラ	25	エリンギ	28	しじみ	44
玄米フレーク	65	ブロッコリー	25	椎茸	28	あわび	44
パスタ	65	春菊	25	しめじ	27	うなぎ蒲焼	43
中華麺	61	かぶ	25	なめこ	26	ハマグリ	43
おかゆ（精白米）	57	ナス	25	きくらげ	26	ホタテ	42
玄米	55	セロリ	24	マッシュルーム	24	アサリ	40
ライ麦パン	55	かいわれ大根	24	モロヘイヤ	24	まぐろ	40
オートミール	55	クレソン	23	こんにゃく	24	えび	40
そば	54	小松菜	23	にがうり	24	イカ	40
麦	50	チンゲンサイ	23	しらたき	23	たらこ	40
全粒粉パン	50	キュウリ	23	レタス	23	ししゃも	40
パスタ（全粒粉）	50	サラダ菜	22	みょうが	23	しらす	40
おかゆ（玄米）	47	ほうれん草	15	もやし	22	イクラ	40

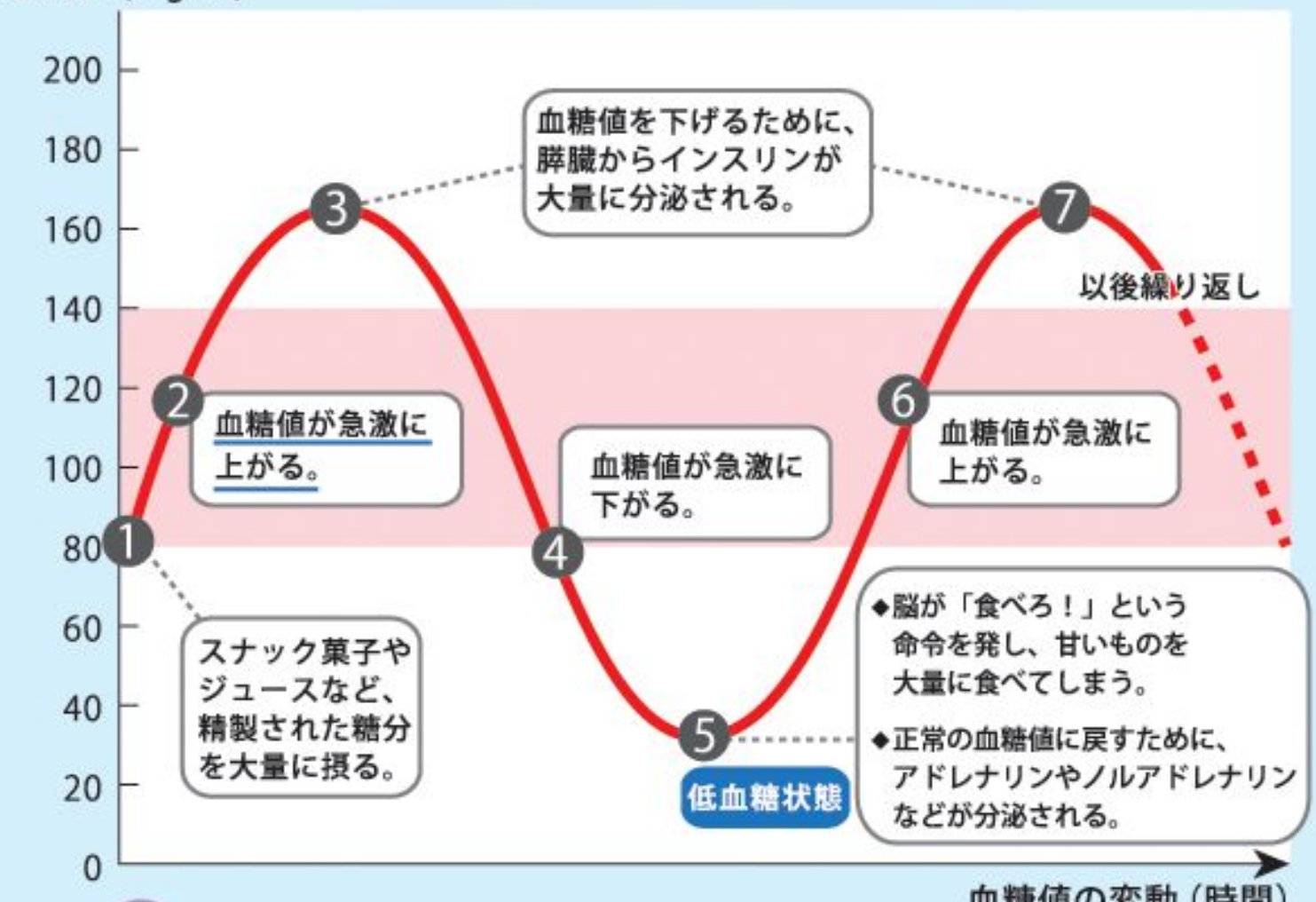
牛乳・乳製品・卵		豆類・海藻類		果物		砂糖・菓子・飲料水	
練乳（加糖）	82	こしあん	80	イチゴジャム	82	麦芽糖	105
アイスクリーム	65	つぶあん	78	パイナップル	65	氷砂糖	100
生クリーム	39	厚揚げ	46	黄桃缶詰	63	上白糖	99
クリームチーズ	33	小豆	45	レーズン	57	チョコレート	91
ドリンクヨーグルト	33	グリーンピース	45	みかん缶詰	57	アガベシロップ	25
マーガリン	31	油揚げ	43	バナナ	55	バームシュガー	35
スキムミルク	30	豆腐	42	ぶどう	50	キャラメル	86
バター	30	おから	35	マンゴー	49	フライドポテト	85
卵	30	納豆	33	メロン	41	ショートケーキ	82

低脂肪乳	26	大豆	30	桃	41	ホットケーキ	80
牛乳	25	枝豆	30	柿	37	みたらし団子	79
プレーンヨーグルト	25	カシューナッツ	29	さくらんぼ	37	クッキー	77
		アーモンド	25	りんご	36	ハチミツ	75
		豆乳	23	洋梨	36	メープルシロップ	73
		ピスタチオ	23	キウイ	35	クラッカー	70
		ピーナッツ	20	ブルーベリー	34	カステラ	69
		ひじき	19	プルーン	34	プリン	52
		昆布	17	レモン	34	ココア	47
		青海苔	16	梨	32	ゼリー	46
		寒天	12	オレンジ	31	100％果汁ジュース	42
		もずく	12	グレープフルーツ	31	カフェオレ	39
		ところてん	11	パパイヤ	30	果糖	30
				いちご	29		
				アボガド	27		

空腹時摂取後30分の血糖上昇率（ブドウ糖を100とした場合）および、食品100ｇ中の糖質含有量より算出されたものです。
このリストはブドウ糖を１００とした場合に、各食品が体内で糖に変わるスピードを相対的に示したものです。同じ食品でも、品種や調理法によって値は変わってきます。あくまでもいくつかの食品を比較して、どちらがよりインシュリン分泌を低く抑えられる食品であるかを見るため参考としてお使いください。

カロリーゼロのアスパルテームは危険な人工甘味料。失明の可能性もあることが科学者の間で報告されています。

低血糖症を起こす仕組み



ブドウ糖を補給すれば一時的には
血糖値を急上昇させるが、
タイミングや量をよほど上手に
調節しないと、かえって逆効果になる。

上図の色付きの範囲で、血糖値がゆるやかに上下するのが正常な状態。
空腹時は、80～100mg/dl、食後 30～60 分で 120～140mg/dl まで上がり、
その 1～3 時間後には空腹時の値に戻る。

低血糖と糖尿病の関係

ステップ１　GI値の高い食品（砂糖菓子やパン、甘い 清涼飲料水等）を大量に摂ることで急激に血糖値が上がります。

ステップ２　血糖値が急激に上げると、すい臓からインスリンが大量に放出されるので、急激に血糖値が下がります。すると低血糖状態になり、脳に必要な糖質が足りなくなり、イライラ・怒りっぽい状態 になります。低血糖状態。

ステップ３　脳は、糖質が栄養源ですから、低血糖になると素早く吸収が出来るGI値 の高い食品が欲しくなります。

ステップ４　血糖値のアップダウンを繰り返していくうちに、多量のインスリンが、急激に細胞へ糖が押し込まれる際に細胞膜が傷つき、インスリン・レセプターの働きが低下するため、糖を細胞に取り込む力が弱っていくため、血糖値が下がり状況になります※これが糖尿病の初期段階

ステップ５　すい臓は、血糖値を下げるために、ますますインスリンを放出しますが、取り込むためのレセプター機能が弱っていくので、次第にすい臓も疲れてインスリンが作れなくなり、血糖値が高いままになってしまうのです。これがⅡ型糖尿病が発症するメカニズムです。すい臓は働き過ぎて疲れているだけなので、断食で休ませれば回復するのです。

血糖値を安定させる食品

食物繊維

野菜・キノコ類
海藻・果物
玄米・雑穀・麦
などの未精製
穀物・豆類など

有機酸

酢・柑橘系・果
物・レモン・カボ
スなど

豆類

枝豆・豆腐・豆乳・
納豆・あずき・ヒ
ヨコ豆・その他

発酵食品

納豆・味噌・醤
油・キムチ・漬
物・チーズ・ヨー
グルト・酵素飲
料・その他

たっぷり野菜を摂取する

１日３５０ｇを目安に！

食べる順番を工夫する

・食物繊維（豆類や野菜、海藻など）を先に摂る
・有機酸（酢の物やフルーツなど）を先に摂る
・野菜や根菜スープや汁物など先に摂る
・肉や魚などのおかずとご飯は最後に摂る

酵素飲料を食事に摂り入れるメリット

①酵素飲料は血糖値を安定させ、腹持ちを良くする
②炭水化物と置き換えると低カロリーになる
③不足しがちな栄養素がバランスよく摂れる

酵素・ビタミン・ミネラル・アミノ酸をバランスよく摂る

バランスのよい食事法

発酵食品

味噌、醤油、酢、チーズ、ヨーグルト、キムチ、納豆、発酵飲料など

生もの

生野菜、海藻、果物、刺身など

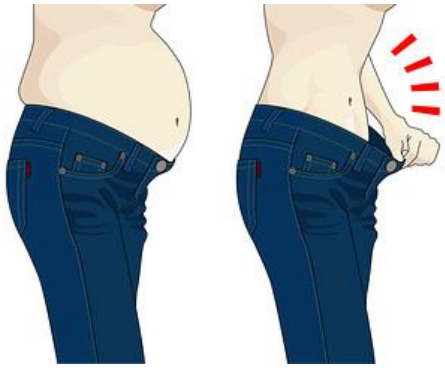
加熱食品

穀物、キノコ、煮物野菜、肉や魚介類など

不足しがちな栄養は良質なサプリで補う

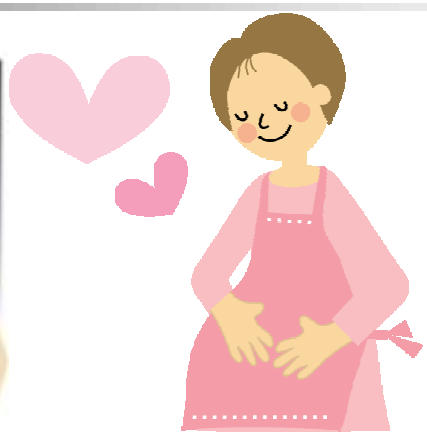
・糖の代謝に必要なビタミンB群の摂取で代謝を高める。
・貧血気味の方は、鉄や葉酸、ビタミンB群配合のサプリで栄養補給する。
・血糖値が不安定な方は、クロム（ミネラル）を摂取する。
・断食で腸内細菌が減った際、乳酸菌サプリを摂ると善玉菌が激増する。
・アミノ酸系サプリは、酵素の産生を促し、新陳代謝を高める。

酵素飲料の様々な活用



ダイエット

美肌



妊娠

授乳

快便

メタボ解消

健康長寿