



元素周期表では地球上には103種類の元素があります。



その中で20種類が人間の体内で活躍しています。

カリメラの水やリディアウォーターの成分中のミネラルも
元素のひとつで生命の維持や体の成長に欠かせません。

ミネラルが不足すると欠乏症になり様々な病気を誘発します。

●カルシウムの欠乏・・・骨粗鬆症、歯の発育不良、血液の凝固不良

●マグネシウムの欠乏・・・狭心症、腎不全

●ナトリウムの欠乏・・・めまい呼吸不全



天然水に含まれるこれらの必須ミネラルは

天然水を飲用する事でバランスよく吸収できます。

ミネラル豊富

人参の白ワインビネガーラペ！

【材料】

人参	小1本 (90g)
白ワインビネガー	大さじ 1
塩	少々
レーズン	20-30g
グリーンレーズン	20-30g
胡桃	15g
オリーブオイル	小さじ 1



【手順】

- 1、人参を細切りにして胡桃を荒く砕く
 - 2、ボウルに人参を入れ、白ワインビネガー、塩、オリーブオイルを加えて混ぜる。
 - 3、2に胡桃とレーズン2種類を加えて和えたら完成。
- ※人参に含まれるビタミンAは脂溶性オリーブオイルを加える事で吸収率UP、レーズンはビタミンA、C、E、カリウム鉄などが含まれます。レーズンにはポリフェノールが多いので疲労回復に成ります。

★プレゼントコーナー★

抽選で8名様に・・・

「京の梅こぶ茶」
缶入り 50g x 2袋
プレゼント！

【応募方法】

4月～6月のお水の注文時に

「ミネラル」とお伝え下さい！

梅こぶ茶には「クエン酸→疲労回復」や
「ヨード→新陳代謝を活発にし殺菌・消毒」
「フコイダン・アルギン酸→血圧上昇の抑制、コレステロールを下げる働き」がありカリメラの水に含まれるバナジウムと同じ要素があります。



【補足説明】

フコイダンは、海藻（褐藻類）に含まれる多糖類で、海藻のネバネバ成分の1つです。フコースやウロン酸、硫酸基などを構成成分としており、水溶性の食物繊維でもあります。

【フコイダンの特徴】

- 海藻が外敵や乾燥から身を守るために生み出した天然の成分
- 海藻の種類によってついている硫酸基の数や糖のつながり方が異なる
- 沖縄地域でとれる沖縄もずくには、良質のフコイダンが豊富に含まれている

【フコイダンの生理機能】

- 抗血液凝固作用
- コレステロール低下作用
- 胃粘膜保護作用
- 抗腫瘍効果
- メラニン生成抑制作用
- 免疫賦活効果
- ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の定着阻害作用
- 機能性胃腸症の改善作用
- 抗炎症効果
- 抗アレルギー効果

【フコイダンの活用】

- 低分子化フコイダン療法では、がんと闘う体を作るために、アポトーシス誘導作用、血管新生抑制作用、免疫力強化作用などが期待されています
- フコイダン入りの茶飲料を飲むことで、胃の不定愁訴の症状が改善されるという報告もあります

アルギン酸は、コンブやワカメなどの褐藻類に含まれる多糖類で、天然の食物繊維の一種です。食品や医薬品、化粧品、繊維加工など幅広い分野で利用されています。

【性質】

- 純粋なアルギン酸は白ないし淡黄色で、繊維状、顆粒状または粉末状の形態をとる
- 水に不溶性であるが、アルギン酸ナトリウムなどの可溶性塩（アルギンと総称される）として抽出される
- β -D-マンヌロン酸と α -L-グルロン酸の2種類のウロン酸が直鎖状に重合した高分子構造をしている

【用途】

- 食品添加物として、ゼリー状の食品やアイスクリーム、チーズ、パン、ソースなどに加える増粘剤や安定剤として使用される
- 小麦製品の保水性向上や食感改良にも利用される
- 医薬品、医療材料、化粧品などファインケミカルの分野でも利用されている
- 天然の食物繊維であるため、適度に摂取することによって便秘改善などの好ましい効果をもたらすことが知られている

【健康効果】

- 血圧の上昇を抑制する効果やコレステロール値を下げる効果、ダイエットに対する効果、動脈硬化を予防する効果など様々な効果を持つと言われている

ポリフェノールとは、植物に含まれる苦みや渋み、色素の成分で、抗酸化作用があります。

【ポリフェノールの特徴】

- ほとんどの植物に含まれている
- 実や種、皮に多く含まれている
- コーヒーや緑茶、ココアなどの飲料にも豊富に含まれている
- 抗酸化作用があり、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用がある

【ポリフェノールの効果】

- 動脈硬化や糖尿病、肥満やメタボリックシンドロームを予防する働きが報告されている
- 骨粗鬆症、認知症、免疫力、肌状態など研究分野が広がっている
- 肌老化の原因となる活性酸素を無力化する効果が期待できる
- シミやしわの原因となる紫外線、またストレスなどが活性酸素を増やします

【ポリフェノールの摂取源】

- リンゴやブドウ、ベリー類、タマネギ、セロリ、ナス、大豆、クルミ、ピーナッツなどの食品
- コーヒー、緑茶、ココア、赤ワインなどの飲料

ポリフェノールには、種類や量の違いはありますが、基本的に土の下に根を張り、地上で育ち実を付けるほとんどの植物には含まれています。