このニュースレターは、皆さんがより健康的で、
充実したライフスタイルを送れるようサポートします。

NO. 15 (2012年06月号)

NATURAL HEALTH NEWS
ナチュラル ヘルス ニュース

目次

砂糖は体に悪い？ ...1

睡眠習慣とダイエットのステキな関係！？ ...3

マキャナ・ゴードン ホリスティック栄養士 ...4

栄養士の健康コラム ...6

「ネオガードチュアブル」もう1本プレゼント・キャンペーン！ ...7

「ネオエナジー」で、さらなる活力を ...9

クエストグループからのお知らせ ...12

社長からの手紙
Letter from the President

砂糖は体に悪い？

実は砂糖は、私たちが想像する以上に毎日の食生活に溶け込んでいます。キャンディーやドーナツなどのおやつはもちろん、甘くない食べ物にも砂糖が含まれていることがあるのです。そんな身近な砂糖ですが、どれくらい体に悪いのでしょうか？

食品工場やレストラン、ファーストフード店などは、自分たちの食べ物をおいしくして、リピーターを増やそうと、日々試行錯誤しています。問題は、そうした食べ物の多くが、砂糖や塩、脂肪分でこっそり味付けされていること。私たちが気づきにくいこれら「隠し味」が、繰り返して食べたくなるような強い衝動を脳に与えるというのです。

特に、砂糖はほとんどの加工食品に大量に含まれていることが知られています。ヨーグルトやソース類、ドレッシング、パン、煎餅やクラッカー、魚介類のマリネなど、挙げればキリがありません。

添加された砂糖を食べるのは、なぜいけないのでしょうか？アメリカの科学者や医者は、こう警告しています。「砂糖は肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、心臓病を引き起こす原因の1つである」と。砂糖や塩、脂肪分を過剰に摂取しなければ、上記の病気や症状の75%は防げるともいわれています。科学者が砂糖は「体に悪い」と考えるようになったのは、まさにこのためなのです。

カリフォルニア大学デイビス校の栄養生物学者が、5年かけて画期的な実験を行いました。その実験において2週間だけ砂糖を過剰摂取した被験者で、LDL（悪玉コレステロール）値が上昇し、心血管系の病気へのリスクも発見されました。また、砂糖には癌性腫瘍の成長を促す働きがあることも明らかになっています。

つまり、砂糖は「体に悪い」のです。そのようなものは、できれば食べるのを避けるか、食べたとしてもごく少量に留めておきたいものです。でも、果たしてそれは簡単でしょうか？

さまざまな研究で、砂糖にはコカインと同等の中毒性があることが実証済みです。砂糖を摂取すると、脳内の感情を司る部分にドーパミンが分泌されます。その分泌される量とスピードはコカインとまったく同じと言われています。

続く Continued

クレイグ・デイビス
クエスト・グループ
社長

別の実験では、コカイン中毒にさせたネズミにコカインか砂糖を選ばせたところ、常に砂糖を選んだことも確認されました。

私たちの体には、薬物への耐性があるように、砂糖にも耐性があります。一方、砂糖は脳に変化を起こし、食べ物に対する反応を鈍らせてしまいます。そのため、気づかないうちにたくさんの砂糖を摂るようになってしまうのです。

アメリカでは肥満が社会的問題になっていますが、この要因の1つが砂糖といわれています。日本における問題はメタボリックシンドロームですが、これも過剰な砂糖摂取によると考えられています。

では、砂糖から体を守るにはどうしたらいいのでしょうか？　嬉しいことに、コカインと異なり、第3者からのサポートと適切な食事をすると、2週間以内に砂糖の中毒症状から抜け出せるそうです。
そこで皆様にご紹介したいのが、当社のスーパースレンダー8プログラム（SS8）です。

このプログラムでは、砂糖が引き起こす問題の解消を目指します。プログラム実践者は、砂糖や塩、脂肪分、そのほか体に悪い成分を上手に回避する方法を学びます。また、体のすべての細胞に栄養を供給する方法も学んでいきます。すでに体験した方々から、嬉しい体験談が続々と寄せられています。今号でも少しご紹介いたしますが、「減量に成功した、余分な脂肪が無理なく落ち、サイズダウンした、エネルギーが高まり、肌がきれいになり、若返った、全体的により健康になった」などの報告があります。

私たちが日々口にする食べ物がいつも健康バランスや気分を高めてくれるとは限りません。
なかには体に良くないものもあるのです。ぜひSS8プログラムで真の健やかさを体感してください。

皆さんの正真正銘の健康を願って。　クレイグ・デイビス　クエスト・グループ　社長

6kg減量し、自信を回復！ アメリカ　早河智美様　40代

Testimonial

10年以上も前の第一子出産後、妊娠前より4kg増加し戻らなかった体重が、昨年頃からストレスや不摂生がたたり、さらに5kg近くも増えてしまい、理想体重より9kgも超えてしまいました。気がつくと洋服もきつくなり、写真を撮ると、顔がパンパンでまるで肉のかたまりが座っているようで、とても恥ずかしくなり、人に会うのさえ億劫になり、自分への自信をなくしてしまいました。そんな自分が嫌で「変わりたい！　またイキイキとした自分になりたい！」という思いでSS8を開始しました。

過去（妊娠前）に、ある決められた食事を毎週購入し、それを食べ続けて痩せるという方法でダイエットに成功したことがありましたが、それはかなりお金がかかるのと、家族と同じ食事ができないので、長期的に続けるのが困難でした。ですが、SS8では健康的な食べ方を学び、自分で食事をつくることができるので、無理なく家族ともシェアでき、さらに経済的というのも非常に魅力的です。食生活自体を根本から変えるのは大変そうかとも思いましたが、マニュアルにそってやってみると、予想以上にまったく無理なく自分の生活にとりいれることができました。わからないことや不安なことがあったらメンター（担当のアドバイザー）に即聞けることも大きなプラスです。

そのかいあって、第1段階で2.5kgの減量に成功。その後、第2段階ではさらに落ちて、合計で約6kg減量できました。第3段階では、多少体重が上下することがありましたが、終了した今も、無理なく同じ体重を維持しています。

家族や友人と外出する時も、ストレスにならないように食事も楽しみますが、翌日からまたSS8のライフスタイルに戻すという食生活のコツを覚えたので、体重が増えてしまうという恐怖感や不安もなくなりました。

以前はきつくてはけなかったジーンズもまたはけるようになり、お洒落をまた楽しみたいという気持ちが出てきました。人付き合いの機会も増え、「あれ、やせた？」と声をかけてもらうことも多くなり、自分にも自信が持てるようになりました。あとはこの調子で、夏までに残りの3kgを落としていこうと思っています。

睡眠習慣とダイエットのステキな関係！？

How Your Sleeping Habits Can Help You Gain or Lose Weight

ご存知ですか？　実は睡眠の長さと質が体重の増減にとても重要だということを。しっかりと熟睡することで、ホルモン活性が起こり、翌日の食欲が適度に抑えられるというのです。

睡眠と体重の関係は、レプチン・グレリンという2つのホルモンに影響されます。グレリンは空腹感を伝えるホルモンで、空腹時に胃が痛くなったり、お腹がぐうぐう鳴るのはこのグレリンによるものです。一方、レプチンは適切な量の食事をとると放出されるホルモンで、満足感や満腹感を伝えてくれます。これら2つのホルモンを生成する際、大切になるのが睡眠習慣です。

睡眠時間が足りないとレプチンが下がり、食後の満足感も低下します。ひどい場合は、満腹状態を通り越さないとレプチンが分泌されないことも。一方、グレリンは増加し、どんどん食欲がわいて食べ物をたくさん欲しくなってしまいます。レプチンとグレリンのバランスが崩れるとどうなるか、これで明らかになったと思います。

このレプチン・グレリンと睡眠の関係は、シカゴ大学（イリノイ州）とスタンフォード大学（カリフォルニア州）の2つの研究チームによって発見されました。

この実験では、1,000人以上の男性と女性を対象にレプチンとグレリンの値を計測。さらに、体重と空腹時の食欲が測定され、被験者の睡眠時間も記録されました。続いてレプチンとグレリンの値を調べ、被験者の体重と照らし合わせました。

その結果、睡眠時間が8時間以下の被験者はレプチンの値が低く、逆にグレリンの値が高いことが分かりました。さらに体脂肪率も高くなっていることが明らかになりました。これは、睡眠時間が減少するに伴い、食欲が増加したことを意味しています。おもしろいことに、体脂肪率は睡眠時間が減るごとに上昇し、最も睡眠時間が短い被験者が一番重いことも分かりました。

空腹感を抑えるには、少なくとも毎晩7～8時間の「快眠」をとることが大切と言えるでしょう。また、質の高い睡眠をとることで、砂糖たっぷり・ハイカロリーな食べ物も必要なくなるかもしれません。

十分な睡眠を取ることのよい点は、レプチンとグレリンのバランスが良くなることだけではありません。私たちのホルモンのほとんどが睡眠の影響を受けています。これは、さまざまな体の機能（免疫システムや消化システム、内分泌系など）が睡眠によって変化することを示唆しています。

1日の睡眠時間が6時間以下の方は、まず7時間の睡眠がとれるよう努力してみましょう。そのときは熟睡・快眠を心がけてください。「ネオスリープ」が穏やかで自然に睡眠へと導き、より深く快適な睡眠をサポートします。

以前は、就寝時に、さまざまな思いが頭をよぎり、なかなか寝付くことができませんでした。しかし、「ネオスリープ」を摂ってから、早く寝入ることができ、熟睡することができるようになりました。先日、日本に行った時も、「ネオスリープ」のお陰で熟睡でき、毎朝、まるで自分のベットで目覚めたかのようにすっきりと朝を迎えることができました。時差ボケも全くありませんでした。
テレサ・ファクレル　（クエスト・グループ　副社長）

「ネオスリープ」は、あなたの体をリセットして、自然で快適な睡眠のリズムを整えてくれます。睡眠不足は、こちらでもご紹介したように、さまざまな健康障害の原因となります。皆様に、当製品で、快眠の素晴らしさをご体験いただけるよう、新価格にてお届けいたします。

6月1日より、
新価格 $40
品番：2020

英語の Inspiring は、
人を元気づける、鼓舞する、
感動させるという意味。
こちらのコーナーでは、
健康、家族、ビジネス、
人生、生き様など、
元気と勇気が湧いてくる、
ストーリーをご紹介

マキャナ・ゴードン　ホリスティック栄養士

Introducing McKenna Gordon Holistic Nutritionist

母として忙しい日々を送る中で、ホリスティック栄養士の資格を取り、ダイエットにも成功。家族全員の健康を取り戻した秘訣とは？

子どもの頃から加工食品ばかり食べて育ってきました。「水を加えて温めるだけでできあがり！」というお手軽メニューがいつもの晩ご飯でした。アメリカ人のごく一般的な家庭はみな同じだと思いますが、私の家族もレトルトやインスタントフードが体に悪いなんて思いもしなかったのです。健康とは程遠い食生活を送っていましたが、問題なく成長してきたと思います。ところが10代になると低血糖症になり、生理不順も起こるようになりました。こうした症状はアメリカではごく普通だったので、私もあまり気にしませんでした。加工食品やファーストフードをたくさん食べていても健康で幸せだと思っていたのです。

時間が経つにつれて、S・A・D（スタンダードアメリカンダイエット：通常のアメリカンフード）の影響が現れてきました。20代前半になると、事態が急速に悪化していきました。まず、結婚直後に体重が増加。食生活を変えたり、運動を止めたわけではありません。それにも関わらず体重が増えてしまい、とても困惑しました。奇妙なことに毎日1kgずつ体重が増えていきました。これが2～3ヶ月続き、それまで61kgだった体重が90kgになっていました。

身体的にも精神的にも優れなかったので、医者に診てもらうことにしました。それから数週間後、なんと下垂体に腫瘍が見つかったのです！下垂体はホルモンの制御に欠かせない部分で、腫瘍ができたせいでホルモンバランスが崩れていました。これにより、体中にさまざまな疾患が生じました。多嚢胞性卵巣症候群や子宮内膜症、2型糖尿病、不安症、うつ、不妊など、ひどい病人でした。

ボロボロの体に、とてもガッカリしました。その後も体重増加が続き、遂には120kgになっていました。結婚時に小さな白いドレスを着ていたのがウソのように、わずか18ヶ月で別人になってしまったのです。

たくさんの医者に診てもらいましたが、体重を減らしたり、健康を回復させたりする方法は誰も教えてくれませんでした。あるお医者さんは、私がメタボリックシンドロームで、痩せるのは難しいと言いました。

この言葉を信じて、自分に言い聞かせましたよ。「これから先ずっと太ったままで、病気を抱えて生きていくんだ」と。毎日、体のどこかが痛み、子どもを産めないことに悩み、週に一度パニックが襲ってくる・・・。そんな状態で数年間過ごしました。これが、あることを境に一変しました。

養子縁組をして、子どもを迎えることにしたのです。その瞬間から、私の中で何かが変わりました。このまま病気でいるわけにはいかない、健康を取り戻そうと決意しました。当時を思うと涙が出てきます。これまで持っていた価値観をすべて捨てて母親になる。そのために、特別なものはいりません。自分の人生を自分でコントロールしていくだけ。たとえ医者が私のことを見放しても、心の奥底で「治療する術がどこかにある」と信じていました。

まずは知識を身につけることから始めました。自然の薬やホリスティック栄養について学び、小さな一歩を踏み出したのです。この小さな一歩が後に大きな変化になるとは思いもしませんでした。始めたばかりの頃はやはり体重が落ちませんでした。ただ、少しずつ回復の兆しも見えました。ファーストフードと加工食品を食べるのを止め、代わりに、ネオソースサプリメント、主に「ネオパック」と「ネオガード」を摂り始めました。それから、健康的な料理方法を勉強しました。ところがこれがとても大変で、慣れるまで時間がかかりました。野菜の味が好きになれなくて、ヘルシーな食事を摂ることに苦労したのです。

それでもあきらめませんでした。野菜嫌いを克服できるくらい、意志を固めていました。病気にも負けませんでした。毎週土曜日は私にとって「許しと再生の日」となりました。平日に犯してしまった過ちを許し、次の週に必要な健康食品を買い揃えたり、料理の準備に時間を費やしました。そして、野菜好きになるよう自分に言い聞かせました。

勉強を続け、週ごとに気分が良くなるのを実感しました。徐々に自信を取り戻し、学校へ通ってホリスティック栄養士になろうと思いました。子どもがいましたし、仕事もしていました。でも、栄養に関することなら何でも学びたかった。そうすれば、私と同じことで苦しむ人たちを少しでもサポートできるから。

おかげで、今はとても幸せで健康です。私が落ち着いているので、家の中も平和です。慢性的な痛みもなくなりました。2型糖尿病がなくなり、不妊も解消しました。しかも、10代の頃のような活力を取り戻しました。2人の子どもたちの食事にはとても気をつけています。今では、子どもたちから「ネオガードチュアブル」と「おなかサポートチュアブル」がほしいと言われるほど、子どもたちもサプリメントを気に入っています。ヘルシーフードはもちろん大切ですが、子どもたちの免疫機能を高めるためには、子ども用サプリメントも大事ですね。

今思うと、私の一番の問題は、健康的な暮らしに関する知識がまったくなかったことでした。健康だと思って食べていた食事が、実は体に悪かったなんて・・・。ほかの人も私と同じように勘違いしていると知ったときは愕然としました。正しい食事がしたいのに、その方法を知らないのです。栄養士となって、ようやくサポートの手を差し伸べることができるようになりました。食べ物が薬の代わりになることを伝え、健康と活力回復をサポートしていきたいと思います。

これを読んでくださる皆さんも、私と同じ希望を抱いてくださることを願っています。もし、暗闇の中を生きているような感覚にとらわれていたら、人生が充実していないと感じたら、あなたは一人ではありません。こんな私でも健康を取り戻すことができました。同じことは、誰でも必ずできるのだと信じています。

マキャナのビフォー（左）＆アフター（右）　ご主人と二人の息子さんと。「これからも、家族と一緒に、さらなる健康への旅を継続し、私自身のベストコンディションを目指していきます」マキャナ・ゴードン。

栄養士の健康コラム

マキャナ・ゴードン、CHN（認定ホリスティック栄養士）、
トータルヘルシーレシピ.com の創始者、著者、2児の母。
健康で元気いっぱいのライフスタイルを送るのに役立つ、マキャナの
ホールフーズ・レシピと健康アドバイスをぜひご活用ください。

そのダイズはヘルシーですか？

健康食品としての「ダイズ」は、誰もが知るようになったのではないでしょうか？このダイズについて、もっとヘルシーな選択をしたいあなたに、ぜひお伝えしたいことがあります。それは、一部のダイズ食品には健康に良くないものがあるという事実。今回は、体に良いダイズ食品と体に悪いダイズ加工食品の違いをご紹介します。

ダイズ（植物）には、虫や害虫にとって有毒な物質が含まれており、元々、害虫除けとして、作物の近くに植えられていました。加工豆乳やダイズバーガー、良質でないダイズ油、プロテインパウダーなどに加工されると、その有毒な物質も含まれるため、私たちの体に悪い影響を与える可能性があります。

ダイズ製品に含まれる成分に、フィチン酸があります。これは体に良くない成分の一つで、鉄分などの大切な栄養を体から奪い取ってしまうことがあります。エストロゲンという女性ホルモンに取って代わり、ホルモンバランスを崩すダイズ製品もあります。体内でエストロゲン量が圧倒的に多い場合、体重が増えたり、甲状腺に障害が起きたり、不妊になったり、乳がんや子宮がんになる可能性があります＊（脚注）。

このようなダイズの危険性を抑えるには、発酵させることが重要です。発酵により有毒物質が分解され、プロバイオティクス（腸内有益菌）や植物栄養素などの体にやさしい成分が生成されるのです。

体に良いダイズ食品

- 味噌（みそ）
- テンペ
- 納豆
- しょう油
- 枝豆（発酵していないが、体に良い）

できれば避けたいダイズ食品

- ソイ　ナッツ
- ソイ　ミルク（豆乳）
- ダイズ粉ミルク
- ソイ　バーガー
- ソイ　チーズ
- 豆腐
- ソイ　アイスクリーム
- ソイ　プロテインパウダー
- ソイ　スナックバー、エナジーバー、プロテインバー

ダイズの摂取量は１日１食分に留めると良いでしょう。食べる際は、納豆か枝豆を選んでください。ウェイトロスが目標なら、ダイズの摂取は必要最低限に留めてください。ダイエットのゴールが達成できたら、徐々にダイズの摂取量を増やしてかまいません。

著者紹介：
フェイスブック：www.facebook.com/totallyhealthy
マキャナのブログ：www.mckennagordon.com/blog/

脚注：＊『American Journal of Nutrition』『JAMA Journal of the American Medical Association』『Harvard University Study』など、著名な学術誌にて発表。

「ネオガードチュアブル」
もう1本プレゼント・キャンペーン！

NEOGUARD CHEWABLE

6月1日から7月31日まで

お待たせしました

クエスト社では、6月1日（金）から7月31日（火）までに、「ネオガードチュアブル4本セット」をお買い上げの方に、もれなくもう1本プレゼントさせていただく（50ドル＝約4,000円相当）キャンペーンを実施中です。

品番4028P（4本セット）＄175をご注文いただくと、1本増量の5本にて出荷いたします。「ネオガードチュアブル」は、自然の食べ物からできており、合成甘味料・合成着色料・防腐剤・でん粉類などを一切含みません。

いつでもポリポリと手軽に食べることができる、キャンディータイプの抗酸化剤です。

お子さんや、錠剤・カプセルタイプの栄養補強食品を飲み込むのが苦手な方、また、普段、ネオガードやその他の製品をご愛用の皆様も勉強、家事、仕事中のおやつ代わりとして、是非どうぞ！！ペットにも最適です。

品番：4028P　240粒入り
ネオガードチュアブル4＋1セット
価格：＄175

チュアブルに含まれる2粒あたりの栄養成分

ビタミンA　1,000 I.U.
皮膚、口腔、胃腸、肺、気管支、膀胱、子宮などの上皮組織の分化に働き、これらの粘膜を正常に保つ。また、免疫機能を維持し、風邪などの感染症に対する抵抗力を強化。白内障のリスクを軽減するともいわれている。

ビタミンC 100 mg
美肌を作る。がん予防。体内のコラーゲンの合成に働く。

ビタミンE 20 I.U
老化防止。血管壁のダメージを防ぎ、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病、がんを予防。肩こり、冷え、更年期障害などの症状の緩和。

その他　304 mg
ビルベリーエキス
最近の研究で、ビルベリーは、食品の中で最も抗酸化力が強いと発表された果物。特に目に関係した動脈と毛細血管の壁を強化する。

野菜ブレンド
ブロッコリー、キャベツ、人参、ピーマン、ほうれんそう、トマトからの抗酸化剤。

アセロラベリージュース
天然のビタミンCで、殺菌作用やコラーゲンを作るのに最重要。

ローズヒップパウダー
アセロラベリーと並び、レモンの20倍のビタミンCを含んでいる。アレルギーの人や、便秘を改善したり、免疫力強化に効果大。妊産婦の栄養補助にも最適。

グレープシードエキス
カリウム、リン、カルシウム、鉄分などのミネラルをたくさん含む。動脈を常にきれいにする役目を果たし、貧血を改善し、心臓病の予防にも効果。

海草ブレンド
16種類の海草。代謝促進、滋養、甲状腺機能の強化、抗リウマチ、抗炎症など様々な効力がある。

ママ、もっと
チュアブル
ちょうだい！

マキャナ・ゴードン（「ネオガードチュアブル」が大好きな、5歳のカーターと2歳のローレンゾのママ）

我が家では、健康的な生活をするということを、最も重要だと考えています。ですから、子供たちが非常に小さな時から、健康にいいものを食べると、「早く走れるようになれ、元気いっぱいに遊べて、病気にならず、ハッピーでいられる」ということを教え続けています。

「ネオガードチュアブル」は、そんな我が家で大人気！ 2歳のローレンゾは、私がうっかりビタミンを忘れると、「ママ、僕のビタビンちょうだい」とおねだりします。そして、私がチュアブルをあげると、右写真のように、満面の笑みを浮かべ、大喜びします。

子供たちは、いつも屋外での活動を楽しんでいます。また、「ネオガードチュアブル」のお陰で、子供たちは、風邪とか流感にかかったことがなく、過去2年間、病院に行ったこともほとんどなく、子育ても楽でとても助かっています。

「チュアブル」が大好物なローレンゾ・ゴードン君

短期間で大変身！らくらくダイエットに大感激

アメリカ　蓉子プラウマン様　40代

Testimonial

私は、看護師の仕事をしていますが、仕事もハードで、生活が不規則なので、ここの数年で体重がすごく増えてしまいました。

友人から、スーパースレンダー8の話を聞いて、「健康的にスリムになれる」という言葉に、ぴ～んと来て、このダイエットをすぐに始めました。

プログラムで指定されている通り、食べ物を徹底して変えて、「でるもんね」プログラムも一生懸命取り組みました。

すると、プログラム開始直後から、すごく効果が出て、体重が減りだし、サイズも小さくなっていきました。

そのほか、とても驚いたことがありました。私は、3か月ぐらい前から、ひどい花粉症で悩んでいて、強い薬を飲んで、やっと普通の生活ができる状態でした。

ところが、このプログラムを始めて4日後に、花粉症の薬を飲むのを忘れたのですが、症状がいっさい出ていないことに気づきました。そして、それ以降も、あんなに辛かった花粉症の症状が全くでなくなったのです。これにも、本当に感激しました。

最初の4週間が終わって、第2段階に入って、体のサイズを測ってびっくりして、とても嬉しかったので報告します。

体重　3．5キロ減
首－0．5cm、二の腕－1．8cm、胸囲－5cm、ヒップ－2．5cm、ウエスト－5．5cm、
太もも－2．5cm、ふくらはぎ－1．5cm。

ニコニコ！！！これでやる気も倍増です。今までいろいろなダイエットに取り組みましたが、こんなに短期間で劇的な効果が出たダイエットは初めてです。夫も、だんだんスリムに健康的になっている私を見て、とても喜んでくれています。毎朝、顔を洗う時に、どんどん顔が小さくなっているのも嬉しいです。

また、以前は、太っていたので、ヨガなどにも行きたかったのですが、どうしても、ぴたっとしたウェアを着る自信がなく、ついつい躊躇していました。でも、今日は張り切ってホットヨガに行きました。体が軽くなったので、行動的にもなってきました。今では、ズンバ（エアロビクスやラテンダンスなどをミックスしたもの）にも挑戦しています。

今、6週間目ですが、さらに1キロ減量し、合計4．5キロ痩せました。（下のアフターの写真は、6週間目に撮影）今後の結果も今からとっても楽しみです。

「ネオエナジー」で、さらなる活力を

Give Yourself A Boost With NeoEnergy

活力向上を促し、健康を多角的にサポートする「ネオエナジー」。健康的な赤血球の形成と神経系の維持を細胞レベルからサポートします。

ネオエナジーのエネルギーは、ビタミンB12によるもの。ビタミンB12は、これまで医者の注射でしか得られなかった栄養素です。最新の技術を「ネオエナジー」に結集し、口腔内のやわらかい細胞から直接かつ迅速に吸収できるよう最適化しました。スーパーBのビタミンB12量が30mcg（これでも消化系には十分な量）であるのに対し、「ネオエナジー」は1,000mcgを含有。これを口腔内から直接血流へ送る効果的な方法を採用しています。

ビタミンB12にはさまざまな健康パワーがあると言われています。その一部をご紹介しましょう。

1）赤血球の生成：赤血球の生成および維持、修復はビタミンB12によるものといわれています。ビタミンB12は、DNAやRNAの再生や成長にも寄与すると考えられています。

2）神経系の健康：ビタミンB12は脳と神経細胞のスムーズで正確な機能をサポート。神経線維はミエリン鞘という脂肪分に守られています。ビタミンB12はこのミエリン鞘の維持に欠かせない、脂肪酸の代謝で重要な役割を果たします。

3）憂うつな気分の回復：ビタミンB12はホルモンと神経伝達物質の働きを高め、気分や精神状態の改善に貢献するといわれています。

4）肌と髪の健康：ビタミンB12はDNA・RNA合成と細胞再生で重要な役割を果たすと考えられています。肌や髪、爪は常に成長し、再生産されています。そのため、肌や髪はビタミンB（特にB12）が必要になるのです。

5）ウェイトロス：ビタミンB12は、体に迅速にエネルギーを与えるため、「エネルギービタミン」とも呼ばれています。新陳代謝を早め、カロリー消費に貢献。このため、ウェイトロスを導くのです。また、体の活力を高めるため、運動やエクササイズもサポートしてくれます。

6）安全な妊娠をサポート：妊娠中の女性は通常より多くのビタミンB12が必要と言われています。これは、ビタミンB12が赤血球の生成や神経系の維持に関係し、食べ物からエネルギーや葉酸の抽出をサポートするためと考えられています。

7）精神的不調への対応力：さまざまな研究により、ビタミンB12には加齢に伴う精神的不調を抑制する働きがあることが分かってきました。アルツハイマー病や認知症、その他、短期間の記憶喪失は、ビタミンB12で適切な脳・神経機能をサポートすることで、防げるかもしれないのです。

8）快適な睡眠をサポート：ビタミンB12は、睡眠パターンをサポートするホルモン・メラトニンの生成をサポートします。また、メラトニンの生成を高める働きもあります。

ビタミンB12の働きはたくさん報告されており、今でも世界中で熱心に研究が続けられています。このことからも、身体・精神の健康を高める上で、ビタミンB12が重要であることは明らか。ネオエナジーは、そんなビタミンB12をより簡単に摂取できるよう、皆様をサポートするサプリメントです。

「ネオエナジー」（30ml）
品番：2026
価格 $20

「ネオエナジー」は、スーパースレンダー８プログラム内の製品として販売を始めましたが、この度、単品でお求めいただけるようになりました。

ヘルシー　リビング：HEALTHY LIVING

レシピ、その他、ヘルシーなライフスタイルへのヒント

クエスト・グループのウェイトロス＆健康改善プログラムスーパースレンダー8（SS8）では、ホールフード（できる限り自然の状態に近い食べ物）ダイエットをお勧めしています。この度、SS8プログラムを、より楽しく、簡単に実践していただけるよう、レシピ集をご用意しました。クエスト・メンバーの皆様にも、ぜひホールフーズ・ダイエットでますます健康になっていただければと思い、今号では、SS8のレシピ集より、簡単で、栄養満点なレシピをご紹介します。

牡蠣（カキ）とあさりのチャウダー（4人分）

材料

- タマネギ1個（ぶつ切り）
- ニンニク4片（ぶつ切り）
- セロリの茎3本（約5mmに角切り）
- チキンまたは野菜スープストック2カップと大さじ2杯
- トマトソース1カップ（生のトマトをスライスしても可）
- 生牡蠣（殻なし）約300g（水洗いし、よく水を切る）
  ＊右写真のように、牡蠣をムール貝にしてもいい
- あさり（殻ごと）300g（水洗いし、よく水を切る）（可能であれば新鮮なあさりを使い、スープとして茹でる）
- イタリアンハーブ（大さじ1）
- パセリ（大さじ2）、塩、こしょう

作り方

1. タマネギとニンニク、セロリを食べやすい大きさに切る
2. スープストック（大さじ1）を中くらいの鍋で温める
3. タマネギとニンニク、セロリを「2」で温めたスープストックで、中火で5分ソテーする
4. 残りのスープストックとトマトソース、イタリアンハーブを加える
5. 25分ほど煮る
6. 牡蠣とあさりの水気を切る。牡蠣が大きい場合は、あさりを加える2分前にスープに加える
7. 5分煮る
8. 塩とこしょうで味を調え、パセリを散らす

東京渋谷にサロンをオープン！

クエスト・グループは、スーパースレンダー8プログラム(SS8)をより多くの皆様に知っていただけるよう、東京渋谷に、素敵なサロンをオープンしました。

SS8について、ホールフーズ（より自然に近い食べ物）のヘルシーレシピ教室、デトックスについてなど、美と健康についての最新情報を楽しく学べます。

下記の通り、毎週水曜日と月1日の週末に、午前10時から、そして、午後2時からの1日2回、イベントを開催します。
6月：水曜日13、20、27日と16日(土)
7月：水曜日4、11、18、25日と22日(日)
8月：水曜日8、15、22、29日と25日(土)

ぜひ、渋谷サロンにお越しください。JR渋谷駅から徒歩5分、お帰りにおしゃれな渋谷や代官山でのショッピングなども楽しんでいただけます。

イベントの詳細、参加ご希望の方は、以下からご登録ください。お申し込みいただいた方には、詳細を追ってご連絡をいたします。

クエスト・グループ　ジャパンサポートセンター
Tel: 03-5915-0345　Fax: 03-5915-2661
Webからのお申し込みはこちらから
http://ss8.jp/seminar/

＊渋谷サロンの写真は、次ページに。

渋谷サロンでのワークショップの風景

渋谷サロンがある建物の素敵なロビー

コンサルタントの体験談　東京　杉崎由起子様　40代

私には、二人の娘がいますが、この春、上は小学校4年生、下は1年生になりました。そろそろ子供たちも大分手がかからなくなり、子供たちが学校に行っている間に、何かできるパートの仕事でも探そうと思い、行動を開始しました。

近くのパン屋さん、ケーキ屋さん、喫茶店などいろいろな仕事に応募したのですが、面接に行けたのは、たった1件だけ、でも、そちらからも断られてしまいました。「小さな子供がいるから採用は難しい」とあちこちで言われ、まるで人格を否定されたように傷ついてしまいました。

そんな中、主人を通して、クエスト・グループのメンターのお話しをいただきました。最初は20年来の便秘で、毎晩「コーラック」（便秘薬）を飲んでいたので、宿便を出してみたいという一心でこのプログラムを始めました。

すると、驚いたことになんと1日目から普通にお通じがあり、たくさんの便が出ました。サイズダウンもして、体重も約2キロ痩せました。体重は若い頃と変わっていなかったのですが、どうもウエストのあたりがきつくなっていたスカートなどもはけるようになりました。お尻のあたりも、非常にすっきりとして、ズボンもゆるくなってきました。第二段階終了時はウエストがマイナス5センチでした。

先日、友人からも、「きれいになったね？どうしたの？」と聞かれました。SS8の話をしたら、彼女もやりたいし、そして、太っているご両親にも勧めたいということでした。

以前から、自分が体験して効果を出すと、プログラムが自然発生的に広がるということを聞いていましたが、プログラムをしっかりとフォローしていると確実に効果が出て、まわりもその変化に気づき始めているようです。

今は、メンターとして、この仕事を毎日楽しくさせていただいています。不慣れだったパソコンにもずいぶん慣れてきました。夫も子供たちも私が楽しそうに仕事をしているのが、嬉しいようです。私は特にスキルがありませんが、日本には、私と同じように仕事をしたくてもできずに、家で悶々としている女性たちが多いと思います。

私に主婦以外の仕事を与えてくださった、クエスト・グループの皆さんに、心から感謝しています。

写真：杉崎由起子さんと二人のお嬢さん

quest group

1062 E 1150 N
Pleasant Grove, UT 84062
USA

PHONE: (801) 765-1301
FAX: (801) 877-4380

E-MAIL:
contactus@questgrp.net

WEBSITE
www.questgrp.net

日本サポートセンター

〒174-0046
東京都板橋区蓮根3－23－18

カスタマーサービス及び
オーダーサービス部
03-5915-0345

ご注文専用フリーダイアル
0120-676-601

カスタマーサービス用Fax
03-5915-2661

日本サポートセンター
メールアドレス
post@questgrp.jp

ホームページ
www.questgrp.jp

クエスト・ユーザーグループ

ご相談受付電話
平日10:00-16:00
その他の時間は留守番電話にて
承ります
03-3969-9070

メールアドレス
QuestUG@mac.com

ホームページ
www.questuser.jp

でるもんね３個セット　ダブルポイント

DeruMonne Double Shopping Points

７月31日（火）までに「でるもんね３個セット」をお買い上げいただくと、ショッピングポイントが２倍になります。

品番：3103
価格 $315
獲得ポイント 63
（通常は31.5です）

※ポイント２倍キャンペーンに、「バースディクラブ」誕生月Wポイントや定期購入ポイントは適用されないため、ご注意ください。

「でるもんね」3ヶ月セットを実践し、驚きの便が！　東京　美穂様　30代

「でるもんね」が発売された時に、3ヵ月セットを試し、30cmぐらいの便が何度も出ました。それから、毎年このプログラムを実践したのですが、1ヵ月しかやらなかったので、大きな便は出ませんでした。そこで、体のメンテナンスも兼ね、また3ヵ月間続けてやってみることにしました。

最初の1ヵ月は、毎年同様、便の回数と量が増えました。3ヵ月終了まぎわ、待望の30cm大の便が何度も出たのです！

まわりから、「最近顔色がすごくよくなった」、「肌きれいだね」と言われるようになりました。これも3ヵ月間の腸内クレンジング効果に違いありません！このプログラムは、3ヵ月間続けると、さらに体の調子がよくなることをはっきり実感しています。

クエスト・グループからのお知らせ

1）「ネオスプリング」のラベルが新しくなりました。（右写真）
2）「でるもんね」プログラムの製品「でるミックス」の味が新しくなって、成分も改良されて新登場。高質の食物繊維が豊富に入っているこの製品は、単品でもご購入いただけます。腸内の大掃除、そして、日頃の健康管理にも最適ですので、ぜひお試しください。

あなたの大切な人にも、美と健康をプレゼントしませんか？

クエスト・グループは、年4回、アメリカからヘルシーなライフスタイルについての耳よりな最新情報や愛用者からの体験談などをニュースレターで、メンバーの皆様にお届けしています。あなたも、当誌「ナチュラル　ヘルス　ニュース」を、大切なご家族やお友達にプレゼントしませんか？

ご希望の方は、クエスト・グループ　ジャパン　サポートセンターまでご連絡いただきましたら、ニュースレターを無料にてご送付させていただきます。お電話、メールでお申込みください。メールの方は、お名前、ご住所、必要部数などをご明記の上、サポートセンター post@questgrp.jp まで、ご送付ください。