

# ENAGIC Vol GLOBAL 243 Japan Edition E-FRIENDS®

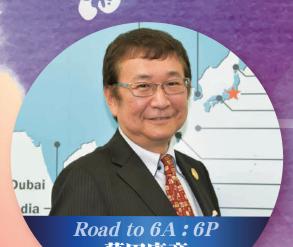


2021.2月号





# 団結じOne Enagicの精神で :曾有の困難を乗り越えよう!



菊田康彦 (東京都)







# 販売店総覧

誰一人例外なく1Aからたどり着いた! あなたも例外ではないのかも!? 努力の証がこのランクです



6A2-6



















6A3-5



































Amit Patoliya























































Kazuo Sakita Junior



























6A2-4



















2020年12月31日現在

Message from CEO×yz-y the CEO

# チェンジをチャンスに! "利他の精神"で道を切り拓こう!

一年余にわたる新型コロナウイルスが引き起こしたパンデミック(世界 的な流行拡大)によって、社会生活上、さまざまな領域で変化(Change) が生じています。デジタル化、リモート化といったコミュニュケーション・ ツール上の巨大な変化を伴って、仕事、家庭、教育、交通等々のさまざま な分野でチェンジが進行中なのです。

しかしチェンジを恐れてはいけません。なぜなら、チェンジはチャンス でもあるからです。それはエナジックが年来、唱えてきた「Change Your Water, Change Your Life.(水を変えれば人生が変わる)」というモッ トーが明らかにしています。

すなわち、日常生活で活用してきた「水」をレベラックが作り出す電解 水に変えることによって、人生(健康・経済・心)に大きな、そしてより良い 方向への変化をもたらす、という考え方です。わたしたちエナジックファミ リーは、この確かな信条に基づいて「情けの報せ」を、世界の、とりわけ困 難な立場に置かれた人たちへ伝えていく――これこそが、わたしたちの 果たすべき任務であり、究極の目標でもあるのです。

そしてそれは、世界中の数多くの人たちに「真の健康の実現」につなが る道を示していくことにもなりうるのです。その道のりは決して平坦では ないかもしれません。短くもないかもしれません。しかしその行程を辿る 歩みは、遅くても良いのです。確実に一歩一歩前進していくことが何より も肝心です。

史上稀にみるような巨大なチェンジが訪れた世界。それは、エナジック ファミリーの皆さんにとって、まさにチャンスに変え、多くの人たちにハッ ピーライフをもたらすことができる可能性を秘めています。

大切なのは"利他の精神"です。危機の時代であればあるほど、崇高な そのスピリットを"我が物"とし、共により良い新しい世界の創造に邁進し ていきましょう!

> (株)エナジックインターナショナル CEO 大城博成





# 強還元水入りの餌と珊瑚由来の海水でスクスク育つ!

沖縄本島中央部の東岸に位置するうるま市。エナジック車海老養殖場はその東岸に広がる金武湾の天然海水を 養殖池に活用しています。

もともと金武湾の海水は雑菌が少なくきれいで、かつサンゴ礁由来のミネラル成分が多くて栄養豊富。それゆえ とくに稚海老(車エビの赤ちゃん)を育てるには最適とされています。そんな良好な環境で育った車海老は引く手あ またで、築地をはじめ主に関東以西の数十カ所の市場に出荷されているのです。

養殖の手順は次のとおりです。体長 1 cmほどの稚海 老数十万尾を仕入れて池に。それから連日、夜明けごろ にかごに入れた50kg~100kgのエサを池に投入しま す。すると3カ月後には出荷可能なサイズ(通常サイズ約 14cm、Lサイズ17~20cm)に育つのです。

海老のエサには強還元水を混ぜています。日本機能 水学会などでしばしば報告されているのが、ラットなどに 飲用させて得た、還元水のもつ成長促進効果です。これ により、成長をいっそう促進させる狙いがあるのです。エ ナジック車海老養殖場ではさらに衛生面も考えて、強還 元水を活用しています。

加えて特筆すべきは、プランクトンやごみを溜めないよ う、毎日、4面の池すべてで潜水して清掃をしていること。 スタッフの地道な努力によって清潔に保たれた池で育つ 海老なら、安心して食することできるというものです。

エナジック車海老養殖場の主力製品は、休眠状態にし て出荷する「還元活車海老」と、冷凍で出荷する(生食用) 「還元活メ車海老」。前者は海水と強還元水を5対5にし た冷水で海老を休眠状態にし、後者は酸性電解水でシメ て急速氷詰めしています。エナジック還元車海老は、電解 水の活用で、安心安全な食材として抜群の人気です。

# エナジック車海老養殖場

〒904-2223 沖縄県うるま市具志川3071 TEL:098-923-3661 FAX:098-923-3662



新6A販売店が語る「わたしが歩む道」

# Road to 6A

菊田康彦 (東京都)



# タクシードライバー転じて "情けの報せ"の熱き伝道者に!

菊田さんの「デイリーコンパッション」は、1月8日に300回目を迎えた。これは、「情けの日報」とでも訳せばいいのか、エナジックの基本理念である「The Circle of "Compassion"」(情けの和)をもじったLineのタイトルだ。

菊田さんは去年の3月11日から、毎朝Lineを通じて、約40人の仲間や知人にその日の自分の予定のほか、エナジック情報や電解水のことなどから時事的な話題までを書いて送っている。その目的は「情報の共有のほか、予定を書いておくことで仲間とのやり取りがスムーズにいくし、自分自身を律する意味もあります」という。

このデイリーコンパッションを始めた頃こそ、菊田さんがエナジックビジネスに力を入れるようになった時期でもある。そのキッカケは「交通事故」がもたらした。

菊田さんの元々の職業は整体師である。 腕が良く評判を呼んで、各地のホテルやかんぽの宿など

から「整体院を開いてほしい」という依頼を受けるようになった。要望に応えて出店を続け、最盛期の2009年当時には、全国に約20カ所もの整体院を運営するまでになった。絶頂期だった。

しかし事態は海外進出と共に暗転する。誘われてマレーシアに店を出したことがアダとなって負債が膨らみ、ついにすべての整体院を手放すことになったのである。そして50歳を迎えた2013年からタクシー運転手に転換した。

以来6年を経て、2019年4月に販売店登録をした。知り合いを通じて会った石井恵子さん(6A18-5)の話を聞き、納得して踏み切ったのだ。だが当初は、ビジネスに熱を入れていたわけではなかった。タクシードライバーという本職があったからだ。

しかし昨年2月6日の交通事故で右手に後遺症が出て運転が困難になった。ドライバーは休職せざるを得なくなり一気に収入源に見舞われた。







しかし、大学進学の決まった高校3年の長女と中 学2年の次女の学費一つとっても、生半可な額で はない。この経済的危機が、菊田さんのエナジック ビジネスの取り組みを後押ししたのだった。

その後まもなく「コロナ禍」が深刻になってタク シー業界は大打撃を受けたため、菊田さんは後 に、「販売店登録をしていたことが救いになった」 と語っている。

#### ■目標は仲間の早期6A達成!

それ以降、菊田さんは販売店活動に熱心に取り 組むようになった。たとえば地下鉄の定期券を購 入し、アポイントをその沿線で組むようにしたり、 石井グループのセミナーがある目もない日もエナ ジック東京サロンに通い続けたり。

「ほぼ毎日通って、アポ取りやチームの仲間と語 りあうことに時間を費やしました」と、菊田さんは 振り返っている。

昨年4月7日に政府から緊急事態宣言が出され て、東京サロンが使えなくなったさいには、「デイ リーコンパッション」のような各種のSNSを駆使し

て活動を持続さ せた。そうこうす るうちに有望なダ ウンの仲間が現 われて、実質、半 年の活動でラン

クは1Aから一気に5Aへとアップしていった。

こうして年初に6Aに到達したのである。菊田さ んは「とてもうれしいことです。でもこれはみなチー ムの仲間たちと、石井恵子さんや石井聖一さん(6 A5-4) 始めアップラインの皆さんの応援のおかげ です」と感謝の気持ちを忘れてはいない。

目標は石井聖一さん(右端)に続き6A2-3コーナーに 植樹をすること

Seiichi Ishii

そして沖縄での認定証授与。大城博成会長から 認定証を渡された時、「日本を盛り上げてほしい」 と声をかけられ、「感激し、いっそう意欲が高まり ました」と菊田さんは語っている。

目標は「1年以内に6A2-3に達する」こと。その ため「大切な仲間に一人でも多く6Aに達してもら うよう全力を挙げます」と決意を新たにしている。 持ち前の豊かなコンパッション(情け)に、ますま す磨きがかかることだろう。







6A3-3ランクのヘロイサ・チェコ ン・ドゥアルテと夫のサキタ・カズオ・ ジュニアが、初めてエナジックを知っ たのは、2013年8月のことだった。 ポルトガルのポルトで行われた、還 元水のデモンストレーションに、カズ オの友人に誘われて訪れた時だ。

新しい事業を始める気は毛頭な かった二人だったが、ポルトガル支 店長のポーラ・アゼヴェドの明快な 言葉は、説得力のあるものだった。

「電解水生成器を手に入れずし て、その場を離れることはできな かったし、全力でこのチャンスをモノ にしなければならない、とはっきり感 じました」

当時を振り返ってヘロイサはそう いう。エナジックが提供する8ポイン トシステムなどのビジネスチャンス は、さらに納得のいくものだった。

「すぐに夫と話し合い、それまでの全 ての事業を畳み、以降、全身全霊で エナジックビジネスに取り組もうと 決心しました」。

そして、「失敗と成功を繰り返して から、販売店になる人材を本格的に 探し始めました」と、彼女はいう。

「素晴らしかったのは、還元水が もたらす効能でした。わたしの紹介 で電解水生成器を購入した方たち









は、皆その効能に大満足し、その良 さを周りの人たちに伝え始め出した のです」

ブラジルにも広がる情けの和 ヘロイサとカズオは、2014年、ヘロ イサの母国であるブラジルでもエナ ジックビジネスを広め始めた。そこで 築き上げた、2つ目のダウンラインの ネットワークは、著しい成功を収めて いる。

「わたしの元に集まった販売店の ネットワークは、いまや世界中に広 がっています。そして、かつてエナジッ クに与えてもらったチャンスが、彼ら 彼女らに受け継がれています。自分の 働きが、他者の人生を、経済的、身体 的、そして精神的にも向上させている という実感を得られて、この上ない喜 びです」

こうして築いて来た成功の副産物 として、ヘロイサは、ヨーロッパ女性 初の6A3-3ランク到達者となった。 「2020年にこのような功績を残せた ことは、本当に素晴らしいことでした」 と、彼女はいう。

「わたしにとって、成功への鍵と なったのは、困難があっても屈するこ となく、エナジックが多くの人びとの 人生を根底から変えていく、と固く信 じることでした」。彼女は、まさにその 手本のように強く生き抜いてきたとい えるだろう。



# ジック

6A育成サポートキャンペーン

# 000台を達

あなたのダウンを早く6Aに育成して皆で幸せに成ろう!

新6Aを育成すると、新6Aとアップの6A, 6A2, 6A2-2, 6A2-3, 6A2-4, 6A2-5, 6A2-6, 6A2-7, 6A2-8 に育成ボーナスが支払われます。 ※2月に8P内5台以上が条件。

キャンペーン期間

2月6A達成者

- ※F店及び実績5台未満の上位ランク販売店はボーナス対象外です。
- ※上位者は昇格者以外のラインで8P内で5台の実績が必要。
- ※特例除く、ウコンDDは1/3 台計算、ブロンズカードは1/2台。

6A達成ステップ表(US\$)

| Z <del>T</del> WT | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9      | 10     |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|--------|
| 台数                | 0-10     | 11-20    | 21-30    | 31-40    | 41-50    | 51-60    | 61-70    | 71-80    | 81-90  | 91 以上  |
| 新 6 A             | \$ 850   | \$ 800   | \$ 750   | \$ 700   | \$ 650   | \$ 600   | \$ 550   | \$ 500   | \$ 450 | \$ 400 |
| 6A                | \$ 1,700 | \$ 1,600 | \$ 1,500 | \$ 1,400 | \$ 1,300 | \$ 1,200 | \$ 1,100 | \$ 1,000 | \$ 900 | \$ 800 |
| 6A2               | \$ 2,200 | \$ 2,000 | \$ 1,800 | \$ 1,600 | \$ 1,400 | \$ 1,200 | \$ 1,000 | \$ 900   | \$ 800 | \$ 700 |
| 6A2-2             | \$ 2,100 | \$ 1,900 | \$ 1,700 | \$ 1,500 | \$ 1,300 | \$ 1,100 | \$ 900   | \$ 800   | \$ 700 | \$ 600 |
| 6A2-3             | \$ 2,000 | \$ 1,800 | \$ 1,600 | \$ 1,400 | \$ 1,200 | \$ 1,000 | \$ 800   | \$ 700   | \$ 600 | \$ 500 |
| 6A2-4             | \$ 1,900 | \$ 1,700 | \$ 1,500 | \$ 1,300 | \$ 1,100 | \$ 900   | \$ 700   | \$ 600   | \$ 500 | \$ 400 |
| 6A2-5             | \$ 1,800 | \$ 1,600 | \$ 1,400 | \$ 1,200 | \$ 1,000 | \$ 800   | \$ 600   | \$ 500   | \$ 400 | \$ 300 |
| 6A2-6             | \$ 1,700 | \$ 1,500 | \$ 1,300 | \$ 1,100 | \$ 900   | \$ 700   | \$ 500   | \$ 400   | \$ 300 | \$ 200 |
| 6A2-7             | \$ 1,600 | \$ 1,400 | \$ 1,200 | \$ 1,000 | \$ 800   | \$ 600   | \$ 400   | \$ 300   | \$ 200 | \$ 150 |
| 6A2-8             | \$ 1,500 | \$ 1,300 | \$ 1,100 | \$ 800   | \$ 700   | \$ 500   | \$ 300   | \$ 200   | \$ 150 | \$100  |

<u>なお、本キャンペーンの内容は、予告なく変更される場合</u>があります。 本キャンペーンの詳細はご登録の支店にお問い合わせ<mark>ください</mark>。

2021

- レベラックシリーズ・ サナスR用シャワー付き分岐栓 通常価格 4.400円 📂 🥠
- レベラックDX専用 フレキシブルパイプ (480mm)

通常価格 4,950円 🦊

SD501・DXII・JrII・スーパー501用 フレキシブルパイプ (480mm)

通常価格 6,600円

Kangen8 上部フレキパイプ (480mm)

通常価格 7,150円

対象商品(いずれも税込)

ラインショップサイトまたはフリーダイヤルまで ※くわしくは下記のエナジックオン http://ec.enagic.co.jp (または) コールセンター 0120-84-4132

# 沖縄から世界へ サクセス ストーリー 大城博成

第59回



2014年初期、教育部が発足した。キャリアの長 い人材がトレイナー(講師)として采配を振るう。ト レーニングの基本は「何を売るか」「どう売るか」 の、いわゆるセールス・ノウハウではない。むしろ、 心理学者マズローが説く、人間根本の問題に触れ る動機付けや自己実現、そして、同じく心理学者の フロイトの説く"人間の心"をテーマとした、レベル の高いトレーニングである。

#### 「交流分析」を基本に置く訓練

あるベテラントレイナーによると、『新しい自己へ の出発』という本が参考になったという。これは、フ ロイトの"人間の心"の論理から導いて、カナダ出 身の精神科医エリック・バーンが展開し、よく知ら れるようになった効果的な集団的心理療法の 「TA(Transactional Analysis)=交流分析」を 紹介している著作で、心理面でのトレーニングの 基本になっているという。

もう少し詳しくいうと、TAは「自分自身が本来 もっている能力の発揮をさまたげている諸要因を 取り除き、本当の能力を実現する」ための方法論 で、グループのセラピーにも活用されているとのこ と。さらに、企業・団体等で、カウンセリングやコン サルティング、あるいはコミュニケーション訓練な どのトレーニング方法として、広く活用されている という。

筆者もその実践の場であるエナジックのセミ ナーに参加したことがあるが、ランチタイムを忘れ てしまうほどに、充実した内容であった。

それはロスアンゼルスの某ホテルで開かれたセ ミナーだったが、参加者は80人を超え、何と4日間

連続でトレーニングを受けていた。そして最後の 晩、トレーニング終了の認証式と打ち上げディナー パーティが持たれ、筆者も参加した。

#### 訓練後に"ファミリー意識"が向上!

トレーニーはアメリカ東部を始め、インドネシア やEU各国からも遠距離をはばからず集まってい た。トレーニングの受講資格は販売店の中でも、あ るレベルのランクが要求されていた。認証式が終 わると、彼ら彼女らは壇上で思い思いのコメントを 披露した。

いまその時の印象が鮮やかに甦ってくる。トレー ニーたちは、「我々は一つだ」「我々は愛で結ばれ ている」「我々はエナジック・ファミリーだ」「我々は 目標を達成する」などと思いを表明し、誰一人とし て「ビジネスで儲けたい」といったコメントがなく、 エナジック・ファミリーの"共同体"成員としてのコ メントが圧倒的であった。

確かにこれは、TAのトレーニングの効果であ る。このようなトレーニングの新風がアメリカから EU、アジア、新市場へと吹いていくのであろう。 100万人に近づく販売店が、"エナジック・ファミ リー"としての共同体意識を持ってグローバルに

連結されたら、さぞ大きな 波及効果を及ぼすことだろ う。ますますグローバル化 する中で、こうしたトレーニ ングの役割とその意義は 大きい。



【前原利夫·著

『小さな島から世界を飲む!』より】

#### Kangen Water on the Scene



#### 大阪府大阪市

# エステサロン Sweet Act



所:大阪府大阪市中央区島之内2-10-36 大宝ロイヤルハイツ201号室

話:090-6370-7347 定 休 日:毎週火・木曜日 営業時間:午前10時~午後6時

## 酸性水でフェイシャルに抜群の効果!



フィリピン・ルソン島 南部のカマリネス・スル 州ナガ市で生まれたテ レサ・マイ(Teresa・ Mai)さんは、やがて日 本人男性と結婚して、 1995年に日本へやっ て来た。そして6年後、

当時、住んでいた和歌山県橋本市でエステサロン を開いた。なかなかの腕前で評判を呼び、サロンに は客が絶えなかったという。

この間、二男一女に恵まれ、良好な家庭環境に あったが、とあることをキッカケに2010年、夫と別 れるに至った。テレサさんは3人の子を引き取り、い わゆる「女手一つ」で子育てする事態に陥ったので ある。しかし彼女はめげることなく、一生懸命に働 いた。その結果、上の二人の男子には大学教育を 受けさせて、すでに社会人となり、末娘も大学に通 わせることができている。

幾重にも重ねた苦労がしのばれるが、この間、彼 女の生活を支えたのは、いうまでもなくエステティ シャンとしての高い技量である。2013年に和歌山 から大阪に転居し、市内でエステサロンを開業して からも、それは変わらない。加えて、2年前に導入し たレベラックが、エステの施術上、素晴らしい変化 をもたらしたのである。

テレサさんのエステサロンでは、もう一人のエス テティシャンと共に、フェイシャル、ネイル、マッサー ジ等々を実施しているが、フェイシャル用スチー マーの水を酸性水に切り替えることで、よりきれい な仕上がりになったという。

そのほかにも、強酸性電解水は、顔のパックに 使って効果を上げ、サロン室内の乾燥・ウイルス対 策用の噴霧器にも充填している。さらにエステで使

用する器械・器具類は、 いずれも除菌効果を 狙って使用後に強酸性 電解水に浸け置きして いる。

還元水はマッサージ などの施術前後に飲用 してもらっている。レベ



ラックが作り出す電解水は、テレサさんのサロンに とって、なくてはならないパートナーなのである。



If you know of any unique use for electrolyzed water, we'd love to hear from you!.電解水のユニークな活用法を募集中!

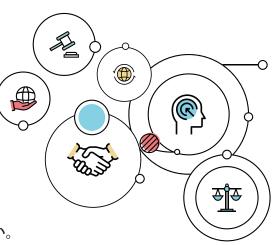
•Please send information to the Public Relations Department.

情報は広報室まで/ e-mail:kouhou@enagic.co.jp

### エナジック販売店の皆さん 必見!

# "真の健康"を実現するための コンプライアンス「Q&A」

本号よりコンプライアンスに関する新連載を開始します。 関連法規の解説などに限らず、ルールやマナーも含めた広い意味の コンプライアンスについて、「O&A形式]で説明していきます。 エナジックビジネスを展開するうえで必見! ぜひ参考にしてください。



#### Q:そもそもコンプライアンスとはどういう意味ですか?

A:「法令遵守」と訳されることが多いこの言葉は、 しばしば耳にしますね。ネットワークビジネス (MLM)の形態を取るエナジックビジネスを営むに あたって、遵守しなければならない様々な法令等は たいへん厳しくなってきています。

特に関連性の深い、特定商取引法(特商法)や 薬機法(旧薬事法)、景品表示法(景表法)などの法 令を取り上げて、「法を守りましょう」「この法律で はこの様な規定があるので注意して活動してくださ い」という観点から、コンプライアンスセミナーやト レーニングが行われることが多くなっています。

しかし、これらの法令を守るのは最低限のことに 過ぎず、「会社が定めた規則」「業界団体が定めた 行動基準」「法律としては明文化されていないけれ ど、社会的に認識されているルールやマナー」を守 ることも、コンプライアンスの意味合いに含まれて います。

#### Q:確定申告は必要ですか?

A:いまの時期にふさわしい設問ですね。確定申告 とは、「一年の所得を計算して申告し、税金を納め るための一連の手続き」のことを指します。販売店 の方は個人事業主であり、マージンは事業所得と なりますので、確定申告を通じて正しく納税する義 務があります。

令和2年(2020年)分の確定申告の期限は、  $2/15(月) \sim 3/15(月)$ です。

ビジネスに取り組む以上、確定申告は必須です が、コミッションを得ている全員が行わなくてはな らないというわけではありません。

目安として、エナジックビジネス専属で取り組ま れている方は、所得が年間48万円を超える場合に は申告が必要です。一方、会社勤めなどで給与収 入があり、複業としてビジネスに取り組まれている ような方は、所得が年間20万円を超える場合に申 告が必要です。

#### Q:エナジックビジネスを紹介するチラシを作るさ いの注意点は?

A:特商法第35条では「広告」の規定や広告に記 載すべき必須事項を定めています。その規定でいう 広告とは、新聞、雑誌、テレビ、ラジオ等のいわゆる マスメディアを媒体とするものだけでなく、チラシ (の配布)も含まれているのです(ほかに、店頭の表 示やダイレクトメール、インターネット上のホーム ページ、電子メール、SNS等も)。

チラシ作成時の必須情報は、①商品又は役務の 種類、②特定負担(登録商品=たとえばレベラック や還元ウコンΣ)の金額、③マージンの計算方法、 ④戸籍上の氏名、住所、電話番号、⑤商品名の5項 目となります。

これらを全てチラシの紙面上に記載する必要が あり、本条の規定に違反して表示しなかった者に 対しては100万円以下の罰金が科されます。

このようにチラシであっても「広告」にはずいぶん 多くのハードルがあるうえ、違反すると厳しい罰則 が待っています。したがって、ご自分で作成するよ り、エナジックが作成している各種のパンフレット 等を活用するようお勧めしています。

# 第2回

# Dr. マリが綴る「水と健康」A to Z あなたは「慢性的な脱水

# -ヒトの身体に必要な 摂取水分量/日を考える



子どもの頃はよく喉が渇いたのに、加齢と共に 喉の渇きが減ったと感じていませんか?

生まれたばかりの赤ちゃんの身体の水分量は 体重の80%もあります。しかし年齢とともにそれが 減っていきます。子どもの頃は70%ですが成人す ると60%に、高齢になると50%に下がります。

身体が水分を必要としなくなるのではなくて、 喉の渇きを感じなくなるので、水分を摂る量が 減ってくるためです。

では水分必要量は加齢と共に減るのでしょう か? そんなことはありません。多くの人は、むし ろ水分摂取量が足りていないのです。それどころ か、多くの人が、実は慢性的に脱水状態にありま す。

便秘、高血圧、体重増、胸焼け、疲労感から、頭 痛がする、怒りっぽくなった、肌に艶がなくなった ――まで。これらは年齢のせいではなくて、単に脱 水によって起きている場合があります。

「ちゃんと水分を摂っています」という方でも、よ く聞くと、お茶やコーヒーなどカフェインが含まれ ている飲み物をたくさん飲んでいることがありま す。でもカフェインには利尿作用がありますから、 水分を摂っていても脱水は改善しないことになり かねません。

身体というのはうまくできていて、いろいろな状 況に適応します。水分が足りないならまず尿量を 減らします。そして脳や心臓など生きていくのに必 要な器官に優先的に水分を供給し、髪の毛や肌

など命に関係のないところへの供給を減らします。

尿が極端に減ったり肌が異様にカサカサに なったりすれば誰でも気づきますが、少々の変化 は気にも留めないものです。

#### ■なぜ女性に便秘が多いのか?

女性の約半数が便秘と言われています。実は女 性は男性よりも身体の水分量が少なく、かつ喉の 渇きに対して鈍感にできています。特に夏場はあ まり汗をかきたくないため、水分摂取を控えたりす るのも女性に多い話です。

トイレの回数が増えるのが嫌で意識的に水分 量を控え、慢性的な脱水状態になっている人も案 外多いのです。高齢者の場合、トイレに行くことが 大仕事になる人もいます。それだけでなく、電車や 車に乗っていてトイレがなかったり、仕事中に しょっちゅう中座しにくかったり、トイレを控える理 由はいろいろあると思います。

冬場はあまり汗をかかないので、さほど水分摂 取に気を使っていないと思いますが、しかし空気 が乾燥しているところにいることが多いので、自分 で感じているよりも水分が身体から蒸発していま す。ですから気付いた時にコップ一杯の水を飲む だけで体調が良くなることもあるのです。

#### ■体重×30mlが摂取量の目安

では1日にどれくらいの水分を摂取したら良い のでしょうか。体格や活動量によって変わってきま

# 状態 にあるのかも!?

#### 上古眞理 略歴:

医学博士。エナジックインターナショナル顧問。 (株) Peak Health Energy 代表取締役。1990年、滋賀医科大学卒業。 同大内科医局の研修を経て93年、同大医学部大学院に進み、96年、医学博士号取得。 98年4月より2017年12月まで京都岡本記念病院に勤務。 18年1月より19年12月まで彦根市立病院勤務。

専門は神経内科。滋賀県在住。



すが、一つの目安として体重×30mlと覚えておい てください。

たとえば体重50kgの人なら1500ml(1.5L)に なります。活動量が多い人や汗をたくさんかく夏 場にはもっと必要になります。基本的に腎臓や心 臓に問題があって水分摂取量を制限されていな い場合は、たくさん飲んでも排出量が増えるだけ なので問題ありません。

さらに水はわたしたちの体温を一定に保つのに 非常に重要な役割をしています。暑い時には汗を 出すことで体の表面を濡らし、それが蒸発する時 に皮膚の温度を下げます。息が早くなるのも肺か ら水蒸気を出すことで熱を放出しているのです。

犬は暑い時期にハーハーと息が荒くなりますよ ね。犬は人間のように全身から汗をかけないため です。水は温まりにくく冷めにくい性質があるの で、体温を一定に保ちやすくなります。

水分量は筋肉が75%で、脂肪は10%です。年 齢と共に体温調節が難しくなって寒がりになる一 つの原因は、筋肉量の低下による水分の減少も関 係しているのです。

# コラム/水のアラカルト 登山と脱水症状

わたしは以前、泊まりがけで北アルプスなど 高い山に出かけていました。10kgぐらいのザッ クを背負って、1日8時間も歩いたりするわけで すから、汗のかき方も半端ない量になります。

考えてみたら普通の生活でも少なくとも1.5L の水が必要なのに、登山中も同じ量かそれより 少ない量しか飲んでいませんでした。理由の一 つはトイレの問題、もう一つは持っている水が 足りなくなったら大変だから、飲む量を制限し てしまうことです。

無事に下山後、ほっとした途端に喉の渇きを 覚えるのですが、水分を摂っても尿はあまり出 ず、すごい勢いで手足が浮腫んでくるのです。数 日はスカートもパンプスも絶対に無理な脚に なってしまいます。実は登山中に脱水状態にな り、身体を守るために腎臓が機能を制限して尿 の排出量を減らしていたからです。

そんな大変な思いをしてまでなぜ登山をして いたか、ですって? そこまで行かないと見られ ない花々や景色が、素敵すぎたからでしょうか。

# エナジック販売店)社会貢献レポート

# アロマ温泉近くの海岸で美化活動を! ペットボトルのゴミ1.200本に唖然!



エナジック天然温泉アロマ(沖縄県宜野湾市)の2階テラス 席から見はるかす東シナ海は、青々としてたいへん美しい。で も皆さんは、その足下に広がる浜辺を見ると、一驚するのでは ありませんか?

海側に設置されたテトラポットと堤防の間には石がゴロゴ ロ転がり、雑草が茂っています。そのスペースがペットボトル などのゴミだらけなのです。

沖縄県在住の販売店の平川孝昭さんは、海岸線のこの惨 状を知って、「エナジックの拠点の一つであるアロマ温泉近く

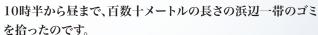
の浜辺がこれでいいのでしょうか。 ゴミ拾いをしませんか」とラインを 通じて、金城グループの仲間たちに 呼びかけました。

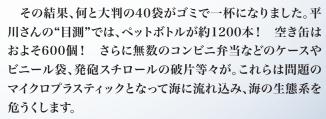
すると、リーダーの金城悦子さん 始め13人が賛同し、1月15日午前

LEO WEI LAN AELDRA

CHAN CHOLMOI

源恆企業社 李聖:章





平川さんは今後も、仲間と共に、美しい海岸を取り戻し、地 球環境の改善に寄与すべく努力していく、と力強く語っていま す。お疲れさまです!



# 2020.12月度新6A到達

## 6A以上のご紹介

 NITAYA COOK JULIE HO #B
 TRACY DANG LA

(シンガポール)

(シンガポール)

| 6A   |  |   |  |
|--|--|---|--|
| MARKUS JENKINS  ANTON GILLEZEAU  WILLOW SHANKS  OUR FREEDOM CORP  MARIA DE NAZARE MUNIZ FARIAS  SUNKEY TRADING INC#2  #1140911 B.C. LTD.  PRISCILLA HAN  1253458 B.C.LTD.  STELLA U EZEANYA  ROSARINA SAW  GIZELLE S FOSTER  C ARINA FAYE VENTURA COLONG  BOLTEM CONSULTING INC.  THE JOKWI'S DIGITAL  CONSULTANCY INC.  MILDRED T DELOS SANTOS  JOSH QUAYE #2  JOSHUA BERT GABIE  FIROOZ AMIRI  LIVE LIPHE#6  YOUR PEAK PERFORMANCE#2  HANH T TRAN  AMHERSTIA YVONNE VILLEGAS  NIKKI GEMEDA MARKETING  INCORPORATED#3  LENOR T MERIOLES#3  JOAO AMERICO DUARTE SILVA  CORDEIRO  ALICIA GUTTENBERGUER  ADELAS FOOD S.L  OAKLAND HYDRATION LTD  HARRIET HAYES #1  TYLER WHITWORTH  WILMER ANDRE PALMARES  VAN SON NGUYEN  VITAL SALUS SRI DAVIDE  CAMPANELLA  PERSONAL FACE TRAINER  GEZOND WATER DRINKEN  RUUD NIJSSEN KANGEN #4  NATURHEILPRAXIS EVELYN  JAGALLA  THI THOM TRAN | (オーストラリア)<br>(オーストラリア)<br>(オーストラリア)<br>(オーストラリア)<br>(オーストラリア)<br>(ガーカナナダ)<br>(カカナナダ)<br>(カカナナダ)<br>(カカナナダ)<br>(カカナナダ)<br>(カカナナダ)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカナケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カカケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケック)<br>(カウケッケ)<br>(カウケッケ)<br>(カウケッケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ)<br>(カウケ) | HA THI THUY     LEE WENG IENG     TU ZHI QUN     LIAO CHUN PING     LAN LI HONG     ZHU XIN LU     CHEN JUN XIAN     LAM FUNG FONG     HU YING SHENG     JYOTI SUDHEER CHIKHLIKAR     REEMA SHARMA     MANUU VINOD KALIA     CHANDRASHEKAR M A     MANUU VINOD KALIA     CHANDRASHEKAR M A     NALLENNE N PATIL     KHUSHNUMA PARVEEN     KANDI ANIL KUMAR     LAXMAN RAO DESHPANDE     KEERTI AJAY KUMAR     BODA RAMESH     KOTLA YASHWANTH     KODAKANDLA KOUSHIK REDDY     MADIRE ANIL KUMAR     NAMEPALLY NAMASIVAYA     AJIT SINGH DHANOA     DILIP KUMAR PUTEL     VINESH     PREETI THAKUR     HARISH KUMAR     PINNACLE AQUA     DHAYAL RAMANBHAI PATEL     GAURANG GOVINDBHAI DEVGANIYA     DILIP KUMAR     DHAYAL RAMANBHAI PATEL     GAURANG GOVINDBHAI DEVGANIYA     DILIPBHAI BABUBHRI PATEL     GAURANG GOVINDBHAI DEVGANIYA     DILIPBHAI BABUBHRI PATEL     GAURANG GOVINDBHAI DEVGANIYA     DILIPBHAI RAMANBHAI PATEL     GAURANG ARABANDIYA     MILAN KIRTIKUMAR MISTRY     PRIYA KRISHNANI     RURIN NARENDRA APADIYA     MINAXI NARENDRA PAPAIYA     SHAVINI KETUL PIPERMITWALA     MAYUR RAMESHCHANDRA GANDHI     SHIVANGI MOHITBHAI VAGHASIYA     SURESHIDHAI VALLABHBHAI GOR     INDMAK CORPORTION     SOFYAN TON!     GINAWANGI NASUTION     LIE NAM CU ST | (インド)<br>(インド)<br>(インド)<br>(インド)<br>(インド)<br>(インド) |
| JAGALLA  |  | <ul> <li>GINAWANGI NASUTION</li> </ul>  | (インドネシア)   |
| THI THOM TRAN THI KIM DIEP DO-VAN  | (ドイツ)  | HO YEE ERN  |  |
| ALEXANDRU TULI#2     ARTEMIA HOME SRL  | (ルーマニア)<br>(ルーマニア)   | ALEXANDR KNYAZEV#2     LEE SUET SUM   | (ロシア)  |
| <ul> <li>DIRECT IMOBILIARE INVEST SRL</li> </ul>   | (ルーマニア)  | <ul> <li>NG MUI KEOW</li> </ul>   | (シンガポール)<br>(シンガポール)                               |
| GHEORGHE FLORIN TATARU   | (ルーマニア)  | VERONICA ANG HUI XIAN   | (シンガポール)   |
|  |  |   |  |

| HO THI THU THAO#2 HIND AFIFE BELRHITI ALAOUI SICOUTOURI DJERAH KEVIN SIRFACE XIAO XIAN YE GUARDIAN HOLDINGS INC. MARIA SOCORRO A. CASTANEDA BUCKET LIST BLONDE LLC NOELLE AMEDRIA FOSTER MICHELLE AYAU EDGAR FRANCISCO JOHN V JOHNSON VANESSA M MORLET KEVIN M WORK | (タイ)<br>(アラブ音長圏線形)<br>(アラブ音長圏線形)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ) | JOHN QUANG NGUYEN THANG DAN NGO JUSTIN QUOC NGUYEN SANG TRAN JULIE K VO (B) HUNG TIEN DOAN NHUNG THI PHUONG NGUYEN #4 IMELDA G AGUSTIN MELISSA MONDINA MICHAEL LAM DERRICK T TRAN #2 BICH VAN - TRUE HEALTH LLC DAVID WAINE LANDERS | (アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ)<br>(アメリカ) |
|---|--|---|--|
| 6A2   |  |   |  |
| BARBARA KELLNER-READ     TRUE SOVEREIGNS FOUNDATION     LUAN VAN DO   | (オーストラリア)<br>(オーストラリア)<br>(オーストラリア)  | PANEM LAKSHMI KOTI     BHAGIRATHBHAI AMRUTBHAI PATEL  | (インド)<br>(インド)   |
| <ul> <li>JAYDEN LE</li> <li>#1140911 B.C. LTD.</li> </ul>   | (オーストラリア)<br>(カナダ)   | RAJENDRA KUMAR RAMESHBHAI     PATEL   | (インド)  |
| <ul> <li>DELA PENA DIGITAL CONSULTING LTD.</li> <li>JOSH EKOW QUAYE</li> </ul>  |  | VARSHABEN RAGHAVBHAI<br>VAGHASIYA   | (インド)  |
| KEJM LIFESTYLE CONSULTING INC. #4     MILDRED DELOS SANTOS  |  | SAHAJANAND ENTERPRISE PRIYAL P DESAI  | (インド)  |
| KANGEN GLOBAL MLM SRL #3     JARED GOMEZ ARAGON   | (ルーマニア)<br>(スペイン)  | MOK E LIN     DAVID MARTINEZ AVELDANO   | (マレーシア)<br>(メキシコ)  |
| MAI FASHION / KHUC QUOC HUY     ARTURO MELILLO  | (ドイツ)<br>(イタリア)  | MARGARETTE A LAXAMANA #1     NGUYEN VAN KHANG   | (フィリピン)<br>(タイ)  |
| HU SHOU QIN     RUSHABH SUDESH KALIA  | (インノ)<br>(香港)<br>(インド)   | VU THI HIEN #1  VAN TU NGUYEN   | (タイ)<br>(タイ)<br>(アメリカ)   |
| SOMANCHI SREEJAYA SURYA     REMEDY WATER SOLUTION   | (インド)<br>(インド)   | JULIE HO     ANGELITO BARCARSE  | (アメリカ)<br>(アメリカ)   |
| 6A22  |  |   |  |
| BRODIE L SALNITRO     TRANG NGUYEN  | (オーストラリア)<br>(オーストラリア)   | S.V KRISHNA VENI     HARIKRISHNA ENTERPRISE   | (インド)<br>(インド)   |
| <ul> <li>ADOLFO GUTTENBERGER GIRALDO</li> </ul>   | (スペイン)   | <ul> <li>VAGHASIYA MOHIT RAGHUBHAI</li> </ul>   | (インド)  |
| SHASHIDHAR GOKUL  | (インド)  | MEK HOLDINGS SDN BHD  | (マレーシア)  |
| 6A23  |  |   |  |
| <ul> <li>HELOISA CHECON DUARTE</li> <li>MINA ARVINDBHAI VATALIYA</li> </ul>   | (スペイン)<br>(インド)  | IMPACTING GLOBAL LLC     THAO ROSA  | (アメリカ)<br>(アメリカ)   |
| BLUE OCEAN SOLUTIONS LLC  | (アメリカ)   |   |  |
| 6A24  |  |   |  |

(スペイン)

AWESOME HEALTH ALLIANCE INC.

(アメリカ)

Global E-Friends. 2021.2 (Vol.243) ¥ 100

発行: (株)エナジックインターナショナル広報室 (Tel.)03-5205-6030 (FAX)03-5205-6035 http://www.enagic.co.jp

KAZUO SAKITA JUNIOR