



ENAGIC GLOBAL E-FRIENDS®

Vol
244
Japan Edition

2021.3月号



“コロナ禍”を跳ね飛ばして
世界の人びとと共に
幸せを築こう！



エナジックスポーツ
高等学院設立：6P
世界へ翔け！



Distributor Profile : 8P
クォア・グエン
(6A2-4/USA)



世界の6A2-3総覧：3P
102人のリーダーを
一挙、紹介！

翔け! 世界的アスリート! エナジックスポーツ高等学院を設立!

2021年も3月を迎えました。日本ではこの時期、卒業、入学、入社に係るイベントが続きます。「コロナ禍」のあおりで、いつもの様式では実施できないものの、とくに若い人たちにとっては、人生に大きな変化をもたらす節目であることに違いはありません。

願うのは、そういう若者たちが揃って大きな目標を持ち、希望にあふれた生き方ができるように、ということです。そのための環境づくりは、いうまでもなくわたしたち大人の側の責務です。

具体的にいえば、幼少期から成長を遂げ、「世に翔く」までの期間に、豊かで確かな教育環境を用意することが大切です。わたしはそんな思いを込め、この間、幼児教育(読谷こぼと幼稚園)^{よみたん}や英語教育(エナジック英語スクール)の分野に進出し、子どもたちの育成に携わってきました。エナジック教育福祉財団の設立もその一環です。

また、スポーツの分野では、ゴルフ、卓球、ボウリングの各アカデミーを設け、多くの子どもたちが夢を育むことができるよう努力をしてきました。そしていま、この方針をさらに推し進め、「世界に翔く子どもたちの育成」を目標に、通信制のエナジックスポーツ高等学院の設立を決意したので

す。詳しくは6、7Pの記事をご覧くださいなのですが、この学校ではゴルフと野球の分野で優れた才能を伸ばし開花させ、国際的に活躍できるアスリートを育てます。そのため充実したカリキュラムのもと、経験豊富なコーチ陣が全力を挙げて指導します。さらに、18ホールを備えたゴルフ場(エナジック瀬高カントリークラブ)^{せだけ}やエナジック社会人野球部の本拠球場(エナジックスタジアム石川)といった本格的な練習環境も用意。これまでに例のない個性を大事にしたトップアスリートの育成をめざすのです。

いうまでもなく、エナジックファミリーは世界中の人びとの「真の健康」の実現を願って、日々活動しています。青少年の育成もまた、次代の世界を担う人たちの真の健康の実現に結びつく、大きな、そして意義ある活動であると、わたしは確信しています。エナジックスポーツ高等学院の今後の展開に、皆さん、ぜひ注目してください。

(株)エナジックインターナショナル
CEO 大城博成





世界の6A2-3 販売店総覧(前編)

6A2-3ランクに到達した人たちを2回に分けてすべて紹介！



 6A4-3 Jill Bridgen	 6A2-3 Shukla Nageshwar Nath	 6A4-3 Amelia Whelan	 6A3-3 Colten S Echave	 6A3-3 Sudesh Ravi Malik	 6A3-3 Garrett Jensen
 6A2-3 Thao Rosa	 6A4-3 Michael Dreher	 6A2-3 Ganta Pavan Reddy	 6A4-3 Clint A Morgan	 6A2-3 Mina Arvindbhai Vataliya	 6A2-3 Margaret Kardos
 6A3-3 Drishti Malik	 6A3-3 Isha Enterprise	 6A3-3 Nancy Doan	 6A3-3 Daniel Turcu	 6A5-3 Peter Shaw	 6A3-3 Susumu Sasaki
 6A5-3 Kristie Ord	 6A3-3 Kondamu Lalitha	 6A3-3 Bui Hong Thuy	 6A2-3 Jiyana Ajwani	 6A6-3 Nathalie Sorensson	 6A3-3 Thomas Vu
 6A3-3 Karishma R. Gamanagatti	 6A2-3 Anh Mai Phuong Le	 6A2-3 Somanchi Sesa Rathnam	 6A6-3 Indra Friadi	 6A6-3 Jon Swardstrom	 6A2-3 Binh T Huynh

6A2-3

 6A2-3 Khuong Lay Tang	 6A2-3 Daniel Romascanu	 6A5-3 Siha Top	 6A2-3 Binh Luong Nguyen	 6A5-3 Pdraig O' Hara	 6A2-3 Oanh Thi Vo
 6A7-3 Nicole Dimacale	 6A2-3 Don Pham	 6A6-3 Brian G Welch	 6A9-3 Roland Hege	 6A7-3 Louis Looi	 6A4-3 Varga Emeric Dorel
 6A7-3 Fred L. Brown	 6A2-3 Wong May Lin	 6A2-3 Elma Kristofferson	 6A4-3 Ellice Wong Sai Mui	 6A2-3 Dai Nguyen	 6A2-3 Carlos Gonzales
 6A2-3 Amir Noorpour	 6A2-3 Ronnie & Iris	 6A2-3 Nguyet Chau	 6A6-3 Peter M Stoddard	 6A2-3 Christian Brandstetter	 6A4-3 Jonathan P Trinh
 6A2-3 Taufiq Hidayat	 6A3-3 Heloisa Checon Duarte	 6A3-3 Chin Chooi Yuen	 6A2-3 Etsuko Kinjo	 6A2-3 Marlana Alden Alden	 6A2-3 Pui Fai Kan
 6A2-3 Pak & Lok	 6A2-3 Samuel Yeung	 6A2-3 Meirinnasari	 6A2-3 Samuel G. Harmon	 6A2-3 Nong He	 6A2-3 Alfred Chan Meng Yee

世界の6A2-3 販売店総覧



6A4-3
Mark Cristal



6A6-3
Fumiko Makabi



6A2-3
Kevin D. Lo



6A2-3
Edward Wong



6A2-3
Flores Eugenio



6A3-3
Rini Septa Handayani



6A2-3
Rogelio Tamayo



6A2-3
Raymond J. Janfaza



6A7-3
Bryan D. Hodgson



6A2-3
Curly Wong



6A9-3
Benjamin Powell



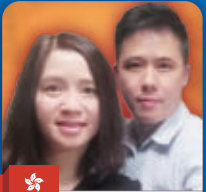
6A3-3
Low Year Year



6A3-3
Kevin Hutchinson



6A4-3
Amelyn Villegas



6A2-3
Pong & Flora



6A2-3
Kit Lay Pan



6A3-3
Mike & Janis



6A4-3
William Fowlkes



6A2-3
Pamela Coulson



6A2-3
Katelyn Mckenzie



6A2-3
Elisa Cheng



6A2-3
Rosavilla Verdera



6A6-3
Saijol Mualim Ahmad Yahaya



6A3-3
Hong Nguyen



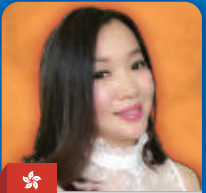
6A2-3
Ge Yuan Cai



6A3-3
Maslina Malek



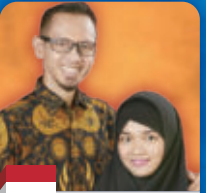
6A2-3
Angger Prasetya Wicaksana



6A3-3
Lydia Li



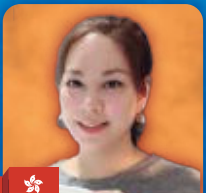
6A3-3
Oanh Kieu Le



6A2-3
Roni Nuriyoso



6A2-3
Pat Chegne



6A2-3
Gigi Cheung



6A4-3
Frederique Carillo



6A2-3
Lemon Chon



6A2-3
Eileen M Miller



6A2-3
Ma. Veronica Quinain

エナジックスポーツ高等学院 設立

世界へ翔くトップアスリートの育成をめざす!



大勢が参加した記者会見

エナジックグループの「エナジック教育福祉財団」(名護市瀬高)は4月に、エナジックスポーツ高等学院を

開校することになりました。現在、その1期生として13人を募集中です。

これまでエナジックは社会人野球チーム(本拠地=うるま市)を始め、ゴルフ、ボウリング、卓球のアカ

デミーを設けるなど、アスリートの育成に尽力してきました。

今回の高等学院はその方針を一步進め、通信制の星槎国際高等学校(札幌市)と連携して高校卒の資格も取得できる態勢を整え、野球とゴルフの若きトップアスリートの育成を図ります。学院長には北海道大学名誉教授でエナジック教育福祉財団の玉城英彦理事が、理事長には田畑一茂が就任します。

2月13日、上記2人と大城博成会長、さらに星



終了後に記念撮影。(前列左から)星槎国際高校の尾崎達也事務長、大城博成会長、玉城英彦学院長、田畑一茂理事長。(後列左から)石嶺和彦野球部監督、大城八重子常務、嘉数森勇エナジックゴルフアカデミー校長、大城博樹副社長

一流のアスリートを育てる最高の施設

エナジック瀬高カントリークラブ



18ホールのゴルフコース



打ちっぱなしの練習場



クラブハウスも完備

エナジックスタジアム石川



練習はエナジックの本拠球場で



琉球放送(RBC)が大城会長のコメントを含め大きく報道(同放送の画面より)

星国際高校の尾崎達也事務長が出席し、エナジック教育福祉財団で記者会見がおこなわれました。

エナジックゴルフアカデミーの嘉数森勇校長やエナジック硬式野球部の石嶺和彦監督が特別講師を務めるなど、優秀なコーチ陣と共に高い水準の教育を実施します。

大城会長は設立の趣旨について、「世界に翔くトップアスリートの育成をめざすために高等学院を開校しました。これまで、得てして県外の強豪校へ流出していた才能ある地元の生徒たちの受け皿になりたいと思っています」と発言。沖縄から世界へ挑む子どもたちの育成に取り組む姿勢を明らかにしました。

こうした講師陣が教えるため、高等学院は最高水準の設備を用意しています。ゴルフ部門は18ホールを備えたエナジック瀬高カントリークラブとその練習場を使用。クラブハウスも完備しています。野球部門はエナジック社会人野球チームが本拠としているエナジックスタジアム石川(うるま市)を活用します。本学院は、恵まれた環境と卓越した講師陣を備えた、日本初のエリートアスリート育成機関といえるでしょう。

また、プロの世界で高い実績を上げてきた、



STRAIGHT TO THE WORLD

世界へ一直線

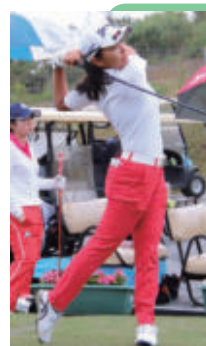
コース案内 世界で活躍できるトップアスリート、グローバル人材の育成



特進コース (野球・ゴルフ)

野球とゴルフのスポーツカリキュラムと数学・英語・国語等の一般カリキュラム、共にトップレベルの環境で学ぶコースです。

- ・ 志望校、また現状のレベルに合わせた総合的な学習環境を提供
- ・ 難関大学への進学に向けた基礎学力の養成
- ・ 模試の実施
- ・ 受験に対する心構えと勉強の進め方を指導



グローバルコース (野球・ゴルフ)

野球とゴルフに特化したカリキュラムを学び、グローバルに活躍するアスリートを育成するコースです。

- ・ 高い英語力を養成
- ・ 4技能(リスニング、スピーキング、リーディング、ライティング)をバランスよく
- ・ 言語や文化についての知識、理解
- ・ 論理的に表現できる力や、幅広い話題(時事問題等)について理解し、考え、議論をする力を養成

沖縄県教育委員会指定技能教育施設・星国際高等学校技能連携校



エナジックスポーツ高等学院

〒905-2266 沖縄県名護市字瀬高296

WEBサイト <https://enagic-sports.jp>

TEL:(0980)45-9022

FAX:(0980)45-9023

メール/school@enagic.co.jp





自己研鑽を怠ることなく 4年で6A2-5目前にまで到達！

6A2-4ランクのクォア・グエンは、多忙をものともしないタフな販売店だ。レストランの経営を経て、現在はグランドネイル・スパ・サロンを2店経営している。だが、忙しさゆえについ見逃してしまったかもしれない好機を、彼は逸することなくキャッチし、販売店登録をおこなったのである。

「エナジックは、大きなチャンスだと感じました。人び

自由をもたらしたエナジック

クォアは、グローバルコンベンションに参加することで、インスピレーションと多くの学びを得たという。そして、「たくさんの老若男女が夢見るような大きな報酬を獲得し、成功を取めているところを目の当たりにしました。それは“わたしにもできる”と思わせるに十分なシーンだったのです」と、彼は回想している。

登録後、彼は6A2-4ランクのジェム・ラなどのアップラインから、販売店

としての貴重なスキルを学んだ。

ベトナムで生まれたクォアは、20歳の時にテキサス州ヒューストンに移住し、現在はバージニア州リッチモンドに住んでいる。大学を出てはいなかったが、販売店活動ではそれが障害となることはなかった。

「大学を出る必要はありません」と、彼はいうのだ。「それどころか、わたしは英語さえ話せません。唯一知っている言葉は、“Change your water, Change your life”(水を

最良販売店の肖像

クォア・グエン
Khoa Nguyen

USA, バージニア州/6A2-4

との人生を変えるだけではなく、従来の事業より、更なる成功を達成できると気づいたのです」

これまで多くの人がそうだったように、クォアもまた、友人の勧めで還元水を試飲したところから、エナジックと彼の物語は始まった。2017年に水のデモンストレーションを見学し、直ちにレベラックを購入したのである。

変えれば、人生は変わる)です。それでも、エナジックの素晴らしいシステムの力を借りて、様々な言語を話す仲間と出会えました。エナジックは、わたしに自由を与えてくれたのです」

サポートし合う構造が成功を

クォアの最初の顧客となったのは、「真の健康」を必要としていた、彼の義理の母だった。彼女はすぐに還元水の普及に全力を傾けるようになり、数週間後、ベトナムに住む彼女の母



親がレベラックを購入した。

クォアは、「三世代に渡って、家族に最も価値のある財産が与えられたことに、この上ない喜びを感じました」と話す。そして、「最愛の人たちに、このように良い影響を与えることができるとは思っていませんでした。還元水がなければ、実現しなかったことです」と続けた。

それから4年も経たないのに、クォアは6A2-5ランク目前の位置に達した。彼はこの成功について、アップラインとダウンライン、そして自分自身で形作る「トライアングル」構造のおかげだと考えている。

具体的にいうと、頻繁なオンラインやオフライン研修、さらにチームの結束を高めるイベントの開催などによっ

て、お互いにサポートし合う構造ができあがり、それが功を奏したというのである。

事業に対するクォアの姿勢には、妥協を許さないものがある。そうはいっても、彼は家族と過ごす時間を作って、料理、ガーデニング、旅行を楽しんでいる。だがもっとも大切にしているのは、自己研鑽の時間である。



沖縄から世界へ サクセスストーリー 大城博成

第60回

もう一つの主力商品に育った還元ウコンΣ^{シグマ}

沖縄のウコン栽培には長い歴史があるようだ。昔、沖縄が琉球王国時代であった頃、琉球は中国との交易が盛んであった。

その頃、中国に多量に輸出したのがウコンであったという。中国が沖縄からウコンを輸入したのは品質がよかったからであろう。ウコンはいわば、当時の沖縄の商業上のドル箱であったのだ。

また、ウコンはカレーの原料でもあり、インドでも栽培されている。かつてインドは、香辛料の産出地としてヨーロッパの国々から注目された歴史がある。

最高品質の山原産ウコンを使用

歴史が甦ったとでもいうのか、エナジックはウコンを原材料にしたサプリメントの還元ウコンΣを、グローバル市場に展開している。ある社員はこれをUkonomics(ウコノミックス)と称しているほどだ。

植物の成長の具合や質は、気候と土壤が決め手だが、沖縄の土壤と気候は、ウコンの栽培に最適とされている。特に、エナジック還元ウコン工場がある名護市を含む、沖縄県北部の山原地方は、ウコン栽培に最もふさわしいという。アメリカのウコン研究者たちが現地調査をするほど、沖縄ウコンは良質なのだ。

エナジックの還元ウコンΣはこの山原産ウコンを原料としている。エナジックはウコン栽培農家とウコン原料の調達の契約を結び、栽培方法を含めて管理をおこなっている。これによりウコンの質を高く保っているのである。

しかも一般市場に出回っているウコンとは違い、還元ウコンΣの原材料であるウコンは、化学物質を含んだ肥料は使わず、オーガニック手法で栽培しているのである。

世界に広がる還元ウコンΣ

山原は“自然の宝”と呼ばれるほどに土壤がリッチで、暑い沖縄の日照時間や日差しの角度の影響から良質のウコンが栽培できるとのこと。還元ウコンΣは100%植物性のソフトのゼリカプセルに包まれ、スクアレン、DHA、トコトリエノール等のような抗酸化成分を有している。

電解水生成器のレベラックシリーズはエナジックの主力製品であるが、その傍ら、大城は10年近く還元ウコンの調査、研究、開発をしてきた。その結果、誕生したのが還元ウコンΣである。

アメリカでは2013年の4月頃から本格的に販売を開始した。マーケティングもユニークで、還元ウコンの販売と電解水生成器の販売とが、ピギーバックされてコミッションに繋がるシステムになっている。

販売店にとって、これは一石二鳥のビジネスチャンスといえよう。還元ウコンΣはアメリカ市場に限らず、アジア・ヨーロッパ市場などにも販路を拡大していくであろう。

ちなみに、エナジック社の還元ウコンは、日本政府からパテントの許可を得ている。



【前原利夫・著】
『小さな島から世界を飲む!』より】

はっちの 「電解水のある生活」



還元水で煮干しダシを作ってみた！

カルシウム分をとるのに煮干しって最適よ、という話を友だちから聞いて、そーいや我が家では煮干しって使うことないなあ〜と。

その友だちは、ダシをとるのに煮干しを使っているとのこと。我が家は「昆布ダシ派」なので、たしかに煮干しの出番はない。

遙か昔に煮干しダシを作ってみた時、生臭さや魚臭さが気になって、その時のトラウマから、煮干しダシを避けていたわけですが(^;:::;)。

しかし、還元水を使ってみれば、この煮干しトラウマを解消できるかも、というわけで、今日は煮干しダシに挑戦ですp(^)q

■還元水に一晩漬けておこう！

まず、苦みやえぐみを抑えるために、煮干しの頭と内臓を取ります。下処理した煮干し40gをpH9.5の還元水1リットルに浸します。

一晩浸しておくのが一番よい、とのことだったので、わたしは使う前日から還元水に浸してみました。時間がない時やすぐ使いたい時には、浸さないまま煮出すそうです。

鍋を強火にかけ、浮いてくるアクを丁寧にすくい取ったら、火を止める目安時間として沸騰後5分くらいでしょうか。

わたしはちょっと長め(8分くらい)にして様子を見てみました。冷ましてからペーパータオルなどで漉して、ダシはできあがりです。

■残ったら「煮干しのふりかけ」に

わたしは同時に浄水でもダシを作ってみました。還元水を使用した方がやっぱりよく出ていますね。色の濃さやコクで違いがわかります。

気になっていた魚臭さや苦みなども、還元水の方は全く気になりません。

さっそく今日は、この煮干しダシを使ってのおみそ汁。具にはわたしの大好きな「油揚げとタマネギともやし」の組み合わせにしました。

残った煮干しダシは、しょう油とお砂糖で甘めに煮て、フライパンで水分をとばし、ゴマを投入した「煮干しの簡易ふりかけ」にしてみました。ごはん混ぜると美味でした(^^)

な き じん
沖縄県今帰仁村

赤瓦そば まる屋



住 所: 沖縄県国頭郡今帰仁村平敷1271
電 話: 0980-43-7083
定 休 日: 毎週火・水曜日
営業時間: 午前11時~午後3時

電解水で衛生管理を徹底し“沖縄版”瓦そばを提供！

レベラックを愛用する店主の
丸川理恵さん

店から車で10分ほどの今帰仁城跡は、2000年に首里城など8つの遺産と共に「琉球王国のグスク及び関連遺産群」として、ユネスコの世界文化遺産に登録された知名度の高い史跡。また、世界最大の魚ジンベエザメの展示などでおなじみの沖縄美ら海水族館にも、20分少々で着く。

であれば訪れる多くの観光客が立ち寄って食事をするであろう——との目算を立てて開店したとしても何ら不思議ではない。しかしそのタイミングがあまりに悪かった。オープンは何と昨年2月1日だったのである。

つまり「コロナ禍」の中の船出となってしまったのだ。だが、夫の敬治さんと一緒に店を切り回す丸川理恵さんは、「地元の方が来てくださるので何とかやっています」という。もともと那覇市で小料理屋を営んでいたが、店舗兼用住宅に適した土地を探していて、この今帰仁村に行きついた。

それにしても店名の「赤瓦そば」とはいったいどういう料理なのか。これは敬治さんの出身地・山口県の郷土料理「瓦そば」の“ウチナーンチュ版”ともいえる料理だ。山口では茶そばを使うが、まる屋

では沖縄そばを使って、熱した赤瓦にアグー肉やかまぼこなどの各種の具と共に盛り、温かい麺つゆで食べるのである（茶そばを使う「黒瓦そば」も提供中）。この瓦そばが店の主力であり、最高の人気メニューなのだ。

レベラックは昨年5月に導入した。宜野湾市のエナジック天然温泉アロマの常連客だったという理恵さんが、アロマ社員からの情報で知り「これは素晴らしい」と思って購入したという。

還元水は飲用として客に提供したり、炊飯に使ったりし効果をあげている。酸性電解水は清掃・衛生管理にフル活用中だが、とくにキッチン周りの掃除にはとても

担々麺風の麺つゆでいただく赤瓦そば
(税込1,100円)

重宝しているという。理恵さんはさらに「電解水の用途をもっと広げていきたい」と、とても意欲的だ。



ランチ専門だが予約すればディナーも楽しめる

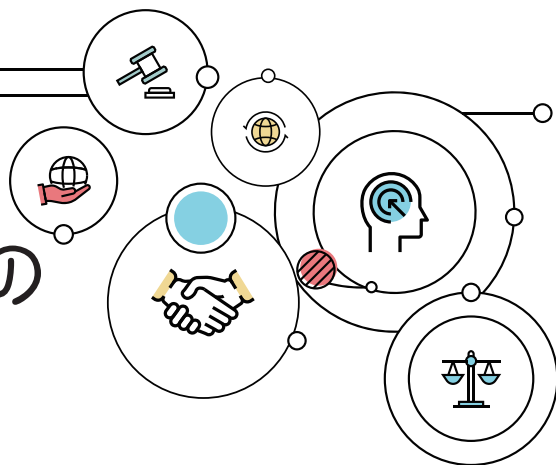
If you know of any unique use for electrolyzed water, we'd love to hear from you!. 電解水のユニークな活用法を募集中!

●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」



Q:販売店会員登録ができる方は?

A:基本的には「エナジック販売店会員の紹介を受けた、良識ある満20歳以上の方」であれば登録が可能です。ただし上記条件を満たしていても、会員規約等により販売店会員登録をお受けできない方もいます。

適合性原則遵守の観点から「判断力に欠けた高齢者」「寝たきり」「知的または精神的に障害がある方」等、ビジネス参加が困難な方や、学業が本分である学生の方への勧誘は原則禁止しています。また、反社会的勢力及びその関係者も販売店登録をすることはできません。法令等により、販売店会員登録ができない方もいます。

外国籍の方に関しては、日本国内で販売・営業活動等、就労可能な在留資格をお持ちの方に限られます。「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」は、活動制限がないため販売店会員登録が可能です。

また、包括的資格外活動許可を受けた「家族滞在」の方に関しても、「週28時間以内」という制限付きながら販売店会員登録が可能です。その他の在留資格をお持ちの方の場合には活動制限があるため、原則的に販売店会員登録をすることはできません。公務員などで、法令により兼業を禁じられている方も販売店登録はできません。

相手に良かれと思ってお誘いしても、誘った側だけでなく、相手方も重大な法令や規則違反となってしまうケースがありますので注意しましょう。

Q:コミッションが支払われるタイミングは?

A:支払い方法や購入製品によってお支払いのタイミングが異なります。

マシンマージン及びSPマージンについては、原則として必要書類の到着及び入金確認後の翌日から、土日祭日を除く1週間を目安に送金されます。エナジックペイメントによる分割払いで購入された場合のマージンの支払いは、初回(頭金支払時)と完済時の2回に分けて支払われます。

ウコンFBセットの販売流通によって発生したウコンマージンは、原則として必要書類の到着及び入金確認後に計算され、土日祭日を除く1週間を目安に送金されます。

ウコンDDセットの販売流通によって発生したウコンマージンは、原則として必要書類の到着及び入金確認後に計算され、累計金額で20,000円を超えた時以降に、土日祭日を除く1週間を目安に送金されます。

カートリッジマージンの支払いについては、カートリッジマージンの累計が30,000円を超えた時以降に、土日祭日を除く1週間を目安に送金されます。

ESPAカードマージンの支払いについては、入金を確認されたあとに、土日祭日を除く1週間を目安に送金されます。

マージンは特商法でいうところの特定利益に当たります。特定利益に関する事項は、勧誘時にお伝えすることが必須ですので、きちんと理解しておきましょう。

脳と筋肉の75%が水！

こむら 腓返りも肩こりも水不足が原因 放置すると認知症の怖れも！



前回は、慢性的脱水で起こるいろいろな症状についてお話をしました。では水を飲んで脱水状態を改善すると、その症状は良くなるのでしょうか。答えは半分正解、半分不正解です。

足りないものを補うと元に戻るという意味では正解。これは、水が足りなくて萎れている植物に水をやると生き生きしてくるのと同じです。でも長い間水やりをしないと、いくら水やりをしても元に戻らなくなりますね。

わたしたちの身体も同じです。水分が足りず萎れると、さまざまな症状を感じます。たとえば関節が萎れると硬くなって動きにくくなったり、さらに進むと痛みとして感じたりします。そこで水分を十分に摂ると、身体が元に戻る——すなわち若返りにつながりますね。

しかし長い間萎れていると、関節の間が狭くなり骨も痛んでしまいます。そうなったら水を飲んでも元に戻ることはできなくなります。

肌(スキン)の場合はどうでしょうか。お風呂に入っている時は本当に瑞々しいのですが、お風呂から上がって水気をとったら突っ張り、カサカサとってきますよね。

水を十分に飲むとカサカサは治りますが、残念ながら赤ちゃんの肌には戻りません。肌の約80%は水ですから、水分の多寡による違いがあらわれやすいのです。

それでは筋肉が萎れるとどうなるでしょうか。もともと筋肉の水分は75%もありますが、不足すると筋肉が細くなって身体を支えるのが難しくなり

ます。背中が曲がって歩幅が狭くなり、足も引きずりがちになります。いわゆるサルコペニア(「水のコラム」参照)の状態になります。

夜中に痛みで飛び起きる、あの腓返りの原因の一つも脱水です。また、筋肉が固くなってしまった状態が肩こりであり、頭痛の原因にもなります。固くなる原因は血の巡りが悪くなることで、その原因の一つが脱水です。したがって、デスクワークなどで肩が凝って頭が痛くなる前に、こまめに水(もちろん還元水!)を飲んでストレッチをしましょう。

■脳の省エネモードは危険！

身体の水不足というのは、スマホの省エネモードと同じようなものです。このモードに設定すると、メールを受け取るのもダウンロードするのも時間がかかりますね。人間にたとえると、物事を理解して処理する速度が遅くなるということです。

若い頃は瞬時に覚えることは得意だけれども、加齢とともに苦手になるといわれています。しかしその年齢分、たくさんの情報が脳に刻み込まれています。それをちゃんと取り出して使うためには、脳細胞がしっかり働く必要があります。

一方、手足と同じで脳も使わないと衰えてきます。毎日、同じ道、同じ路線、同じ駅を通過して通勤しているだけでは、脳は省エネモードで働いてしまいます。

省エネモードを解除しようとしても、エネルギーが足りなければできません。その大切な要素が水

脱水が招く怖い症状



じょうこ まり
上古眞理

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。

です。何しろ、筋肉と同様に、脳の75%は水なので
すから。

■水不足は脳梗塞の一因にも

脳梗塞というのは、脳の血管が詰まって脳の機能の一部が働かなくなる病気です。半身が麻痺して動かなくなる、痺れる、呂律が回りにくくなる、言葉がうまく出てこない、などいろいろな症状が出ます。

すぐに病院で治療をし、その後にリハビリをして
も症状が残る人がたくさんいる病気です。場合によ
っては小さな血管が詰まっても、症状が出ない

ことさえあります。

物忘れがひどいからと病院で検査を受けたら、「脳梗塞の跡がたくさんありますよ。それが原因で認知症を発症したのです」といわれることもあります。その脳梗塞の原因の一つが脱水です。

脳梗塞がなくても、アルツハイマー型などの認知症になることがあります。その原因の一つがやはり脱水なのです。やっかいなことに、認知症になると水を飲まないといけないことも忘れてしまうかもしれませんから、悪循環になりかねません。

脳の75%を占める水がいかに大事か、分かっていただけでしょ

水のコラム サルコペニアとは？

さて皆さん、ふくらはぎの一番太い部分を測ってみてください。男性で34cm未満、女性で33cm未満だったら、あなたはサルコペニアの可能性が
あります。

サルコペニアとは、加齢や病気で筋肉量が減少して全身の筋力低下が起
こることを指しています。

ギリシャ語で筋肉のことをサルコ、喪失のことをペニアと言
います。この二つの言葉を合わせて作られたのがサルコペニア
です。

作られる筋肉よりも減少する筋肉が多くなる
ことが原因です。筋肉の中に脂肪が含まれて、いわゆる“霜
降り”になっていると、サルコペニアになりやすい、とい
うことが最近わかってき
ました。

原因は加齢、活動量の低下、病気、栄養不足
です。超高齢社会を迎え、サルコペニア非常に注目される
言葉になりました。健康寿命を少しでも延ばすためには、
サルコペニアを予防することが必要になります。



エナジックトクトク情報!

レベラックシリーズのシャワー付き分岐栓とフレキシブルパイプが 何と半額に!

2021年
3/31 水
まで

●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 → **2,200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 → **2,475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 → **3,300円**

●Kangen8 上部フレキパイプ (480mm)
通常価格 7,150円 → **3,575円**

対象商品 (いずれも税込)

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



2021.1月度 新6A到達

6A以上のご紹介

6A

- | | |
|---|--|
| ● KYLIE STEVENSON #2 (オーストラリア) | ● LI YI WEN (香港) |
| ● LUKE FALZON (オーストラリア) | ● CHEN HUI JUN (香港) |
| ● HUE T HO (オーストラリア) | ● YAN SHUK YEE ROSALIE (香港) |
| ● QUANG BINH LY (オーストラリア) | ● CHANDAN KISHOR SATHE (インド) |
| ● VUONG MONG BUI (オーストラリア) | ● GAUTHAM C ROY (インド) |
| ● HEALTH FIRST PHARMACY BALLAJURA #2 (オーストラリア) | ● MANOJ SHARMA (インド) |
| ● GURDEEP GREWAL (オーストラリア) | ● VIVEK NARAYAN BHATNAGAR (インド) |
| ● W&R REPRESENTACOES #4 (ARETUZA TAMASSAKI KINA) (ブラジル) | ● ASHWINI DEOSHARE (インド) |
| ● NATALIE T PRESTON (カナダ) | ● SURYAKANT SAMBHU BHOSALE (インド) |
| ● CORAL L STEFFEN (カナダ) | ● NANDAKISHOR K (インド) |
| ● RRR DREAM CATCHERS LTD #4 (カナダ) | ● BANOTH KALYANI (インド) |
| ● #2299011 ALBERTA LTD. (カナダ) | ● SUVARNA SOMANCHI (インド) |
| ● SEBLE HAILU MARKETING INC. #3 (カナダ) | ● SUBHASH CHANDRA SHARMA V (インド) |
| ● LINDA MATTOCK (カナダ) | ● KOPPISETTY RAMA MOHAN RAO (インド) |
| ● OBISO FINANCIAL SOLUTIONS CORP. (カナダ) | ● PRATEEK VERMA (インド) |
| ● AIRYN O GUERZON (カナダ) | ● SURENDER KUMAR TYAGI (インド) |
| ● LEAH VANESSA NIDEA (カナダ) | ● SALIMON P M (インド) |
| ● ELINITA S. BALADJAY (カナダ) | ● RAFIQUE NASRODDIN SHAIKH (インド) |
| ● HELEN G PALITOG (カナダ) | ● RASHIDA (インド) |
| ● BARSENET DEMISSIE #3 (カナダ) | ● VINOD PAWAD (インド) |
| ● PRISCILLAS CONSULTING INC. (カナダ) | ● ANIL KUMAR SAINI (インド) |
| ● SHERYL M ALEGRE (カナダ) | ● RIDDHI J SHETH (インド) |
| ● MARIA LOURDES C. EMPAYNADO (カナダ) | ● PRASHANT SONI (インド) |
| ● ISABELE CAROL DE FREITAS MOREIRA MENEZES (スペイン) | ● SHIRIN SULTANA (インド) |
| ● CARLOS BENAZCO PEREZ (スペイン) | ● PATEL RIPALBEN SUBHASHBHAI (インド) |
| ● JESUS RONDAN (スペイン) | ● SUKETU BABULAL PATEL (インド) |
| ● JAMIE LOUISE ROWBOTHAM (イギリス) | ● MAKWANA SURESHBHAI JAYANTIBHAI (インド) |
| ● CHIBOYE INTERNATIONAL LTD ADEBOYE (イギリス) | ● NAGESH AADHRI KADARLA (インド) |
| ● RADHIKA RAPALLY (イギリス) | ● BOORA SATHISH (インド) |
| ● NADIA SHAHENN (イギリス) | ● GURIJALA MAHENDER REDDY (インド) |
| ● MARCELLA MEDICA (イタリア) | ● HARDIK NARESHKUMAR BHATT (インド) |
| ● ALEXANDER BOEDECKER (ドイツ) | ● SOMAIAH PULUSU (インド) |
| ● GERRY MC NEILL (アイルランド) | ● PRITI PAVANI (インド) |
| ● MAC C&A CLEANING SRL (ルーマニア) | ● KAMALKUMAR NARESHCHANDRA PATEL (インド) |
| ● GEOSTAR CADASTER GRAFIC SRL (ルーマニア) | ● SRI LESTARI (インドネシア) |
| ● THI THUY VAN BUIOVA (チェコ) | ● M.DIDIK DWIJONO PUTRO (インドネシア) |
| ● TRUNG KIEN BUI (チェコ) | ● CV ABDULLAH RIDWAN AMAZING TEAM (インドネシア) |
| | ● 菊田 康彦 (日本) |
| | ● CHOONG LIAN YING (マレーシア) |

- | | |
|---|--------------------------------|
| ● AF AGENCY CORPORATION SDN BHD (マレーシア) | ● TIFFANY JACKSON (アメリカ) |
| ● HENG MEI KIM (マレーシア) | ● LOUELLA YATES (アメリカ) |
| ● 108 KAGEN ENAGIC ENTERPRISE (マレーシア) | ● DAT XUAN NGO (アメリカ) |
| ● PHYLLIS GWYNN JONES (シンガポール) | ● BRIAN V KELLUM (アメリカ) |
| ● VO THANH SINH (タイ) | ● TUAN NGUYEN #C (アメリカ) |
| ● LA THI THU HANG (タイ) | ● NHI Y DANG (アメリカ) |
| ● ERWIN ROMERO CARDONA (アラブ首長国連邦) | ● THAO MI THI CAO (アメリカ) |
| ● DESTINEE J PERATA (アメリカ) | ● THUY THI THU LY (アメリカ) |
| ● MARINA Q SOICHER (アメリカ) | ● DIANNA ARCALAS MARCOS (アメリカ) |
| ● MOLLIE MARIE MELDAHL (アメリカ) | ● HIEU T HUYNH (アメリカ) |
| ● MICHELLE C MACAPIA #1 (アメリカ) | ● THUAN THANH NGO (アメリカ) |
| ● DREAM ACHIEVERS MARKETING LLC #2 (アメリカ) | |

6A2

- | | |
|--|---|
| ● OUR FREEDOM CORP (オーストラリア) | ● RAJESHKUMAR KANJIBHAI VEKARIYA (インド) |
| ● CHRISTOPHER A MCCALLUM (カナダ) | ● MALLIKHARJUNA RAO V (インド) |
| ● MYLES & BRIELLE DIGITAL INC. (カナダ) | ● ADAKULA UMAMAHESHWAR (インド) |
| ● GARRET P ROGERS (カナダ) | ● DEEPA SHARMA (インド) |
| ● NEIL SOGUE (イギリス) | ● JIGNESH BHIMJIBHAI PAVANI (インド) |
| ● UNLIMITED CAREER DEVELOPMENT UCD SRL (ルーマニア) | ● KIRBY SINCLAIR DE LANEROLLE. (シンガポール) |
| ● HUY THONG BUI (チェコ) | ● BUCKET LIST BLONDE LLC #B (アメリカ) |
| ● KIERON LAWRENCE (イギリス) | ● MINH BINH HO (アメリカ) |
| ● CHEN LI LI (香港) | ● PHUOC HUNG NGUYEN (アメリカ) |
| ● CHERUKUPALLY HARI PRASAD (インド) | ● VICTORY WORLD MISSIONARY INC. (アメリカ) |
| ● DRISHTI SUDESH MALIK (インド) | ● REGINA HOLDER (アメリカ) |
| ● MURALI KRISHNA KOPPISETTY (インド) | ● CHRISTOPHER OBRIEN (アメリカ) |

6A2-2

- | | |
|------------------------|--|
| ● ADAM GATELEY (イギリス) | ● FLEMING JUDY (シンガポール) |
| ● RYAN ROBERTS (イギリス) | ● FREEDOM CAPITAL INVESTMENT SOLUTIONS LLC #B (アメリカ) |
| ● HUANG ZHI HENG (香港) | ● WADE HOLDER (アメリカ) |
| ● GANGJULIA RAVI (インド) | ● JILLIAN HIGHT (アメリカ) |
| ● MAHESH HADA (インド) | |

6A2-3

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ● OAKLAND HYDRATION LTD #1 (イギリス) | ● CHINA REGENT HOLDING LTD./KOW HOI CHING (香港) |
|-----------------------------------|--|

Global E-Friends. 2021.3 (Vol.244) ¥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>