

# Haluの 腸活セット

販売者 農業技術研究所歩屋（農業生産法人）

所在地 千葉県我孫子市中峠 3795-2

Tel 04-7179-5856 Fax 04-7179-5861

Web サイト <https://ayumiya.co.jp/>



## 腸内細菌叢を整える 10 日間セット

内容：自然米のアルファ化玄米粥（200g）×2 袋、青汁「極」（30g）×1 袋

### I. 腸内細菌叢の乱れが病気を引き起こす

現代人の食生活の乱れは、一般に認識されつつあります。しかし、本当の問題点は知らされていないのが現状です。食の乱れの原因は、よく言われているような脂や糖質の取り過ぎなどではなく、原料に含まれる農薬やホルモン剤などであることが、ようやく指摘されるようになりました。これらの食材により、腸内細菌は腐敗菌を始めとする悪玉菌が優勢になり、さまざまな生活習慣病を引き起こしています。



### II. 自然食による改善

近年、「農薬は身体に良くない」という認識が広まっています。しかし、実は農業に欠かせないとされる肥料に強い毒成分があることは、消費者にほとんど知られていません。本製品は、食材の問題点を根本から問い直し、完全な無肥料かつ無農薬の食材（自然食）による腸内細菌叢の改善を提案しています。具体的には、豊富なミネラルとアミノ酸を含み「ほぼ完全食」と言われる自然米の玄米粥と、がんを抑える効果が認められているアブラナ科野菜の小松菜の青汁をセットにしました。

### III. 食べ方

毎日の夕食に代えて、玄米粥 1 食（40g）と、青汁 1 杯（3g）を食します。可能であれば、これまで食べ慣れた食事を減らすことが効果的ですが、いきなり無理に食習慣を変更すると、かえってストレスの原因になります。少しずつ腸内環境を整えていく食事がお勧めです。完全な無肥料、無農薬の自然食は毒成分を含みませんので、悪玉菌が増えることはなく、腸内を善玉菌優勢に導いてくれることが期待されます。10 日間続けてみて、腸内環境に変化を感じられるようでしたら、その後もぜひ続けてください。

※玄米粥はお湯か水で溶きますが、合わせて梅干し、漬物などはお好みでいっしょに食してください。