

## 体力と気力のカギを握る栄養素

# 健康に不可欠な「アミノ酸」を知る

「最近何となく元気が出ない」「なかなか疲れがとれない」「寝付きや目覚めが良くない」「肌荒れが気になる」…こうした症状の原因は、アミノ酸不足かもしれません。今回のとつておきぶりつぱーでは、そんな悩みを解決するためのヒントを、健康・生活研究家の鳴海周平さんにお伺いしました。



健康・養生法研究家  
鳴海 周平さん

アミノ酸はからだのモトになっている栄養成分です。私たちのからだは水分を除くと60%以上がタンパク質。このタンパク質の基になっているのがアミノ酸ですから、その質と量が健康状態に大きく反映されます。

体調はもちろん、肌や髪の質・集中力・免疫力などにも深く関係しているのが「アミノ酸」なのです。

次に挙げるような症状があつたら、アミノ酸が不足しているのかもしれません。(1)疲れがどれくらい(2)持久力がない(3)集中力が続かない(4)気力が湧かない(5)肌や髪の質が良くない

こんな症状が…



昔ながらの和食でバランスの良い摂取を

アミノ酸はからだの基になる栄養成

分ですか? ほとんどの主要食材に含まれています。特に、お米と味噌汁を中心とした昔ながらの和食は、豆腐や納豆などの植物性タンパク質も摂取することができますし、栄養バランスがとてもよい「丸ごと食」も小魚などをおかずと一緒にすることで簡単に実現できます。

また、よく噛んで楽しく食べることで消化吸収も良くなりますが、食事はなるべくゆっくり時間をかけて楽しむことを心がけたいものです。

気になる症状がある場合には、良質なサプリメントなどで補うことも有効かと思いません。

鳴海周平さんのお話をもっと聞きたい方はこちらへ!

### 健康情報誌

### ぶんぶん通信を読む

ご希望の方に無料でお届けしております。

下記フリーダイヤルまでお気軽にお申し込みください。

■0120-8739-85(平日9:30~17:30)



### 公式サイトを見る

エヌ・ピュア ホームページ

エヌ・ピュア



<http://inpure.co.jp/>



ココを  
クリック

毎月更新される連載の健康情報誌や、どさんこワイドでお読みみ、星澤等先生の「クッキングレード」、人生の達人との健康対談などがございました。

## 特別エッセイ

鳴海周平の

### 『こことからだの健康タイム』

快眠のコツ

快眠のコツは  
朝いちばんにあり

暑い夏を元気に乗り越える  
ためにも質のよい睡眠はとても  
大切ですね。私の睡眠スタイル  
ちなみに私の睡眠スタイル  
は、「どうしたの? そんなふうに  
寝られるの?」と周りの人たち  
からうらやましがられるほど  
で、枕に頭をついた数秒後に  
は、もう寝息を立てています。

この快眠の秘訣は、「起きたら  
とも大切です。睡眠時間があまり  
質のよい睡眠のためには、寝  
眠自体をあまり気にしないこ  
う柔軟な考え方方が、元気な長寿  
に共通する健康の秘訣のよ

うです。」

99歳でモンブランの大滑降  
と。私たちのからは太陽の

に成功したプロスキーヤーの

は「どうしたの? そんなふうに  
寝られるの?」と周りの人たち  
からうらやましがられるほど  
で、枕に頭をついた数秒後に  
は、もう寝息を立てています。

(株)エヌ・ピュア代表  
健康・養生法研究家 鳴海 周平  
1971年北海道生まれ。  
ヒーリング関連の事業やクリニックなどの動員経験から、骨盤調整法・予防医学など、心身の癒しについて学ぶ。  
2000年 心身を癒す自然そのままのサプリメントやスキンケア製品などを扱うエヌ・ピュアを創業。

心身の健康に貢献する本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌やラジオ番組・ツイッター・ブログなどを通して伝えていく。

ブログ <http://ameblo.jp/npure/>  
ツイッター <http://twitter.com/#!/harumishuhsei>

近況  
報告

7月からFMドラマティでも「こことからだの健康タイム」がスタートしました。「こことからだの健康」に毎週情報を届けます。

●毎月第4土曜日 17:30~「MARUの時間」内  
札幌地区 FM77.6MHz