



Ginza Body

銀座ボディの作り方

編集スタッフ“メコボ”の体当たりレポート

番外編 4回シリーズ

“ケイ素”と健康・美容の フカ〜イ関係 [1]



注目の成分、“ケイ素”の秘密に迫る！

イマイチ聞き覚えのない、“ケイ素”というキーワード。実は様々な業界で注目されているすごい成分なんです！

代替医療先進国のドイツなどではサプリメントとしても知名度の高い“ケイ素”。この成分、もともと自然界の中では、地殻を構成する物質として酸素に次いで二番目に多い割合を占めている物質で、その化合物として一番身近なのは、パワーストーンの一つである水晶なのです。

…ってそんな難しい話は正直どうでもいいわけで（笑）、この“ケイ素”、実は人間の身体の中でもかなり重要な働きをしているらしく、最近では様々な研究結果が発表されているのです。

そもそも、人体の約0.5%を占めている“ケイ素”は、骨・関節・血管・皮膚・毛髪・歯・爪などに多く含まれていて、それらを丈夫にする働きをしているとのこと。

でも、一般人で1日に約10〜40ミリグラム消費されているらしく、不足すると爪が割れる、皮膚がたるむ、脱毛しやすくなるなどの症状や

動脈硬化の原因にもなるといわれているとか。最近どうにももどらないこの顔のたるみはケイ素不足も原因だったのか！

そこでギンザネットタイムスでは、読者世代に必要不可欠である“ケイ素”の効果や活用方法について今号から4回にわたってご紹介。日常生活の様々なシーンで活用できるので、上手に取り入れて身体の中から美しく健康になりましょう。

水溶性活性ケイ素活用法

1 自宅で簡単、農薬除去！

最近何かと話題になっている、農薬問題。でも“水溶性活性ケイ素”を使えば、表面だけでなく野菜などの内部まで浸透し、農薬などの汚れを除去します。通常の野菜は希釈した水溶液で洗うだけ。トマトなどセルロース系の表皮をもった野菜や果物でも、10〜20分程度浸けるだけで完了！



2 古米も新米に变身！

収穫したときから酸化が始まるお米は、美味しく食べられる時間も短いもの。でも、“水溶性活性ケイ素”を使うことで、栽培過程で使用された農薬を除去してくれるのはもちろん、酸化物質も除去してくれるので、美味しいお米にチェンジ！お米を研ぐときに使うと、黄色の酸化物質や農薬などの悪い成分が除去されるので、ぜひお試しあれ。

おすすめアイテム

umoEX 水溶性ケイ素含有食品

日本珪素医科学学会承認品

成分：水晶抽出水溶性ケイ素ナトリウム、鉄、マグネシウム、マンガン、リチウム

【問い合わせ】 TEL.0120-212-425

取材協力/ローズ・コラーゲン株式会社

岐阜県可児市今渡1348-1
<http://www.rose-collagen.com/index1>

50ml/4,000円 100ml/7,300円

