



植物マグマがカラダに響く

イノチの塩

内容量：170g 価格：¥2,300（税別）

原材料：食塩（国内製造） 植物灰化物抽出末（ヒバマタ、松、葛、その他）

植物マグマとは・・・

ヒバマタ、ホンダワラ、アラメ、ワカメ、葛、ヨモギ、イタドリ若芽、クマザサ、松、竹、杉、桧などの野生の植物と海藻をとことん高い温度で焼くと、真っ赤なマグマの状態になります。これが冷えて固まると溶岩状のものとなります。それを微粉末にしたものを植物マグマと呼んでいます。ここには植物や海藻が集めたミネラルのバランスが生きています。

イノチの塩は・・・

この植物マグマを、海水を原料として作られた食塩（シママース）に約3%加えて、再度同じようにマグマ状になるまで焼いたものを、微粉末にしたものがイノチの塩です。

水に溶かすと、一般的な塩に比べて酸化還元電位を下げる性質があり、旨みを感じます。



○食べ物をおいしく食べたい。

生野菜やおひたし、おにぎりなどにお使いください。独特のうまみが素材の味を引き立てます。

ご飯を炊くときにちょっと入れると、おいしく炊き上がり、保温していても臭いがでにくくなります。

料理をするときにちょっと入れると味が良くなります。

ヌカ床に入ると発酵が良くなりおいしくなります。特にヌカ床の臭いが悪くなったときなど大さじ2杯くらい入れてみてください。よみがえります。

肉やお魚などは5%くらいのイノチの塩水のなかに15分くらいつけてみてください。臭いが良くなります。

※イノチの塩を通常の塩に10%ほど混ぜておくと料理に使うのに便利です。

○食べ物の力を高めたい。

料理をするときに入れることで、おいしさが長持ちしやすくなります。特に油を使う料理には使用することをおすすめします。揚げ物などはよりカラッと仕上がりが、胃にもたれにくくなります。

肉や魚を冷蔵庫で保存するとき振りかけておいてください。ドリップが出にくく、黒くなったりしにくくなります。

○飲み水にいれてミネラル水に。

朝、昼、晩コップいっぱいの水に1グラム程度のイノチの塩を入れて飲めば身体すっきり。

○その他

水割などに入れると味がまろやかになります。（ビールは気が抜けるのでおすすめしません。）

粒子がとても細かいので、歯をブラッシングするのに使うのにもおすすめ。後がとってもすっきりします。

※植物マグマは、元労働省バイオアッセイ研究所で化学物質の毒性についての研究を行っていた、中山栄基先生が、生み出した素材です。人工的な化学物質が氾濫する中で、人の健康を守るものは野生の生命を活用することではないかということと、毒性の強い化学物質は酸化力が強い、それに対抗するためには還元力を持つものという考えを元に研究を続けて生まれたものです。

販売者：株式会社 **イノチ**

〒193-0833 東京都八王子市めじろ台4-12-5

TEL 042-665-4312 FAX 042-666-4622

イノチの塩を入れた方が喉の渴きはおさまる

飲んでも飲んでも喉が渴く

「いくら水を飲んでも喉が渴いてしょうがないよ～」ひどい暑さの中で部活をしてきた子供がそんなことを言っていました。「イノチの塩を少し入れて水を飲んだらいいんだよ。」「塩なんか入れたらかえって喉が渴いちゃいそうだよ。」「そんなことはないから試してみてよ。」すると変な味とかいいながら、しぶしぶ飲んだ子供いわく「なんとなくいい気がするよ。」

たくさん汗をかいた時と、少ししか汗をかいていない時とでは事情が違う

暑い中で運動や仕事をして大量の汗をかいた後、水を飲んでも飲んでも、トイレにいきたくなるわりには、いつまでも喉が渴く。そんな経験を皆さんもお持ちではないですか？

少しの汗をかいた時には、水やお茶を飲んで喉の渴きを癒やすことはできますが、たくさん汗をかいた後には、水だけをどんなにたくさん飲んでも、水分は体に吸収されずに排泄されやすくなってしまいます。そんな時に、ほんの少し飲み水に塩を入れると、体に水分が吸収されて、喉の渴きがおさまりやすくなります。

塩分は体にすごく大切なものだから

どうしてそんなことが起こるのでしょうか。大量の汗をかくと、塩分もたくさん、汗と一緒に排泄されて失われてしまいます。もし水だけをたくさん飲んで、その水がどんどん身体に吸収されると、それだけ体液の塩分濃度が薄くなってしまいます。

体液の塩分濃度が下がりすぎると神経や筋肉がちゃんと働

かなくなつて、生命が危険な状態になります。身体は賢いですから、そのような状態になるのを避けるために、水を飲んでもあまり吸収せず、素通りさせて、尿として排泄してしまうのです。飲み水に少し塩を入れると、体液の塩分濃度が急に下がる心配がないので、身体は水分をちゃんと吸収してくれます。



脱水症状を防ぐために

たくさん汗をかいたら、塩分をとる必要があるのは、塩分そのものを補給するためであるのはもちろん、身体に水分を補給するためにも必要なことだったんですね。

これは汗をたくさんかいた時に限ることではありませんので、脱水症状を防ぐために水分を取るのにも、お塩を少し水に入れるようにするのがオススメです。

どれくらい塩を入れたらいいの？

もちろん、塩を取りすぎれば、喉が渴きます。では、どれくらいの量のお塩を水に入れると良いのでしょうか？目安としては1リットルの水に3gです。3gというと小さじに半分くらいです。500mlならその半分の小さじ1/4くらいということになります。

なんでイノチの塩がそんなにオススメなの？

この塩は単に塩分の補給に役に立つだけではありません。水の還元電位を低くしより吸収しやすい水にすることが出来ます。さらに野生の植物や海藻由来の微量ミネラルが活力を与えてくれます。

イノチの塩で、元気な乳酸菌たっぷりの浅漬けを作ってみよう

ほんとうの浅漬けは乳酸菌たっぷり

野菜を塩だけで漬ける浅漬け。ただ塩味がつくだけと思っていっぱいやる方も少なくありません。でも塩だけで漬けた浅漬けも、24時間くらい経ったものは、生きた乳酸菌がしっかりと含まれているんです。しかも、この植物性乳酸菌は、乳製品の乳酸菌より日本人のお腹には合っているらしいんですよ。

塩が乳酸菌の活躍を助けている

白菜漬けも千枚漬けも柴漬けも野沢菜漬けも、いろいろなお漬物は、基本として塩で漬けます。そうしたお漬物のすっぱさは、乳酸菌が作り出す乳酸や酢酸の酸味です。

野菜の表面にはたくさんの乳酸菌とともにいろいろな雑菌が住んでいます。もちろん空気中にも同じようにいろいろな菌がいます。雑菌が働くと野菜は腐りますが、乳酸菌が優勢に働くと発酵しておいしくてお腹のためになる漬物になります。

野菜など、植物に住む乳酸菌はラクトバチルスというグループの乳酸菌です。この乳酸菌は塩分に強い。一方でいろいろな雑菌は塩分に弱い。野菜を塩で漬けると、雑菌は抑えられて乳酸菌だけが元気になります。さらに、その乳酸菌が作る乳酸や野菜から出る水に野菜が浸かって空気に触れないことで雑菌はさらに抑えられます。これが漬物が出来る原理です。

イノチの塩は普通の塩よりも乳酸菌を元気にする。

臭いが悪くなったヌカ床に、イノチの塩を大匙一杯くらい入れると、ヌカ床の臭いが良くなって復活します。イノチの塩には還元力があつて「水素」を供給するので、普通の塩よりも乳酸菌が元気になって、ヌカ床が良い状態に戻るようです。

浅漬けを作っても、イノチの塩は普通の塩よりも乳酸菌を元気にして、よりよい発酵状態にしてくれると考えています。

浅漬けはとっても簡単、でも塩はしっかりと使わないといけません！

容器に野菜を並べては、イノチの塩をまんべなくかけては、野菜を積み重ねていく。イノチの塩は細かい微粉末なのでまんべなくかけるのにはとてもやりやすいのです。最後に重しをして、温かい時期なら一日ほど置いておけばできあがり。すっかり水があがったものを別の容器に入れて冷蔵庫に入れておけば、さらに、ゆっくりと発酵が進んで旨みと酸味が出てきます。

ただし、減塩が良いと思って塩を減らすことは禁物です。なぜなら乳酸菌ではなく大腸菌などの雑菌が繁殖してしまい、お腹をこわしてしまうからです。特に暑い時期は少し多めにお塩を使うようにしましょう。

