

1 細胞にとっての本当のおいしさとは

— 人の感覚だけがそれを捉えうる —

真のおいしさとは、細胞が必要としている豊かな幅の広い栄養素を摂り入れた時の安堵と満足
の感覚だと言いました。これは私がルネサンスごはんに取り組んだ早い段階からの確信でした。

また、私は自分なりにフランス菓子を突き詰めていく過程で、社会の雰囲気やマスコミによつてつくりあげられる偽りのおいしさを排除する訓練をずっと続けてきました。今では多くのお客さまや同業のパティシエさえからも「全く次元の異なる味わいのお菓子」と表現されるに至りました。

そしてこの身につけた「おいしさの感覚」をもってルネサンスごはんをつくりあげることに挑戦したのです。心と身体が喜びに満たされる本当においしい「日本の家庭のごはん」をつくりあげようとしたのです。

前にも述べたように、私は栄養学者でも医者でもありません。一介の菓子職人です。栄養学も医学的知識もありませんでした。ただただ、私の心と身体が「うまい」と感じるまでつくり続け、今のルネサンスごはんの体系ができあがったのです。

忘れてならないことは1つの食材に含まれる多くの成分そしてさらに多種多様な食材の相互間の膨大かつ立体的で複雑な反応は、こまごまとした理論や数値だけで全体を把握できるものでは

ない、ということですが。それが細胞にとって本当のおいしさを持つものかどうかは、人の感覚によって捉えなければならない、と思うのです。私の考えは、感覚を通し実際の経験の積み重ねから生まれたものです。

そしてこうしたルネサンスごはんの延長線上に生まれたのが、いりこを主体とした塩味のクッキー「いりこサプリメント」です。

2 いりこサプリメントの栄養分を分析する

(1) ルネサンスごはんを凝縮してできたサプリ

いりこサプリメントをつくらうと思ったのは、私どもの料理教室に通っていたあるお母さんからの問いかけがきっかけでした。そのお母さんはアトピー性皮膚炎の息子さんをお持ちで、それはルネサンスごはんでかなり改善されていました。しかしこの息子さんは大学進学で家を離れ自炊することになるので、何とか十分な栄養を補給する方法がないものかという相談だったので。

考え抜いた末にたどりついたのは、いりこを中心にした独自のサプリメントをつくらうということでした。ルネサンスごはんの経験を通して体調や疾病の改善、快癒の実績を観察していただき、特に体質改善に有効な基本的な栄養素を豊かに含むと思われるものを選んで、クッキー

のように焼き上げたのです。試行錯誤を繰り返しての完成です。いりこサプリメントの誕生です。そしてルネサンスごはんの実践といりこサプリメントによって、実に多くの方から体質が改善されたという驚きの声が寄せられました。

ルネサンスごはんは、数値の裏付けなどなく、私の感覚だけでつくりあげたものであるだけに、今でも多くの方があやふやさど胡散臭さを感じられているようです。私がどんなにおいしく栄養があると言っても、実際に1度も食べないのでは、私の言葉だけで信頼を得ることはできません。しかし、日々のご飯、味噌汁、煮物などの栄養素を分析することは、費用その他の点でとても困難です。そこで「ルネサンスごはん」を土台としてつくられた「いりこサプリメント」の成分を分析することにしました。得られた数値によってルネサンスごはんの成分も推量することができそうです。

(2) いりこサプリメントに用いられている材料

いりこサプリメントで使っている材料のなかで、ルネサンスごはんで使わないものは、あまり栄養に関係ないと思われる香辛料のナツメグ、シナモンと蜂蜜、干しイチジクだけです。他は全ルネサンスごはんで頻繁に取り入れられています。ということは、ルネサンスごはんを食べ、おやつなどに時々蜂蜜を付けたパンや干しイチジクを食べていれば、いりこサプリメントの分析で確認された栄養素は確実に補給されていることとなります。

いりこサプリメントの材料

小麦粉　オリーブオイル　味噌　アーモンド　チーズ　蜂蜜（百花蜜）　ライ麦　松の実
クルミ　干しイチジク　ゴマ　いりこ　ゴマ油　鰹節　食塩　ナツメグ　シナモン

3 成分分析結果を読み解く

(1) 適切だったいりこサプリメントに使われた素材

財団法人食品分析センターにいりこサプリメントの分析を依頼しました。その結果は表⑮のとおりです。タンパク質の素となる20種類のアミノ酸やビタミン、ミネラルの成分分析結果によれば、このサプリメントのための素材の選択は極めて適切であったと考えています。実に幅の広い栄養素が含まれています。分析にかけて成分数は限られたものですが、これらの他にも幅の広い栄養素が満遍なく含まれていると思います。

244～245ページ図⑮の成分表は、100グラム当たりの量と、いりこサプリメント2枚分（1袋分約50グラム）の量を載せています。それぞれの成分を厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2010年版」に照らし合わせてみると、1枚約25グラムのいりこサプリメントを4枚食べると、1日の必要量の3分の1から10分の1ほどの量を摂ることができますが、量的には不十

*表中アミノ点は必須アミノ酸

*「100g中の含有量」はいりこサプリメント100gに含まれる各成分の含有量。「2枚分の含有量」とはいりこサプリメント2枚分（1袋分=約50g）の各成分の含有量。「摂取割合」とは摂取必要量に対するいりこサプリメント2枚で摂取できる割合を表します。

バリン	アラニン	グリシン	プロリン	グルタミン酸	セリン	スレオニン	アスパラギン酸	トリプトファン	シスチン
0.79	0.64	0.66	1.24	3.83	0.73	0.52	1.23	0.18	0.24
0.4	0.3	0.3	0.6	1.9	0.4	0.3	0.6	0.1	0.1
26						15		4	

セレン	モリブデン
22	非検出
11	-

10	50
10	50
110.0	-

30	25
20	20
36.7	-

K1(μg)	K2(μg)	葉酸(μg)	パントテン酸	ビオチン(μg)	イノシトール	ナイアシン	コリン(g)
5	非検出	22	0.38	8.8	197	3.01	0.08
2.50	-	11	0.19	4.4	98.5	1.51	0.04

25	-	100	3	20	-	6	-
25	-	100	3	20	-	5	-
10.00	-	11	6.33	22	-	25.08	-

75	-	240	5	50	-	15	-
65	-	240	5	50	-	11	-
3.33	-	4.58	3.8	8.8	-	10.03	-

表15 いりこサプリメントの成分表

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
100g 中	484Kcal	16.9	28	41
1食あたり	227Kcal	7.9	13.2	19.3

●アミノ酸（単位：g）

	アルギニン	リジン	ヒスチジン	フェニルアラニン	チロシン	ロイシン	イソロイシン	メチオニン
100g 中の含有量	1.12	0.53	0.43	0.76	0.56	1.19	0.63	0.25
2枚分の含有量	0.6	0.3	0.2	0.4	0.3	0.6	0.3	0.1
体重 70kg の人で一日に必要な量（mg）		2.73	0.7	1.75		39	20	15

○は食べ物からしか摂れない必須アミノ酸

●ミネラル（単位：mg ※セレンのみμg）

	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
100g 中の含有量	343	256	101	329	2.08	2.24	0.54	1.3
2枚分の含有量	172	128	51	165	1	1	0	1

1～2歳での必要量	男	900	400	70	600	4	5	0.3	1.5
	女	800	400	70	600	4.5	5	0.3	1.5
摂取割合（%）		191.3	32.0	72.1	27.4	26.0	22.4	90.0	43.3

18～29歳での必要量	男	2500	800	340	1000	7	12	0.9	4
	女	2000	650	270	900	6	9	0.7	3.5
摂取割合（%）		6.9	16.0	14.9	16.5	14.9	9.3	30.0	16.3

●ビタミン（単位：mg ※単位が異なるものは成分名の次に表記）

	A(μg)	B1	B2	B6	B12(μg)	C	D(μg)	E
100g 中の含有量	30	0.13	0.16	0.11	0.88	非検出	非検出	4
2枚分の含有量	15.00	0.07	0.08	0.06	0.44	-	-	2.00

1～2歳での必要量	男	0	0.5	0.6	0.5	0.9	40	2.5	3.5
	女	0	0.5	0.5	0.5	0.9	40	2.5	3.5
摂取割合（%）		-	13.00	13.33	11.00	48.89	-	-	57.14

18～29歳での必要量	男	0	1.4	1.6	1.6	2.4	100	5.5	7
	女	0	1.1	1.2	1.1	2.4	100	5.5	6.5
摂取割合（%）		-	4.64	5.00	3.44	18.33	-	-	28.57

出典：食品分析センターによる分析結果

分です。このサプリメントだけでは十分な栄養素を摂ることはできません。この摂取基準を満たすには、ルネサンスごはんが必要です。そうすれば、確実にこの分析値と同じ種類の栄養素について、摂取基準を満たすだけの十分な量が補給されます。

このサプリメントを中核として、多種類の豊富な野菜や豆類、魚介類、乾物の栄養素が積み重ねられ、欠けることなく幅広く量的にも質的にも豊かな栄養素の総体が、細胞に送り込まれるのです。いりこサプリメントだけでも多くの方が驚くほどの効果を得られました。しかしやはりルネサンスごはんの栄養素の幅の広さにはかないません。ルネサンスごはんをずっとしつかり食べ続ければ細胞はより強固に築き上げられます。この2つが同時に食べられれば、効果はより早く強くでできます。

(2) タンパク質形成に欠かせないアミノ酸

まずタンパク質の基となるアミノ酸の数値についてです。この表⑮のアミノ酸にアスパラギン、グルタミンを足して20種類のアミノ酸の組み合わせで10万種のタンパク質、260種の細胞がつくられます。その総数は60兆個になると言われています。20種のアミノ酸のうち、表中アミ点の9種類は、体内では生成されないので食べ物から摂らなければならない必須アミノ酸です（58ページ参照）。

20種類のうち1つが欠けてもタンパク質はつくられません。ですから20種類のアミノ酸が豊富

にそれぞれ同量以上なければ十分なタンパク質は生成されないので。

タンパク質は人間の体重から水分（成人で60〜65%）を引いた重さの2分の1以上を占めます。私の場合でいえば、体重73キログラム、ここから水分60%分を引くと、29・2キログラム、この半分の14・6キログラムがタンパク質になります。タンパク質は身体中のすべての細胞、そして細胞器官をつくりあげます。髪の毛、皮膚、目、歯、爪、内臓の様々な器官。すべてをつくりあげているのです。また、酵素、ホルモン等の材料、栄養素運搬物質そしてエネルギー源としても重要です。タンパク質によって作られる様々の細胞は、日々4%が、3年ですべてが、入れ替わるとされているので、20種類のアミノ酸、タンパク質は十分な量が必要となります。

(3)アミノ酸20種類を過不足なく十分に揃えてくれる動物性タンパク質。しかしその質も大事

魚肉や肉にはタンパク質に変化した各種のアミノ酸が理想的に組み込まれています。魚肉や肉を食べると、20種のアミノ酸は容易に十分に補給されます。野菜に含まれる微量のタンパク質だけではどんなにしても日々4%も入れ替わるタンパク質を補給することはできません。精緻な仕組みを持つ細胞には10万種の十分な量のタンパク質が必要なのです。このタンパク質が不足すれば、不十分な建築資材で身体というビルを建てる手抜き工事になってしまい、本来の働きができない細胞がつけられてしまいます。魚も含めて動物性タンパク質を摂ってはいけないというマクロビオティックのテーゼは、これだけで破綻してしまいます。

動物性タンパク質を摂ることの重要性を述べましたが、肉も選ばなければなりません。冷凍したもののや私の目には正に異常な食べ物にしか見えない肉があります。不自然に飼育され、極めて栄養素の偏った霜降り牛肉や生産性至上主義によって栄養素の乏しい飼料や抗生物質、成長ホルモンなどによって飼育された肉類は摂るべきではありません。このような極めて不健康な状態にある牛の肉は、タンパク質、ビタミン、その他がよい状態にあるとは思えませんし、やはり偏った成分しか含まない脂肪は身体に蓄積されやすいと思われます。

このことは魚にも言えます。人為的に養殖された魚はできるだけ避けるべきです。また冷凍していない魚を見つけることはとても難しいのですが、できる限り冷凍していないものを探さなければなりません。また冷凍してあっても、できるだけ匂い、味のあるものを見つけてください。

(4) いりこサプリメントはアミノ酸摂取の偏りを正してくれる

表⑮の成分表には、体重70キログラムの人が1日に必要なアミノ酸摂取量を示しておきました。検出された数値は1日の必要量の約半分となっています。しかしこの数値は、いりこサプリメント100グラムあたりの量です。ですから1枚25グラム、2枚で約50グラムのいりこサプリメントには検出された量のそれぞれ約半分が含まれていることとなります。つまり2枚で必要量の約4分の1、4枚で必要量の約半分が補給されます。日々きちんとルネサンスごはんや魚などを摂ることができない人には大きな助けとなるでしょう。このサプリメントはアミノ酸に対しては、

日々の食事の中でのアミノ酸摂取の偏りを埋め、20種類のアミノ酸が同量豊富にそろった手助けをする役割を持っているのです。

(5) 主要なミネラルとその働き

ミネラルは100種類以上あると言われていますが、人間にとって健康のために必要な「必須ミネラル」と呼ばれるものは現在16種類あり、それぞれ重要な働きをしています。その重要性を知ってもらうためにいくつかのミネラルについて、分かりやすく重要な働きを見てください。なお、ミネラルが放射能に対して持つ防御作用については60～61ページを参照してください。

ナトリウム 糖の吸収、神経や筋肉細胞の活動等に関係し、骨の構成要素として骨格の維持に作用している。不足すると疲労感、低血圧を引き起こす。

カリウム 細胞内の浸透圧の維持、細胞の活性化

カルシウム 骨の構成要素の1つ。細胞の多くの働きや活性化に必須の成分。成長期にカルシウムが不足すると成長が抑制され、成長後に骨がもろくなる。

マグネシウム 骨の弾性維持、細胞がエネルギーを蓄積あるいは消費する時に必須の成分

リン カルシウムとともに骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝に深く関わっている。

鉄

酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成要素として赤血球に偏在している。鉄分の不足は貧血や組織の活性低下を起こす。

亜鉛

多くの酵素の構成成分として、また血糖調節ホルモンであるインスリンの構成要素として重要である。欠乏により小児では成長障害、皮膚炎が起こる。成人では皮膚、粘膜、血球、肝臓等の再生不良や味覚および嗅覚、口臭障害が起こるとともに、免疫タンパクの合成能力が低下する。

これらのミネラルは不足すると、記してあるそれぞれの役割が果たせなくなり、細胞自身の働きや細胞間の調整連絡が大きく阻害されます。

(6) いりこサプリメントのミネラル分

再度、表⑮をご覧になってください。表には1〜2歳と18〜19歳の人に必要なミネラルとビタミンの値を示しておきました。検出された数値は、いりこサプリメント100グラム中の量ですから、1日分には検出された量のそれぞれ約半分が含まれています。

9種類のミネラルのうち7種類が15〜30%、2種類が10%近くの必要量を補えるので、1日4枚食べればかなりの量のミネラルが摂取できます。もちろん、いりこサプリメントだけでは量としては不十分ですが、幅の広い種類のミネラルが含まれていることは確かです。

(7) いりこサプリメントに含まれるビタミン

次ぎにビタミンについて分析します。ビタミンは種類も多く、欠乏すると次のような様々なビタミン欠乏症が起こります。必須ビタミンは、左記の13種類です。

〔脂溶性ビタミン〕

ビタミンA (レチノール) 生殖不能、免疫量低下、夜盲症、成長停止

ビタミンD 小児のくる病、成人の骨軟化症

ビタミンE 神経機能低下、筋無力症、不妊

ビタミンK 新生児頭蓋内出血 ※食物から摂るビタミンKには、K1とK2があります。

〔水溶性ビタミン〕

ビタミンB1 倦怠感、食欲不振、浮腫などを伴う脚気

ビタミンB2 口内炎、眼球炎、脂漏性皮膚炎、成長障害

ビタミンB6 皮膚炎、動脈硬化性血管障害、食欲不振

ビタミンB7 皮膚・粘膜の炎症、脱毛、食欲不振

ビタミンB12 悪性貧血、神経障害

ナイアシン 皮膚炎、下痢、精神神経障害を伴うペラグラ成長障害

葉酸 巨赤芽球貧血、舌炎、二分脊柱を含む精神神経障害

パントテン酸 皮膚炎、副腎障害、抹消神経障害、成長障害

ビタミンC 壊血病

いりこサプリメントからはビタミンC、ビタミンD、ビタミンKのうちK2は検出されていません。次ぎの食材を摂ればビタミン類の補給はより完全になります。

ビタミンCは、キャベツの他、レモン、みかんなどの柑橘系の果物に、ビタミンKのうちK1はおもにほうれん草などの緑色の濃い野菜や海草に、K2は発酵食品である納豆などに多く含まれています。ルネサンスごはんはいりこが多量に加えられているので、Dも十分に得られます。

いりこサプリメント1日2枚摂れば、それぞれの必要量の少なくとも5%が含まれています。4枚では10%となります。

(8) 生命の維持に必須の栄養素の総体

243ページ以下、いりこサプリメントの成分分析結果を説明してきましたが、いりこサプリメントには3種類の栄養素のうち、アミノ酸類は比較的多く含まれています。

		(2枚)	(4枚)
アミノ酸類	25%	50%	
ミネラル類	15~20%	30~40%	
ビタミン類	5%	10%	

右図のように、これら3種類の栄養素の1日の必要量に対しては量的には決して多くありません。しかし、1日2枚食べるのを4枚にすると摂取量は倍増するので、3種類のどれも幅広く切れ目なく摂ることができます。

細胞の建築資材であるタンパク質、アミノ酸が不足すれば、細胞は健全に構築されず、本来の機能を失い、脆弱なものになり、細胞が不調に陥ります。酵素ホルモンの生成にも支障をきたします。これにミネラル、ビタミンが欠乏すれば、双方の欠乏症に示された様々の不調が重なります。正にこれが現在の日本を重くおおう様々の肉体的精神的疾病の原因なのです。これらは生命の維持に基本的で必須の栄養素の総体なのです。

しかし、ルネサンスごはんといりこサプリメントはこの閉塞した状態を大きく改善しました。生命の維持に必要な基本的な栄養素を総合した力が、不活性化している細胞を活性化させることで、本来の機能が回復し、様々の疾病が改善されるのだと考えます。

4 生きるための根源の栄養素を用意するいりこサプリメント

(1) 1日2枚のいりこサプリメントが病を改善

ルネサンスごはんと1日2枚のいりこサプリメントの双方で、実に多くの方々の疾病が改善されました。またとりあえず、いりこサプリメントのみ試してみようという方にも大きな効果が現

れました。しかしこれはあまり喜ぶべきことではありません。量的に小さめの、1日2枚のいりこサプリメントに含まれる栄養素群が驚くほどの症状の改善をもたらしたということは、裏返せば、私たちの日々の食にはいかに致命的なまでに栄養素が欠落しているのかが分かります。

また半数以上の方がいりこサプリメントやルネサンスごはんを食べて体調がよくなると3〜6ヶ月くらいでもう安心して食べるのをやめてしまいます。その結果は目に見えています。再び致命的な栄養素の欠落にさらされ、以前の体調に戻ります。mogumogusan(263〜267ページ)の書き込みをご覧ください。

ただし、1日2枚はあくまでとりあえずの基準です。H・Kさん(257ページ)のように、欲しい時には1日5〜6枚も食べる人もいます。私は1日4枚をおいしく食べることができます。人によっては1日2枚はちよっときつくて1枚がちょうどいいという人もおられます。私も初めは疲れている時などは4枚を食べるのがきつく2枚しか食べられない日もありました。大事なことはとりあえず1枚でも食べ続けることです。次第に細胞が活性化してくると、もう1枚余計に欲しくなります。

何故初めは食べられないか。それはこのいりこサプリメントには、1つの食べ物の中に、膨大な、人類がこれまで経験したことのない栄養素が含まれているからです。私たちのDNAに刻まれた食べ物に関する情報では判断できずに戸惑っているからだと思います。しかし少しずつでも食べ続けていけば、DNAはその効果を認め始めます。そうなればそれほど苦痛はなくなるはず

です。しかし3分の2以上の人はとてもおいしく、安心感をおぼえる味わいのようです。

このように、私の舌がおいしいという基準で選びだしたルネサンスごはんのための食材は、いりこサプリメントの分析を通して豊かで十分な栄養素を含んでいることが実証されたのです。また、確かに私が舌で感じとったおいしさは、分析によって表された少数の限られた栄養素以外にもっと膨大な微量成分が含まれていることも感じさせます。

(2) いりこサプリメントの栄養素の組み立て方

いりこサプリメントは次のような考えのもとにつくりあげられました。

① 人間と魚のDNA情報は70%が重なり合い、私たちが必要とする栄養素は魚が必要とする栄養素と多くの部分が重なっているという考えから、いりこを加えて人間の細胞が必要としている基本的で必須の栄養素の60〜70%をまず用意する。

② 次世代に命をつなぐ基本的で極めて重要な栄養素を持つスペイン、フランス産のアーモンド、クルミ、松の実、種入り干しイチジク、ゴマなどの種子を5種類加えています。これらの種子には命を未来につなぐためのアミノ酸やミネラル、ビタミンの他に自らを守るための抗酸化物質やファイトケミカル、さらに抗ガンのための様々の酵素群など、細胞の営みに必要な基本的な成分が含まれています。

③ ミツバチの生命をつかさどる蜂蜜で、さらに基本的な栄養素の幅を広げる。

④ さらに海塩によって細胞が必要としているミネラルを重ねる。

⑤ ハードチーズを加える。これは、新しい命を育むための基本的な栄養素を含む牛乳が微生物の力によって変化し、栄養素の幅が広がって、タンパク質が最も吸収しやすいペプチドに変化したものです。

⑥ スペイン産のオリブオイルを加えて、これに含まれる様々の脂肪酸により味噌の調和力をさらに高める。

⑦ 日本人の生命と健康を長く支え続けてきた豊かな栄養素を含む大豆の発酵食品である良質の味噌の栄養とその調和力を重ねる。

⑧ そしてこれらを小麦粉によって包み固め、160度ほどのオーブンで焼きます。焼き色がついても表面だけで、中身は100度以下とそれほど高温にならずに可食化されます。これによって壊れやすい栄養素も壊れずにクッキーの中に維持されています。

(3) 幅の広い切れ目のない栄養素が全身の細胞に行きわたり、細胞全体を健康にする

人間の細胞が必要とする最も基本的な栄養素を100%近く摂るようにします。このルネサンスごはんといいりこサプリメントは身体の一部をよくするためのものではありません。身体すべての細胞に必要な栄養素を送り届けるのです。ですから全体の調子がよくなり、部分的な目立った症状も同時に回復するのです。ここが対症療法的な、部分的に治そうとする西洋の薬と違うと

ころです。第3章（68ページ以下参照）で紹介した秋月医師が述べていたように、すべての細胞に十分な栄養素を送り、すべてをよりよい状態にかえる、つまり食によって体質改善をしているのです。なお、カテキン、ヒアルロン酸など限られた栄養素を特別に摂っても、真の健康は得られませんし、身体全体の細胞の本来の機能が回復することはないでしょう。その効果はあくまでも部分的、表面的なものになります。

5 長期にわたる摂取経験者からの報告

いりこサプリメントを摂っていると、身体や体調にどのような変化が現れるか、長期にわたり食べられている方、おふたりの様子を紹介します。いりこサプリメントの効果は体験者のお便りでその経過を知るのが最もわかりやすいと考えます。その変化は身体の外観だけでなく、細胞の活性化などを通して体調も改善することがよく分かります。

(1) お母さんの認知症を介護しながら自らの体調も改善

実際にいりこサプリメントを現在まで長期間摂り続けられ、イル・ブルー・シウル・ラ・セーヌのホームページに感想を寄せられたH・Kさんの書き込みを紹介します。この方には2人の認知症のお母さんがおられ、お2人の面倒をみながら同時に様々の仕事をこなされていて、どうに

もルネサンスごはんは毎日つくれないということで、いりこサプリメントを摂られています。食べてみての全身にわたる健康状態の報告です。

いりこサプリメントを食べ始めて3カ月目に。とにかく快調

08年1月2日、H・Kさん

いりこサプリメントをたべはじめて3カ月目に入りました。目に見えて体の調子が良くなっています。何だか体のキーポイントに行き届き、体全体がとても軽く底力があふれてくる感じですよ。

以前は歯肉炎やひどい肩の凝りで悩まされていましたが、1カ月の間に改善されました。その他、目の乾燥・充血もあって何となく重く、いつも目薬をさしていましたが、今は目薬をさすこともなく目がランラン。目力ができてきて、とにかく快適です。

昨年12月は2カ月目に入り、元氣印で過ごしておりましたが、毎年この季節になると乾燥、冷気で扁桃腺がダメージをうけ風邪をひいてしまいます。今回も1度ダウンしてしまいましたが、耳鼻科に行くこともなく、料理教室の受講を続行、暮れには全快。

アレルギーもここ何年か首の付け根・首筋・リンパの所に、ただれたような状態がたくさん出て、痛みやかゆみ、薄皮がはがれてまるで火傷のような状態が続いていましたが、ここにきて、星のように点々ぐらいにまでなってきた、少しずつ消え始めています。

また体全体の余分な脂肪がエネルギーに変わっているのでしょうか、何だかスリムになってきているようです（スラックスのウエストがゆるくなってきました）。

水分代謝・お通じも良くムクミもとれて体全体的にすっきり、これはすごい。底力いりこパワーは驚きです。とにかく疲れにくい体に改善されて本当にうれしく思っています。

食べ始めてから3カ月経過。アトピーが消え血行が良くなり、その他改善点は様々
08年1月29日、H・Kさん

いりこサプリメントを食べ始めて3カ月が過ぎました。

先日より首の周りのリンパや付け根に出ていたアトピーが消えています。

実際のところ、薬でもないのにこんなに早く良くなるなんて、とても信じられないくらい。食べ始めて2カ月目の頃に再びワーツとかゆみと赤くただれた状態が出てきていたので、これは長いおつきあいになりそうと思っていたのです。今も時々ムズムズ感がありますが、赤くただれてくる症状はなくなっています。いりこさんありがとう…。これからもよろしくね。

いりこサプリメントを食べ始めて、目に見えて改善された所はもう数々。歯肉炎・目の乾き、疲れ目は隣り間に良くなり、ひどい肩の凝りもそれとともにやわらぎ、とても快調です。

毎年寒い季節になると、冷えと乾燥で扁桃腺がダメージをうけ耳鼻科に駆け込みます。昨年も扁桃腺が。しかし耳鼻科に行くこともなく、いりこサプリメントをしつかり食えることでゆるやかですが、治りました。

ここ数日の厳しい寒さ、いつも水分代謝・血液循環悪く、足の指にしもやけができ、パンプスがもうパンパンで履いていられない状態になるのですが、今年はしもやけができません。きっと血液循環が良

くなっているのだと思います。

また自分では気がつかなかったのですが、会う人から白くなつたね、と言われたり。気がつけば全体のムクミがとれてスッキリ、少しスリムになっていて。

目に見えてこんなに改善されているのですから、見えていない内なる細胞はことごとく元気に活性化していることと思います。最近、体全体が軽やかで、フツフツとエネルギーがわき出てくる感じなのです。

時々油断して、不摂生をしてしまった時は少し多目に食べて調整。私の場合は、外出する時に必ず携帯しています。食事が取れない時の携帯食、安心・安全・究極の微量栄養素、もういりこサプリメントは手放せません。

7カ月目。不注意で火傷、でも水疱にならずに回復
08年5月18日、H・Kさん

いりこサプリメントを食べ始めて7カ月目です。

この書き込みにも火傷のことが出ていましたが、本当に物凄い勢いで回復することを私も体験しました。火傷をしないように注意をすればよいのですが、一瞬のうちにやっちゃうんですよね。先日タルトストーンを器に入れて高温で焼き、軍手をしていない左手で器をギュー。

その後は保冷剤を握りしめたまま、ばっかじゃないのと思いつつ後の祭り、夕方親指は白くなつたまま。しかし、水疱になることなく治ってしまいました。凄いです。

食べ始めてから1年6カ月、アレルギー症状が回復

09年5月18日、H・Kさん

2007年秋のモニターからいりこサプリメントを食べ始めて、1年7カ月になります。

今年の2月に人間ドックに入ってみました。

一昨年いりこサプリメントを食べ始めるまでは、認知症の義母の激しい行動に日々振り回され、睡眠不足も加わり、精神的にも肉体的にも最悪の状態、身体もすでに悲鳴をあげていて、ひどい肩の凝り、目の疲れ、首の回りのリンパに沿ってのアレルギー、肌あれ、毎夏冬の扁桃腺と、いろんな所にダメージが出ていました。いりこサプリメントを食べ始めてからは、それらがことごとく改善され、症状がゆるやかに始めました。

問題の義母も現在入院治療となり、私もいりこサプリメントのお陰で随分体調も良くなってきていることもあって、1度受診してみようかな、と思えるようになったのです。

結果は、A、B、Cと、いろいろ出ました、脂質検査の異常、軽度肝機能異常ですが、経過をみるとどまり、心配していた再検査ということもなく、一安心いたしました。いりこサプリメントに感謝しています。

ただ、もう一つ気になるものが口の中に。2〜3ミリの化膿したブツツとしたものが…。いつも歯ブラシ・塩でゴシゴシマッサージしてもダメ、1年もの長い間の不愉快なできもの、そろそろレントゲンを撮っていただいて、切開していただかないと治らないのでは、と思い悩んでいましたら、なんと、なんとここにきてほぼ消滅してきています。よかった、これって口の中の免疫力が高まってきていると

いうこと、ですよ。目に見えている所がこの状態なので、見えていないところはどんなに改善されているのでしょうか、うれしい限りです。いりこサプリメント大好き人間。体力・気力・やる気がパワーアップしています。

いりこサプリメントを食べていると、とても良く眠ることができて快適です。これからも食べ続けるゾー、元氣印の為に。いりこちゃんよろしくね。

乳部エコー検査でしこりが消えていた
11年1月23日、H・Kさん

2008年暮れ、人間ドックを受診。その結果はA、B、Cいろいろ。中でもショックだったのは、オプシオンで受けた乳部超音波で右に4ミリ×7ミリが1個、Cとのことで経過観察でした。

2009年の暮れ。2回目のドックもBで微妙。変化なく再び経過観察。2010年の暮れクリスマス講座も一区切りつき、3回目のドック入りの結果、な、な、なんと消えていました！ A。エーツ、いりこさんありがとう。私の命の源、これからもいりこサプリメント食べ続けて、エネルギーに動きまわりたく思っています。

このようにいりこサプリメントだけでもかなりの効果を得ることができます。しかしルネサンスごはんには、いりこサプリメントより更に幅の広い栄養素が含まれていることは忘れないうでください。

いりこ、味噌、玄米のふすま、豊かで幅の広い様々な野菜、豆類、魚介類、肉、乾物などのタンパク質の素となるアミノ酸、ビタミン、ミネラル、脂肪酸、食物繊維などにより、日本人の栄養摂取基準に示された必要量は十分にクリアされます。まさに理想的と言えるほどに栄養は十分に補給されるのです。

1日に味噌汁やご飯を2、3杯、煮物などを1日1回は十分に食べれば必ず素晴らしい健康が得られます。これが基本です。何らかの制約でどうしても毎日きっちりルネサンスごはんを摂ることができない人には、いりこサプリメントをお勧めします。

(2) いりこサプリメントで体質を改善された方の体調改善過程

もうひとり、mogumoguさんの変化の様子をご覧ください。この方は長期にわたりいりこサプリメントを摂られ、体調の変化をお寄せくださっています。以前はかなり乱れた食を続けてこられたようです。

でもいりこサプリメントを摂られるようになってからは体調が改善していますが、その改善の経過はまさにいりこサプリメントを摂取された方に典型的な経過をたどっています。また、ルネサンスごはんと併用することで、その相乗効果を享受されています。

いらいら感なく生理が来る、普段通りに生活

07年12月12日、mogumogusan

いりこサプリメントを食べ初めてから初めての、生理がきました。いつもは、生理前に情緒不安定になったり、イラっとしたりするので、もうすぐくるな、とわかるのですが、今回は何の前触れもなく、生理になったのでびっくりしました。

毎月、精神的に不安定になり、だるかったり、体が思うように動かなかったりしていたのですが、今回は生理痛もなく、普段どおり元気に生活・仕事ができるので、いりこ効果に感謝です。

いりこサプリメントとルネサンスごはんで効果は倍増

08年1月7日、mogumogusan

いりこサプリメントを食べ初めて2カ月近くたちました。慢性的だった便秘も、2日に1回はしっかりと通じがくるようになり、おなかの調子がよいと、体の動きも軽くなりました！

生理痛も、だるさもなくなり、1カ月のうち調子の悪い日がほとんどなくなって、毎日快調にすごしています。

毎日食べていたルネサンスごはんですが、お正月に入って、お餅・外食が続き、しばらく食べていなかったところ、少し疲れが残るようになってしまいました。いりこサプリメントだけではなく、ルネサンスごはんも一緒に食したほうが、効果は倍増のようです。

年も明けたので、さばらず「ごはんとおかずのルネサンス」を食べようと思います。

いりこサプリメントは朝と夜に1枚ずつ食べて、快い目覚め

08年1月22日、mogumoguさん

いりこサプリメントを夜食べるとよい、との書き込みをみて、朝2枚食べていたのを、朝・夜1枚ずつ食べるようにしてみました。次の日の目覚めが良くなりました！朝だけ食べていたときは、毎日おなかの調子はよいものの、朝眠たくて目覚めが悪かったので、みなさんも夜のいりこサプリメント効果、ぜひ試してみてください。

それから、生理痛は今月も全くありませんでした。悩まされていた便秘と腹痛も、今では全くありません。

いりこサプリメント3カ月、体調良好で格別記載することなし

08年1月26日、mogumoguさん

いりこサプリメントモニター日記を書き続けて、3カ月目。気がつけば、書くことが無くなっています。

最初は便通の乱れや、生理前のイライラ、生理痛、疲れが抜けない、などたくさん書いていましたが、今は「体調良好」ばかり書いています。薬ではないので、食べたら即効で元気になるわけではないですが、毎日・なんだか・調子が良いです。

3日に1回くるかこないかだったお通じも、今では毎日規則正しくきます。おなかの調子が良いと、

仕事をしていてもとても楽なので、仕事がかどり楽しいです。

中断していたいりこサプリメントを再開。その効果を実感

08年3月9日、mogumogusan

いりこサプリメント復活しました。モニター期間終了後、いろいろと忙しく、いりこサプリメントをお休みしていました。が、食べなかったこの1ヵ月、食べていたとき以上に、「いりこサプリメント効果」を感じたので、ご報告です。

いりこサプリメント摂取を1ヵ月お休みして、体に起こった変化

- ・ いりこサプリメント食して3ヵ月で改善していた、便秘が再発。
- ・ 顔に吹き出物がぶつぶつでてきた。
- ・ 3ヵ月全く無かった生理痛も再発。
- ・ 眠い。朝起きられない。

1ヵ月、いりこサプリメントをお休みして、やっと5日前から再開しました。これは気持ちの持ちようかもしれないませんが、食べた瞬間に、お通じが！そして、2日後には顔のぶつぶつも治りはじめ、顔色が白くなってきました。体調もすごく良いです。

食べ続けていたときよりも、1度お休みしてからのの方が、（こんなに効いていたのだなあ）と、つくづく実感。今回気になったのは、久しぶりに食べたところ、やけにおなかにガスがたまるような気がします。急に腸内が活性化されたからでしょうか？

いりこサプリを再開、吹き出物と生理痛が消える

08年3月16日、mogumogugunさん

1ヵ月おやすみしていた、いりこサプリメントを再開して2週間がたちました。休んでいた間に再発した吹き出物もすっかり消え、今月は生理痛も全くありませんでした。

再開ははじめのころの、おなかにガスがたまるのは、最近はおさまってきて、おなかの調子はどんどん良くなってきています。気のせいか、すね毛が濃くなって、生えるのが早くなってきました。

気がついてみれば最近カゼをひいていない

08年4月13日、mogumogugunさん

皆さんの書き込みをみてハッとしました。私もそういえば最近風邪を全くひいていません。以前は疲れがたまったり、急な雨にうたれたりするとすぐに風邪をひくので、風邪薬を飲むことが多かったのですが、この半年はちよつと風邪をひきそうでも薬にたよらず、早めに寝ると翌朝には元気に起きています。

ごはんといりこサプリメントを続けることで、回復力がついてきた気がします。

いりこサプリメント食べて（元気モリモリ！）というよりは、（きがつけば・毎日・健康で元気！）です。いりこサプリメントがどんどん手放せなくなってきました。

前にも述べましたが、私はルネサンスごはんを食べ始める12〜13年前、ずっと日々深酒におぼれてきて50歳になった頃に突然花粉症が出てきました。その頃は口内炎はたびたび、下痢も1週間に2〜3回ありましたが、3年後、ルネサンスごはんを食べ始めてから、それらの全てが改善されました。もちろん、今はもう花粉症はありません。

6 いりこサプリメント摂取による身体への効果

いりこサプリメントを食べると、次第に全身の細胞が活性化してきます。早い人では食べ始めから10日から15日、遅い人でも30日もすると、全身の細胞が活性化し始め、少しずつ変化が現れ始めます。摂取期間別にその効果のエッセンスを示すと次ぎのようになります。なお、いりこサプリメントを摂取する効果は人によって様々です。ただ、おおむね以下のような身体の改善がみられていきます。

(1) 食べ始めて1ヵ月ほどで次第に代謝が活発になり通じが規則的に

いりこサプリメントを摂って10日目くらいから1ヵ月の期間の特徴として次ぎのようなことがあげられます。

便秘が改善され、毎日1回規則正しい通じが来るようになります。もちろん、食べる量や繊維

質が少ないと便通は滞りがちですが、量だけでなく、食べ物の中に幅の広い栄養素が欠けていても規則的にはならないようです。腸壁の役目は栄養素を吸収することです。十分栄養があつてそれに刺激され、腸の細胞が栄養素を吸収しようとして動きだし、便通を促すように思えます。玄米でご飯を食べていながらも便秘に苦しめられた方（188ページ玉名市Y・Hさん）の手紙をもう1度見てください。

このほかに次ぎのような改善がみられます。

- ・ 口内炎の炎症が収まり、また発症しても治りがとても早くなります。
- ・ 代謝が活発になり、次第に身体のむくみが消えていきます。
- ・ 冷え症が緩和され、低体温状態から体温が上昇し、35度台から36度台に戻ってきます。
- ・ 日々の疲労が緩和され、身体にエネルギーが湧いてくるのを感じます。

(2) 1ヵ月から2ヵ月目で血流が活発になり肌にも変化

いりこサプリメントを食べ始めて1ヵ月から2ヵ月目で、顔の肌のくすみが取れ始め、少しずつ白さが出てきます。頑固だったニキビなどの吹き出物が消え始め、肌が少しずつきめ細かくツルツルにきれいになってきます。そして目の周りのくまが消えてきます。小さなしみも消え始めます。顔は日々手入れをし、何度となく触れるところですから、多くの方が顔の肌の変化でまず体調の変化を感じます。

血液が深紅色になり、顔にも赤みが出てきます。新陳代謝が活発になり血流も活発になり、首や肩、足、その他のうっ血が解消されます。衰えている筋肉などにも栄養素が補給され、痛み、ひきつりなどが解消されます。

舌などのヒリヒリ感が解消してきます。これは簡単に言えば舌のアトピー性皮膚炎と同じことです。粘膜の修復力は強く、肌よりこちらが早く改善されるようです。

私も酒浸りだった50代の初めから、目の周りのくまが当たり前になっていました。もちろん、いまはまったくありません。

(3) 40日から60日で身体内部に変化の兆し、生理状態が改善し潰瘍性大腸炎も回復

摂り始めてから40日から60日ほどの時期になると、いりこサプリメントの効果が見え、体内でもその変化の進展がみられます。女性では重度だった生理痛が緩和されてきます。そして生理のなかった人が回復してきます。いりこサプリメントの体験掲示板に書き込みを寄せられた約60%の方々が女性の生理状態の改善について触れています。また余談ですが、何年か前に閉経された方が、「ルネサンスごはん」を摂ることで、2度ほど生理があった方がおられました。1度は稀にあっても2度はないということだそうです。

新陳代謝が活発になり、筋肉、その他の組織・器官が本来の機能をかなり回復してきます。様々な部位のうっ血などが解消され、だるさ、不快感が和らぎ、身体、顔のむくみがとれ始めます。

下血があったところですぐにルネサンスごはんを始めれば初期の潰瘍性大腸炎は全快します。詳しくは第7章「5 難病の潰瘍性大腸炎からの生還」(210ページ以下)をご覧ください。いろいろサプリメントとの併用も効果的です。

(4) 2ヵ月から3ヵ月で花粉症などの免疫疾患も軽減

この時期になると、さらに細胞の活性化は進み、様々の細胞の協同作用による免疫機構の能力も改善されていきます。それとともに白血球が他の細胞を敵と見誤り攻撃し傷つける様々の自己免疫疾患も改善してきます。生理不順は改善され、28日の周期に戻ってきます。花粉症が軽減されてきます。これは免疫機構の改善によるものです。自己免疫疾患の改善によって、アトピー性皮膚炎やジンマシン、潰瘍性大腸炎も改善されてきます。

(5) 3ヵ月前後で細胞が活性化を始め老廃物は取り除かれる

この時期には細胞の本来の機能も大幅に回復し、ますます新陳代謝が活発になり、それまでの不活性化し固定していた細胞が取り除かれ、新しい細胞と入れ替わっていきます。この頃になると全身にはつきりと力、エネルギーが感じられてきます。長い期間に不活性化して、死滅した細胞などの老廃物は厚く頑固に蓄積していますが、肌から押し出され、新しい細胞にどんどん入れ替わり、ほぼ元の状態に回復します。そして医者に行っても治らなかつた様々の病気が改善し始

めます。

この頃になると栄養素が全体の細胞に行きわたり、細胞全体の大改造が始まるようです。細々とはなくしつかりとルネサンスごはんやいりこサプリメントを摂り続けてきた多くの方が、60〜90日頃になると全身が強い眠気に包まれ、起きていられなくなります。これは私も経験しましたが本当に眠い。細胞の再生が活発になり、多くのエネルギーがそれに充てられるようになるからでしょう。細胞の分裂が活発な赤ちゃんや小さい子どもは大人よりもずっと長い睡眠時間が必要です。正にその状態にあります。

7 いりこサプリメントを摂った人から届いた喜びの声

ルネサンスごはんやいりこサプリメントを摂ると、その身体への効果は次第に明らかになってきます。その変化は人により様々ですが、その様子をさらにイル・ブルー・シウル・ラ・セーヌのホームページへの書き込みやお手紙によって紹介してみようと思います。

(1) まず便秘が解消し肌にも生気が戻る

いりこサプリメントを摂るようになった方が、1ヵ月ほどの初期にいわれるのは、便秘が解消され規則正しく通じがあるようになったという喜びの声です。それに肌に生気が戻ってきたとい

うお便りが増えてきます。

一生治らないとあきらめていた便秘が解消

08年4月12日、aiさん

いりこサプリメント食べ始めから1カ月。以前から非常に頑固な便秘で悩んでました。あらゆるものを試しましたが自分には合わず、一生このままかとあきらめていました。そんな時に叔母からすすめられたいりこサプリメント、期待はしなかったけどとてもおいしいので毎日朝食に食べました。今では、毎日すつきり快調!!! びっくりです。

いりこサプリメント&ヨガで毎日いきいき過ごすことができ、とても感謝しています。これからも続けます。

便秘改善、肌のカサカサもなくなる

07年12月18日、MEさん

今日でいりこサプリメントを食べ始めて1カ月。この1カ月を振り返ってみると、便秘になることが減ったばかりでなく、便の状態がとてよくなりました。バナナ状ですつと出る理想的な状態です。毎年、冬になると、肌がかさかさになり、ファンデーションが粉をふいたようになっていましたが、今年は大丈夫。顔色もよくなったようです。

毎日食事を記録して、あらためて不規則な食生活だなあ、と反省。ご飯に発芽玄米といりこを入れ食

べていますが、2カ月目はいりこサプリメントに頼らず「ルネごはん&おかず」も実践していきたいです。

便秘と下痢の悩みから解放、おなかの張りや顔のシミが悩み

07年12月12日、ESさん

いりこサプリメントを食べ始めて1カ月になります。私の悩みは、便秘とヒドイ下痢でした。毎日のようにお腹が張っていてゴロゴロ〜！と地鳴りのような大きな音が鳴ってしまい、職場でいつも恥ずかしい思いをしていること。そして顔のシミ。

でも便秘と下痢はあきらかに改善が見られました！下痢はこの1カ月間で、わずか3日間だけでした！便秘もほぼ解消です。

お腹の張りや顔のシミは以前と変わらないので、2カ月目以降に期待したいと思います。

「ルネごはん」をほとんど食べていないので、今月は「ルネごはん」も取り入れてみようと思います。

相変わらずお通じ良好、この頃とっても眠い

07年12月26日、さつきさん

いりこサプリメントを食べ始めて、1カ月が過ぎました。

相変わらず、お通じがよく、いりこサプリメントを食べ始めてから1度も下痢をしていません。今までは考えられないことです！

いりこサプリメントと関係があるかどうかわかりませんが、以前と睡眠時間は変わっていないのに、眠くて仕方ありません。

(2) 血流が活発化し肌の変化を意識する

いりこサプリメントを摂り始めて2ヵ月に入ると、新陳代謝が活発になり肌のくすみが取れます。目の下のくまも薄くなってきました。うつ血が解消されて筋肉にも栄養が行き渡るようになります。女性では生理で悩んで折られる方からの喜びの声も聞かれます。

数年続いた無月経の悩みが解消、便秘、湿疹に効果

07年12月27日、Sさん

モニター1ヵ月目のいりこサプリメントを頂いてから計画的に1日2枚食べるつもりが、おいしすぎて1袋に2枚入っているいりこサプリを1日に3、4袋くらいペースで食べてしまいました。これでは1ヵ月もたないと思い、ペースダウンした頃、4日目位に、徐々に大量の生理がきました。それと、今まで高くても36度いかなかった基礎体温が上昇しました。

数年無月経で悩んでおり、婦人科で治療してもダメ、東洋医学の中国鍼に一昨年1年間通いそれでもダメ。そんな時、ルネサンスごはんとこのいりこサプリメントに救われました。

自分でも信じられませんが、これは本当です。(笑)

他に身体の変化といえば、便秘が改善した事、ここ数年この時期になると出る原因不明の湿疹が今年
は出ない事です。

2カ月目突入で、待つてました！ とばかりに、またスタートダッシュで食べ始めてしまいましたが、
ルネサンスごはんとともに、計画的にいただきたいと思います。

口内炎が消え歯肉からの出血なし、食べ物の味が良くなる

08年1月28日、TOKOさん

いりこサプリメントとの出会いは私にとってひさびさのうれしい出会いでした。

信じられませんが、5日目位で口内炎が消え、歯肉からの出血もなくなりました。

1カ月が過ぎ、12月の厳寒の時もカイロが必要な手足の冷えや疲れも今年は感じなくなりました。

2カ月を過ぎた頃より、食物の味がとてもおいしく感じられるようになりました。私にとってすばら
しいプレゼントをいただいたような気持ちです。

そして大好きなタイカレーも食べられるようになり、今日もタイに行く友人にカレーを頼みました。
これからもずっといりこサプリメントとお友達でいたいと思います。

顔のつやがよくなり、目の下のクマがとれた

08年1月22日、bouさん

いりこサプリメントを食べ初めて2カ月経過しました。

5日目、顔を洗った時につるつるし始めましたが、見た目には変わりなし。

1カ月、初めて他の人から、顔のつやが良くなったといわれるようになる。

2カ月目、小学生の頃からずっと友達だった目の下のくまに変化が！色素沈着して、何をしてももうとれないとあきらめていた頑固なくまが薄らぎ、よく寝た日はほとんど分からなくなりました！顔色がいいと、気分まで明るくなります！

空腹時の1枚で力、顔の肌がつるつるときめ細かに

08年4月23日、アプリコットさん

夕方、小腹がすいたときに食べるいりこサプリメントは、本当におなかの中に染み込んでいくようにおいしくて、私を助けてくれています。最近では、顔を洗っていると指先に感じる肌のきめが、ツルツル細くなったような気がしています。まだまだ食べ始めて2カ月なので、これからとっても楽しみです。

もうすぐ還暦なのに過去のシミが薄くなる、今後が楽しみです

08年3月14日、岐阜のカッチャン

私は今年、還暦を迎えますが、5〜6年前から顔の2カ所に、年寄りになると出てくるシミがでてきておりました。年だからと気にもしておりませんでした。シミの色が少しずつ濃くなってきました。そんな時、いりこサプリメントを食べればシミが消えると言われました。そんな馬鹿な事と信じておりませんでした。

いりこサプリメントを食べ始めて2ヵ月程して、シミの色が少し薄くなったように見え始めましたが、確信は持てませんでした。ある日、シミの中にそばかすが見え始めました。その時、たしかにシミの色が薄くなってきていると実感しました。それからどんどん薄くなってきています。本当に驚いておりません。確実に細胞が若返ってきているのです。

という事は、ほかにも色々な所に変化が表れてきていると思います。こんな食べ物があったでしょう。本当に信じられません。今後が楽しみです。

いりこサプリメントとルネゴはんで顔のシミ、アトピーが消える

08年4月16日、ばくばくさん

いりこサプリメント、ルネサンスごはんにしてから、本当に顔のシミが消えてきました。母はルネサンスごはんだけなんですけど、本当にシミが消えてきたし、姉はアトピーが消えたとか本当に家族で驚いています。

体が健康なことはもちろんのことお肌まできれいになるんですね。高価な化粧品は、肌だけだけど、いりこサプリメント、ルネサンスごはんは体の組織全部も健康にしてくれて、おまけに肌まできれいになっ……。

この間、街を歩いていたら、「きれいな肌の人だね」って指さされました。化粧品は800円くらいものに変えたのに。いりこサプリメント万歳です！

(3)さらに重篤な生理の悩みが解消

いりこサプリメントの摂取をさらに続け40日から60日ほどになると、重篤で解消できなかつた生理痛の緩和がみられるようになります。生理前の体調の不調がなくなり、生理が来るまで気が付かないという方もおられます。ふとした火傷からの回復の早さに驚く方もおられます。

1週間前からのつらさがなくなり、快適な生理

07年12月29日、soraさん

毎月、生理の1週間前くらいになると必ず体調が崩れます。「つらいなあ、どうしたんだろう…あ、生理が始まるのか」。そんなことを繰り返し返していましたが、今月は生理が始まるまで気がつきませんでした。いつもなら、頭が重くなる、肩がこる（こりすぎて呼吸がつかく感じるくらい）、頭がずっと痛い、体や頭をかきむしるほど痒くなる等々。

体の変化って、苦しんでいた症状がなくなると、案外気がつかないものです。今月は、体が痒くならない、頭の中がうずくような頭痛のない、「快適な生理」です。

いりこサプリメントを食べると生理痛がびたりとやみ、生理前のたるさも軽減

08年1月8日、COMMEMCAL

やっぱりすごい！ いりこサプリメントを食べ始めると生理痛がびたりとやむ。食べない月はイタイ。

生理前の1週間前はからだがだるく、おもしろくなるのですが、かなり軽減しますね。1日2枚しっかりと食べていたおかげか、お正月の不規則な生活後も調子がよいです。

食べ始めて2カ月、肌はすべすべ、火傷は悪化せず

08年5月14日、陽子さん

いりこサプリメントを食べ始めて丸2カ月。皆さんと同じ様にお肌はすべすべになりました。ルネサンスごはんを以前から食べていたので、それ以外に体調の変化はまだ余り感じないのですが、1つ、驚く事がありました。

1週間前に仕事で火傷をしました。少しぶつかっただけなのに、天板の温度が高かったせいか、ひどい状態。そういえば前回の火傷はどこだったかなと探してみると、あれれ見当たらないのです。最近の物なので傷跡はまだハッキリ残っているはずなのですが…。消えた？

そして今回の火傷ですが、こちらも治りがとても早い！いつもならまだグジュグジュ、もしくは赤く腫れ上がっているのに、赤みも引いて黒ずみ、もちろん乾ききっています。肌が、身体が、物凄い勢いで修復、活性化しているのが分かります。凄いです、いりこサプリメント！

2カ月目から早目に眠くなり寢覚めもさわやか

08年7月27日、まるまるさん

モニターの時からいりこサプリメントを食べつつづけて体に起こった変化について報告します。大体、

2カ月位から10時半に眠くなり、寝覚めも良くなりました。3カ月目位から体温が1度上がり、体調が良くなりました。そして今、味覚が前よりも良くなってそして体毛も濃くなった感じがします。でも、一番驚いたのは、最近あまり起きなかつた「あさだち」が起きる様になったことです。

男性は当然、セックスの能力は高まるのかと気になります。身体全体が元気になれば、女性だけでなく男性の生殖器も元気になるのは当たり前です。

(4) 2、3カ月で花粉症などの免疫疾患も改善

この時期になるとさらにさらに細胞の活性化が進んで免疫機構が本来の姿になり、花粉症が軽減され、アトピー性皮膚炎もかなり改善されてきます。この頃によく体調の改善を実感する方もおられます。ジンマシンや潰瘍性大腸炎さえかなり改善されてきます。

3カ月目に入りおなかの調子が急改善、あきらめないでよかつた 08年2月13日、ESさん

3カ月のモニター期間が終了しました。お腹の張りや便秘・下痢の症状はほぼ改善しました。食べ始めてから3カ月目に入っても、良くなったかなと思うとまた悪くなつてしまつたりと安定せずについて、このまま治らないのではないかという気もしていましたが、3カ月目の2週目から突然お腹の調子が良

くなってきました。1カ月や2カ月であきらめてはいけませんね。継続していた効果が表れたのだと思います。

ルネサンスごはんも毎日ではありませんが、つくるようになりました。お腹の調子が良くなったので、これからはもう1つの悩みの種であるシミをきれいにすることを第1目標にして、もう少し続けてみます。

アトピー肌がしつとり、花粉症はむずむず感だけ

08年3月10日、kinakoさん

いりこサプリメントと出会って1週間もしないうちに顔の肌がプリプリに！1カ月に1回会う、イル・プル・シユル・ラ・セーヌのレッスン仲間からは会うたびに褒められて、うれしいです。

少し前に気がついたことは体が全体にしつとりしています。すべすべして、さわり心地が良いです。もともとアトピーでがさがさした肌でしたから驚きました。

それから、風邪をひかない！年に数回、必ずのようにくしゃみから喉に移り悪化していったのが、くしゃみだけで悪化なし。花粉症もあったのですがルネサンスごはんのおかげで去年から時にむずむずはありますが発症していません。と、数々の変化を感じています。

朝、目をあけられないくらい花粉症が軽い

08年3月31日、COMMENCALさん

花粉のピークでも葉の量を増やさなくても花粉症が軽い！ いつもこの時期になると、朝が目をあけられなくなるくらいのかゆさとしゃみがあった、今年はそれが無い。花粉症の友人に会うと、自分は全然平気なのに、友人はつらそうなので「かわいそう」と思うくらい。17年の花粉症歴の中でこんなにつらくなかったことなかったので、感激です。

(6) 3カ月を超えると高齢によるシミにも効果

いりこサプリメントを食べてから3カ月を超えるとますます新陳代謝が盛んになってきます。不活性化していた古い細胞が取り除かれ新しい細胞と入れ替わってきます。老人性のシミも薄くなってきます。甲状腺ホルモン亢進症の方が服薬の中止に成功された例もあります。このように細胞の再生が活発となり睡眠に襲われたように眠くなる時期でもあります。

3カ月、4カ月といりこサプリの摂取で、シミが次第に薄くなる

08年3月13日、Nekoさん

いりこサプリメントを食べ始めて、4カ月目です。職場で、色が白くなったと言われるようになりました。顔色については、自分ではわかりにくいのですが、本人としての自覚は、それ以上です。シミが薄くなっていることに驚きました。

私は、子どもの頃、若いギンナンの皮をむくため漬けておいた水に手を入れてかぶれ、体中むくんで

しまったことがあります。その後遺症で、手の甲がシミだらけ。しかも、そのシミが年とともに盛り上がってきて、体調が悪くなるとさらに盛り上がりが大きくなって、これがいずれ皮膚ガンになっていくのではないかと不安に思っていました。

ところが、いりこサプリメントを食べ始めて3ヵ月目ごろ、気が付くと、シミの盛り上がりが消えていました。さらにシミも薄くなってきたのです。ガンになる素があっても、ガン化するまで10年かかるそうです。その間に免疫力のほうが強ければ、ガンにならないように押さえ込むこともできるとか。手だけでなく、顔のシミも薄くなっていることを考えると、手の甲と同じことが、体の中でも起きているのでしょうか。

つまり、体の免疫作用、再生能力が高まってきたということではないでしょうか。

いりこサプリメントをいただき始めてから3〜4ヵ月でこのような実感ができたので、この期間が1つの目安ともいえるのではないかと思っています。

何度も失敗した甲状腺ホルモン亢進症薬の服用中止に成功

08年4月4日、ベルガモット・フレーバーさん

いりこサプリメントを食べ始めてほぼ5ヵ月が経過しました。皆さんの書き込みを拝見して、「そうそう、お通じが良くなったよね。お肌もしっとりだし」と1人うなずいていました。

いりこサプリメントを食べ始める前の体の不調は、総コレステロール値・悪玉コレステロール値・中性脂肪値がそれぞれ高かったこと（これは職業病と年齢のためか？）と8年前からの甲状腺ホルモン

亢進症でした。甲状腺の方はずっと薬を服用してきました。飲み始めて3年ほどで安定したので1度薬をやめました。が、2カ月で再発してまた薬による治療にもどり、お医者様からは「1回再発した人は薬をやめない方がいい」と言われました。2年くらい前にまた1カ月ほど薬を飲まない期間があり、やはり悪くなりました。これで、多分一生薬を飲まなきゃいけないんだとあきらめていました。

そんな病歴ですが、いりこサプリメントのモニターを始めたとき、チャンスだと思い薬をやめました。もちろん半信半疑どころかほとんどの期待していませんでした。ところが2週間前血液検査をしたところ、なんと正常値になっていたんです。まだ5カ月ですから完治したとは言いきれませんが、今まではないパターンであることは事実です。私にとっては驚きのうれしい変化でした。コレステロール値はあまり変わりませんでした。中性脂肪値は正常範囲になりました。いりこサプリメント、手放せそうにありませんね！

68歳の男性でこんな症状に悩まされている方もおられました。年とともに細胞の再生能力が低下してきて、手の平の真ん中が角質化してかなり厚くなり、痛みも出て、医者に行って様々な精密検査をしましたが、原因が分からず、医者を2回ほど変えたものの一向によくならなかった時に、ルネサンスごはんといりこサプリメントに出会い、食べ始めたら1カ月後に変化が開始、4カ月ほどきれいになくなった、という方がおられます。

この方は、私から見れば細胞が不活性化しているのがはっきりと分かるほどに、顔色がかなり

黒ずんでおられました。手の皮膚の回復と同時に顔色も次第に色が薄くなっていきました。こうした例は他にもう1人知っています。

私もこれと似た経験をしています。年とともに全身の筋肉が弱くなり、右足の付け根の筋肉が切れ、そこから腸が外に出てくるせいでヘルニアとなり手術をしました。術後、傷口が1センチほど硬く盛り上がり、ずっと痛みがありました。また左側の付け根も痛み始め、今度はこつちがいかれるのかな、とずっと憂鬱でした。それがいりこサプリメントを食べ始め2カ月頃から痛みが少なくなり、4カ月後には傷跡の盛り上がりが本当に低くなっていきました。そして左側の痛みもいつの間にか消えてしまいました。切れそうだった筋肉もいりこサプリメントで補強されたのだと思います。

それにしても手のひらの角質化した68歳の男性の場合といい、細川氏をみた医師（200ページ以下参照）といい、下血がみられた女性（210ページ参照）に「硬い便が腸壁を傷つけた」などという医師の症状の見立ての不見識さにはあきれてしまいます。特権の上に安住し、少しも勉強をしていないこの手の医者にかかった患者は憐れだと思えます。

8 いりこサプリメントで肌が若返り高脂血症も解消

次ぎの椎名真知子はイル・ブルー・シウル・ラ・セーヌでお菓子和料理教室の教師を務めてい

ます。いりこサプリメントで肌が若返り、その他の重篤な不調も大きく改善されました。

栄養クリームなどつけなくても白くなり若返る肌

08年9月21日、椎名眞知子

今日とでもうれしいことがありました。いつもの化粧品屋さんで久しぶりにお肌の油分と水分チェックをしていただいたところ、なんと水分108、油分92でした。「すごい、理想ゾーンに入ってますよ」と美容部員の方にほめられ、お店の方には「お肌もずいぶん明るくなられましたよね。以前はしみができ始めてお肌のことでも悩んでいましたものね。目の下の黒ずみも取れて本当に白くなられましたね。この調子でお手入れ頑張ってくださいね」と励まされ、私としては少し冷や汗ものでした。

もちろん化粧品や乳液などは使っていますが、栄養クリームやパックなどとは無縁の私が、お世辞を差し引いても年齢より若々しいお肌といわれるのは恥ずかしさもありますが、とてもうれしいことです。このお店とは8年前からのお付き合いで、その頃よりずっと肌の状態が良くなっていることには間違いないようです。

以前、お肌のチェックをしてもらっていた時は、乾燥していますね、お肌のお手入れも頑張ってくださいね」と言われるのが常でした。

「年のせいだから…」とあきらめる事はありません。ルネサンスごはん、いりこサプリメント様々です。よし！ 明日も頑張ろうと単純に思う私でした。

椎名は高血圧、高脂血症でした。血圧の方はいりこサプリメントで平常値になりましたが、高脂血症の方が難問でした。しかし、いりこサプリメントと運動、そしてさらに食生活の改善により、医師からの叱責を受けながらも薬を飲まずに自力で改善に成功しました。

いりこサプリメントと食事と運動をして高脂血症を克服
08年3月8日、椎名眞知子

数年前から高血圧、昨年からは高脂血症で通院していましたが、高血圧はいりこサプリメントで平常値になりました。

コレステロール値が通常よりかなり高く、医師からは遺伝や体質、食生活、女性特有の閉経後に数値があがる人が多いとのお話をうかがいました。また、食事の改善、運動をできるだけするようにと指導を受けました。ですが、数値はなかなか下がらず、2カ月に1度の検診のたびに、憂鬱な思いで病院を後にしました。

去年の夏には「ここまできたらもうコレステロールを下げる薬を飲まなくては保証はできません」と医師から言われ、効き目の穏やかな副作用のない薬をいただきました。どうしてもその薬には頼りたくなかったので、薬は飲まないままにしてしまいました。運動も少しはしたのですが、なかなか思うようにはできませんでした。ただ、いりこサプリメントで高血圧が下がっていたので、体の細胞は元気になってきたのでは、という自信はありました。

ところが12月の検診で、また大幅に数値が上がリ、乳びといって血液が乳濁している（いわゆるドロ

ドロ血)ですと宣告されました。

「もう責任は持てませんよ。早ければ明日倒れてもおかしくありませんよ。専門医がついていながらそんなことにはならないように、どうされるかお考え下さい」との言葉に、本当に心配になりました。よし、薬を飲まないためには、いりこサプリメント、そして運動、食事いつもより更に気をつけて、しかし食べないのではなく、毎日いりこサプリメントを食べること、そして通常考えてよくないと思われる、高脂肪のものとはならないように、またメカブなどもとるように気をつけました。そして下がりました！ 乳びもなくなりました。血糖値も正常です。薬を飲まなくて本当によかった。先生ごめんなさい。私はこのやり方で更にがんばってもっと健康になるように努力します。肌の状態も上々です。

栄養素が欠乏してくると血管は弾力を失い、血圧は上昇しはじめ、破れやすくなります。豊かな栄養素を含んだ食は血管の細胞を活性化し、血管は本来の機能を回復することによって弾力に富んで破れにくくなり、血圧を低下させます。血流も活性化し、栄養素はしっかりと身体の隅々まで届けられます。長期間慢性化していた様々の不調が改善されます。

9 10年来の不妊症から妊娠・出産、母子ともに順調の肥立ち

女性の妊娠、出産そして授乳は単に子宮などの生殖器系だけでなく、母体の全身の細胞、器官

を使つての壮大な営みであると考えます。身体のすべての細胞ができる限り良い状態になければなりません。そうでなければ受精できませんし、受精しても出産まで成長することもできず、流産してしまいます。また、出産しても果たして元気であるかどうか、確かではありません。さらに出産後の母乳も十分な栄養素を含んでいなければ、赤ちゃんは元気に育つことはできません。妊娠までの長い期間、食をおろそかにしてきたお母さんから生まれた子は、アレルギーその他の不調を背負つて生まれ育つ確率は極めて高くなります。

Roseさんは、若いころからずっとアク抜き・下茹での一般的な調理方法で食事をつくってきたそうです。低体温、生理不順、無排卵。長く不妊症の状態にありました。ルネサンスごはんといひこサプリメントによつて体質を改善することで、長年の無月経から解放され、毎月排卵のある生理がくるようになりました。そしてルネサンスごはんを食べて半年後には、10年以上不妊症だったにもかかわらず、妊娠。その時は8週間で流産しましたが、また半年後に妊娠。そして高血圧やむくみ、動悸などの妊娠中のトラブルもなく、順調に臨月を迎え、出産されました。今も母乳で元気に娘さんを育てられています。

次の投稿はRoseさんが妊娠から出産、そして育児に至るまでの経過の投稿をまとめたものです。

いりこサプリメント食べて1週間、基礎体温が高くなり安定的に
07年12月12日、Roseさん

いりこサプリメントを食べ始めてから、1週間になります。

もともと、普通の人よりも基礎体温が低く、いりこサプリメントを食べ始める前は、基礎体温が一定ではなかったのですが、食べ始めてから、低かった体温が高くなりました（35度台↓36度台）。しかも、現在も安定しています。

お肌の手入れが面倒で、ついつい手入れをせずに寝てしまい、翌朝、肌カサカサで後悔していたのですが、最近では、化粧水だけでも、肌がしっとりして柔らかくなってきました。ズボラな私にはうれし限りです。会社の同僚からも、「肌が白くきれいでうらやましい」といわれびっくりしてしまいました。ちなみに、わたしの年齢はけっして若くないです。

いりこサプリメントと一緒にルネゴはん（と、いつでも、ご飯とお味噌汁だけです）をいただいているから、効果が早いのかな？ と思っています。

これからも、どんな変化が起こるか楽しみです。

いりこサプリメント食べ始めてから1カ月、2度目の生理来る
07年12月26日、Roseさん

食べ始めてから、1カ月が過ぎました。変化はとありますと、基礎体温が標準レベルまで高くなっただけでなく、低温相と高温相の二相曲線をはっきり描くようになりました。長期間無月経を経験したこ

とがあるだけに、とつてもうれいしいです。そして、食べ始めてから2度目の生理中ですが、生理であることを忘れてしまうくらい痛みを感じません。

また、長時間パソコンを使う仕事柄、いつも首から肩にかけて重い荷物が乗っている感じだったので、いつの間にか軽くなってきました。いつの間にかからだ全体が整ってくるのが、いりこサプリメントの効果かな？

3 3 月 目。生理痛がなくなり、体調の良いことにも気がつかない 08 年 1 月 27 日、Rose さん

久しぶりの書き込みです。いりこサプリメントを食べ始めて3カ月目になります。

食べ始めてから、ガサガサ肌が良くなる、体温の上昇、生理痛がなくなる、と体調が良くなりました。最近では、その状態が当たり前になってしまい、自分の体調の良さを忘れてしまっていたようです。先日、自分では元気だとは思っていなかったのですが、久しぶりに会った人全員に「元気そう」と言われ、自分が体調の良さを忘れていたことに気づきました。いりこサプリメントさま、本当にすみませんでした。あらためて、いりこサプリメントの効果はすごいです。

あとこれは、いりこサプリメントと関係があるのかどうかわかりませんが、3カ月目に入ったころから、夜の10時過ぎには眠くなってくるんです。今まで、残業で夜12時過ぎても眠くなかったのに。体調が悪いわけでもないのに、不思議です。皆さんはどうですか？

いりこサプリメント8カ月の状況。4カ月目に妊娠を確認、胎児も私も元気
08年6月22日、Roseさん

こんにちは。久々の書き込みになります。いりこサプリメントを食べはじめて、8カ月目になります。長年の無生理、生理不順、低体温だった私が、ルネサンスごはんといりこサプリメントを食べ始めてから、肌の調子が良くなり、基礎体温の上昇、生理周期も一般周期となり、様々な体調の変化がありました。

そして、いりこサプリメントを食べはじめて、4カ月目に妊娠していることがわかりました。10年以上不妊症で流産の経験もある私が妊娠し、流産せずに7カ月目まで来ることができたのは、ルネサンスごはんといりこサプリメントのおかげです。

妊娠後、つわりはあつたものの軽度ですみました。産科では、塩分控え目の食事制限をされましたが、妊娠してからずっとルネサンスごはんを実行しています。もちろん、いりこサプリメントも食べてます。おかげで、胎児もよく動き、順調に育っています。

私は顔色もよく、毎日1〜2時間以上散歩しても元気ですし、むくみ、貧血、高血圧、腰痛など妊娠中のマイナートラブルはまったくありません。たまに、外食などでルネサンスごはんでないことが続くとむくんだり、明け方に足がつつたりしますが、あわてて、ルネサンスごはんに戻すと、カルシウムや鉄分が十分足りているのか、足のつりやむくみはとれてきます。これからも、いりこサプリメントとルネサンスご飯を続けて、妊娠後期を迎えたいと思っております。

いりこサプリメント13カ月目。母乳も順調で赤ちゃんも健やかに成長
08年12月1日、Roseさん

こんにちは。久しぶりの書き込みになります。この10月に無事女の子を出産しました。高齢出産なので、難産になるかと心配しておりましたが、実際には陣痛が始まってから出産まで5時間の安産でした（分娩室に入ってから1時間たらずの安産で予定日1日前の出産で担当医に驚かれました）。

母乳も出るかと心配しましたが、乳腺が開通してからは順調に母乳が出るようになりました。先日、助産婦さんから「母乳なのに、赤ちゃんの体重増加が多いくらいですよ」と言われたくらいです。娘も夜泣きもせず、元気に大きくなっています。これも、ルネごはんといりこサプリメントをしっかりと食べていたおかげだと思います。

いりこサプリメント3年目。娘は1歳8カ月。

完全母乳で育ち、ルネサンスごはんの離乳食

10年6月5日、Roseさん

久しぶりの投稿になります。子供は今月で1歳8カ月になります。いりこサプリメントとルネサンスごはんのおかげで、母乳の出がよく、完全母乳で育てることができました。

母乳であると小柄な子が多いともいわれるのですが、体格も平均より大きく育ったのは、いりこサプリメントとルネごはんで、しっかりと栄養がある母乳が分泌されたからだと思います。

現在は、母乳と、離乳食として子供が食べられるように柔らかくしたルネごはんを食べています。た

まに、いりこサプリメントを欲しがって食べることもあります。いままでに軽い風邪のほかは病気もせず元気です。からだも大きく育っていますので、これからも続けていこうと思います。

最後の投稿から約1年後、Roseさんから再び近況をいただきました。

母乳で順調子育て

11年6月、Roseさん

出産後の経過も順調で、母乳は乳腺が通るまで時間がかかりましたが、通ってからはよく出ました。娘を母乳で育てることができました。現在も娘（2歳8カ月）は母乳を飲んでおり、娘に訊くと母乳はよく出ているそうです。

娘に関しては、生まれてから発熱することが年に1度あるかないかで、発熱しても薬も飲まずに1日で治ります。乳児の頃から身長は同じ年齢のお子さんと比べて大きく、よく「姿勢がいいですね」と言われます。

ルネサンスごはんによる体質改善をあらためて考えてみると、ルネサンスごはんから受けた恩恵は大きく、また、これからも子どもが丈夫で健康に育つように、ルネサンスごはんを続けていくことが、母親の子どもにできる最大のことであり、喜びではないかと思えます。

そしてさらにこの本の原稿もほぼ最終段階の頃、妊娠のため教室のレッスンをお休みされてい

る別の生徒さんからも、いりこサプリメントで母乳の出がよくなったという感謝のメールが届きました。

いりこサプリメントで母乳の出がよくなり、気づいたら母乳だけで育児

12年3月、T・Hさん

昨年秋に出産後、なかなか母乳が出ずに苦戦していて、いりこサプリメントを食べ始めたところ、母乳の出がよくなり、気が付いたら粉ミルクを与えずに母乳だけで育児をしていました。いりこサプリメントのおかげと、感謝しております。子どもは現在5カ月を過ぎ、完全母乳で育てております。しばらくしてから離乳食を始めますが、離乳食に関する世の中の情報に惑わされそうになるので、ルネサン スゴはんをしっかりと摂りながら丈夫な子を育てていこうと思っ

ていくことは間違いありません。RoseseさんとT・Hさんのお子さんは元気に育っ