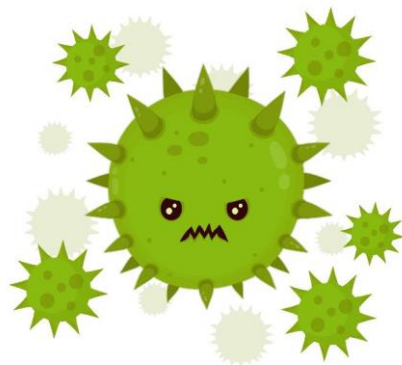


## コロナウイルスを乗り切るためのお勧め対策



# コロナウイルスを知ろう

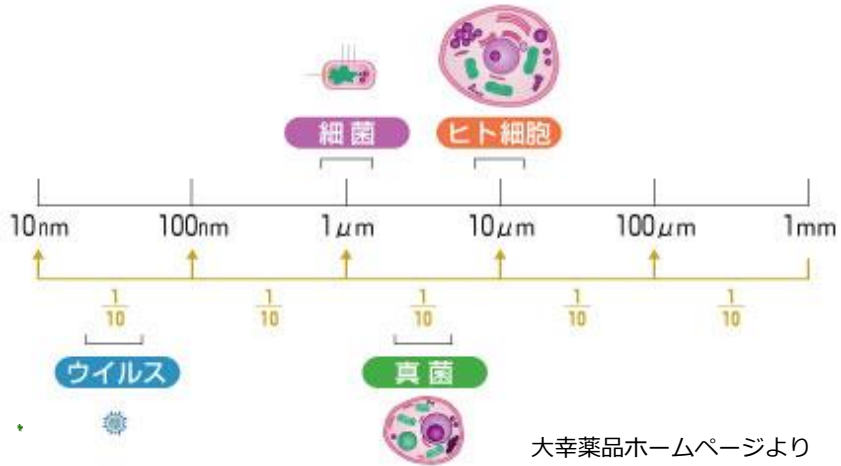


コロナウイルスの対策方法をご案内する前に敵を知っておきましょう。  
「コロナウイルス」についてをわかりやすく紹介します。  
なぜコロナウイルスがこんなに騒がれるのか。ただ怖がるだけでなく、敵を  
理解すれば対処方法も分かるはずです。

# コロナウイルスを知ろう



エッセンシャル  
オイルの分子は  
平均13nm  
ウイルス  
(20-300nm)  
よりも小さい



大幸薬品ホームページより

[https://www.seirogan.co.jp/fun/infection-control/infection/dengerous\\_pathogen.html](https://www.seirogan.co.jp/fun/infection-control/infection/dengerous_pathogen.html)

私たち人間に害をもたらす、感染症を引き起こすおもな病原体は、大きく分けて ウィルス、細菌、真菌（カビ）になります。

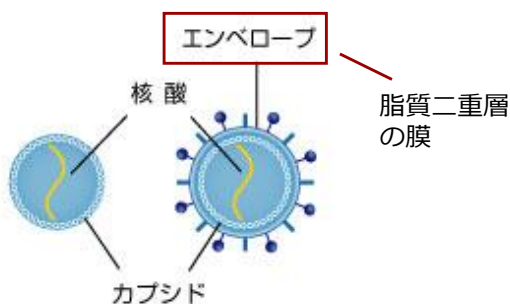
全て目に見えない微生物なのですが、真菌は人の細胞の約1/10の大きさで、10-100マイクロメートルの微生物。細菌（バクテリア）はそのさらに1/10の大きさで1~10マイクロメートル、ウィルスはさらにその1/10の300ナノメートル以下という大きさになります。ウィルスは専用のマスクでないと防御できないと言われるのはその小ささに寄るのです。

ちなみにわれらがエッセンシャルオイルはウィルスよりもさらに小さく1/10以下の平均13ナノメートルの分子です。

# コロナウイルスは エンベロープをまとっている



エッセンシャル  
オイルの分子は  
脂質が大好き♡



※その他の構造もあります



エタノールは  
脂を溶かす♡

大幸薬品ホームページより

[https://www.seirogan.co.jp/fun/infection-control/infection/dangerous\\_pathogen.html](https://www.seirogan.co.jp/fun/infection-control/infection/dangerous_pathogen.html)

ウイルスにはエンベロープというマントをまとったタイプとまとっていないタイプがあります。

エンベロープとは封筒の事、コロナウイルスは脂質二重層からなるウイルス膜を持つエンベロープタイプのウイルスになります。

絵を見ているとエンベロープを持っている方が強そうに見えますよね？

実はエンベロープあるウイルスよりもエンベロープのないウイルス（ノンエンベロープウイルス）の方がダメージを受けにくいのです。

なぜなら脂でできたマントで守られているウイルスは、このマントさえ壊してしまえば生きていけないからです。

コロナウイルスはアルコール消毒剤が効くと言われているのは、アルコールが油に溶けやすく、このエンベロープを破壊するからなのです。

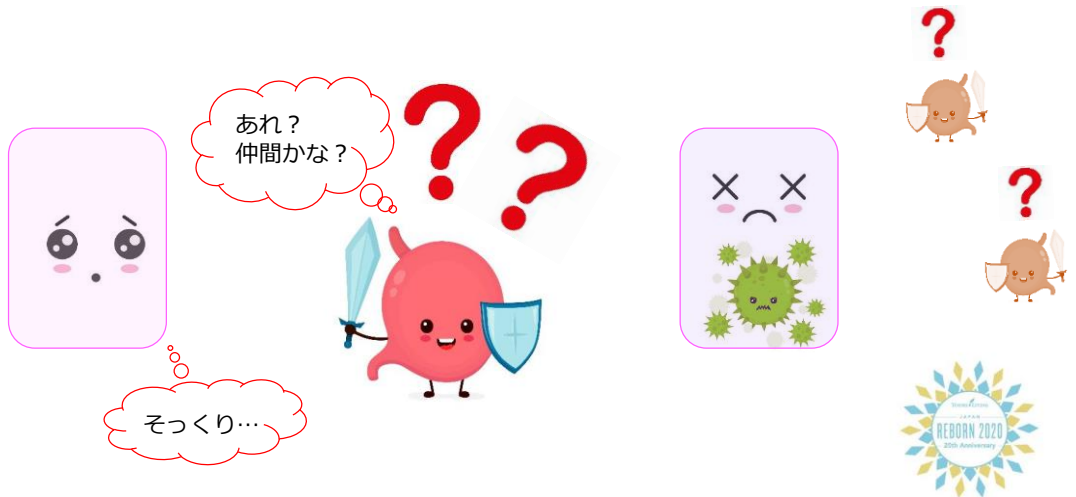
皆さんはわれらがエッセンシャルオイルも油が大好きなことをよくご存じですよね。（だからどうだとは今この場では言えませんが）

## 従来異物は免疫細胞が撃退する



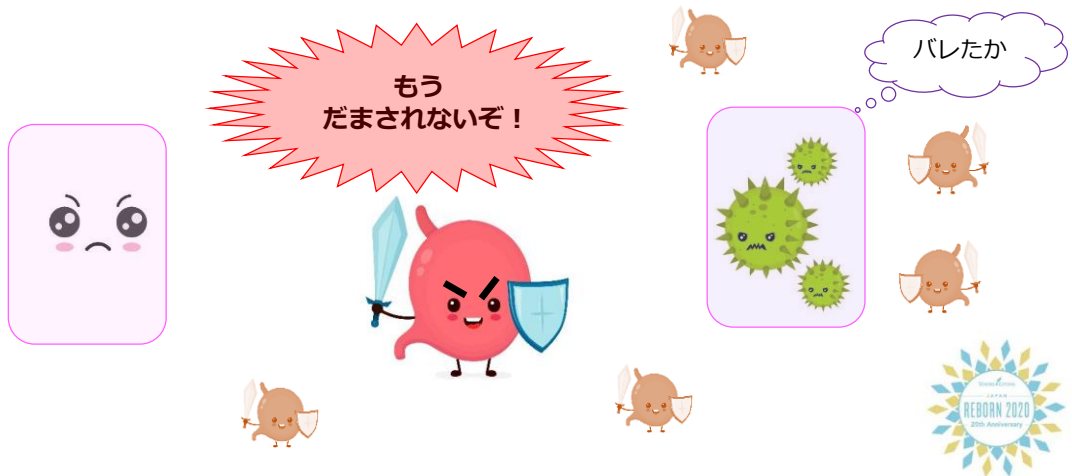
では、なぜひ弱なコロナウイルスがこんなに恐れられているのでしょうか？  
それは私たちの免疫システムの問題があります。  
通常だと人間の身体は異物が侵入してくると、体内の免疫細胞が察知して大きな火事になる前のボヤのうちに退治してくれます。

# ウイルスは人間の細胞に侵入



ところが普通の菌と違って、ウイルスの場合は人間の細胞を乗っ取る形で増殖するので気づかぬうちに体内で増え続け、気づいた時には大火事になっていることが多いのです。

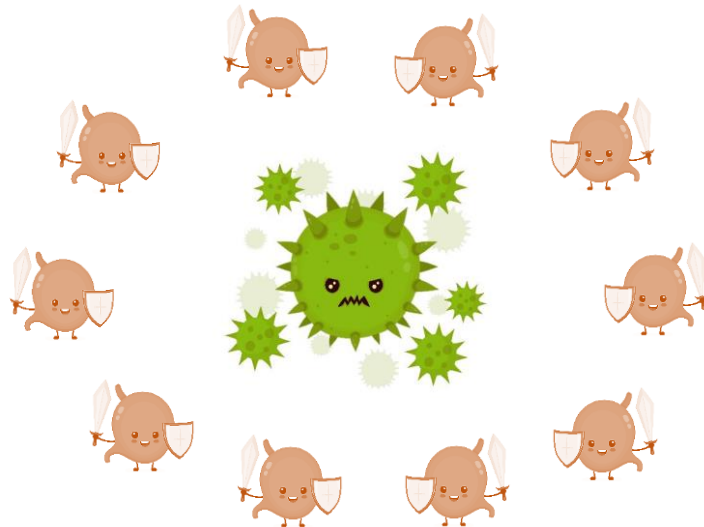
# 獲得免疫



しかし、免疫細胞にはたくさんの種類があり、獲得免疫は一度痛い目に合うと、それが異物だと学習するため、次にウイルスが侵入してきた時にはその侵入を阻止します。

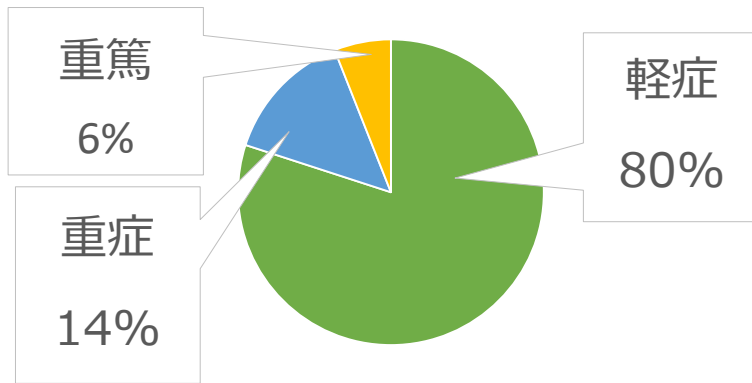
今回の「新型」コロナウイルスの場合は、免疫細胞が会うはじめてのウイルスなのでまだ獲得免疫ができていないことが重症化する原因となっているのです。

## 自然免疫は常に働いています



しかし、ご安心ください。私たちには自然免疫があります。  
悪いものを食べると下痢をするのは、体の中にあるばい菌やウイルスを外に出そうとする自然免疫の作用ですし、インフルエンザで高熱が出るのも自然免疫の作用です。  
ウイルスは体温が35～36℃の状態を好みますが、それ以上の体温になると増えなくなり、38.5℃以上で死滅します。  
なので、熱があっても食欲があり、我慢できる状況であれば、熱を下げない方が早く治る可能性が高いのです。  
自然免疫を活性化させるためには栄養と休養が大切です。

# コロナウイルスの80%が軽症



厚生労働省HP 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00011.html)



厚生労働省のHPでは、これまでにわかってきたデータでは、感染が確認された症状のある人の約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤となっています。  
しかも重症化した人も、約半数は回復しています。  
ちゃんと免疫力が働いていれば、特効薬がなくても自然治癒する病気と言えます。

# ウイルスを乗り切るための秘訣

## － 栄養篇 －



ウイルスを乗り切るための秘訣。

それは、うがい、手洗いでしっかり防御すること。そしてもしも体内に入ってしまったとしてもそれを追い出せるような体の免疫力を高める事です。

免疫細胞そのものを活性化させるためにもバランスの採れた食事は不可欠です。

## 免疫細胞を作る栄養素

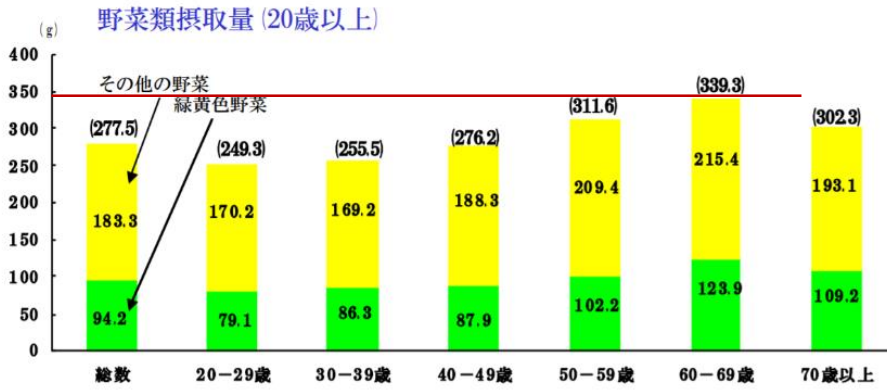


タンパク質  
ビタミンA,C,E  
ミネラル類



免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素があります。  
タンパク質は細胞の主要な成分ですので、体に負担を与える動物性脂質を含まない良質のタンパク質を摂取することで、免疫細胞を生み出しやすくなります。  
ビタミンAやC、Eなどのビタミン類、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類も、免疫細胞の育成や強化には必須の栄養素です。  
これらは野菜や果物にたくさん含まれています。

## 日本人は野菜・果物摂取不足



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)

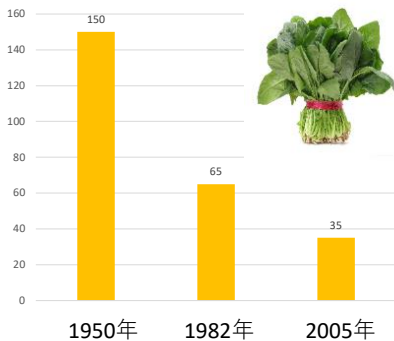
※ 15歳以上の1人1日当たり摂取目標量=350g (国民健康づくり運動「健康日本21」における平成22年度の目標値)



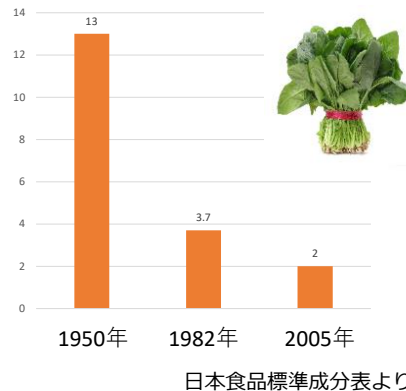
ところが、厚生労働省のデータによると現代の日本人の食生活は野菜や果物不足が深刻だそうです。各世代で1日の摂取量350gを下回っています。特に20歳代、30歳代は深刻な野菜の摂取不足の状況にあります。

## 昔の野菜は味も濃く、栄養価も高かった！

ほうれん草100グラムあたりの  
ビタミンC含有量



ほうれん草100グラムあたりの  
鉄分含有量



日本食品標準成分表より



さらに、栄養の質が落ちてきているのも問題です。1950年、最初に発行された『日本食品標準成分表』によると、ほうれん草100グラムあたりのビタミンCは150ミリグラム、鉄分は13.0ミリグラム含まれていました。これが1982年に発行された四訂版になると、ビタミンCが65ミリグラム、鉄分が3.7ミリグラムになり、2005年に発行された五訂増補版だと、ビタミンCが35ミリグラム、鉄分が2.0ミリグラムと激減しています。同様にさまざまな野菜で栄養素の量が低下傾向にあります。



免疫力を上げるためにはビタミンやミネラルが大切です。  
出来ればナチュラルな素材で取り入れたいですよね？　そこでニンシアレッドをお勧めします！  
様々なスーパーフルーツとエッセンシャルオイルが入って、これ一本でナチュラルな恵みがまるごといただけるヤング・リヴィングのリピート率No.1製品です。  
ビタミンなどは飲みだめできませんから毎日飲むことが大切です。

## ニンシアレッドに含まれている栄養分



### ビタミン11種類

ビタミンA、C、E

ビタミンB群（ビタミンB1、B2、B6、葉酸、  
ナイアシン、パントテン酸、ビオチン）

ビタミンK



ニンシアレッドは体内で殆ど作られない11種類のビタミンを含有！  
いわゆるビタミンACE（エース）と呼ばれ、免疫細胞を作る時にも欠かせない  
ビタミンのA、C、Eがそろい踏み。  
私たちの免疫力を高めたり、お肌や粘膜を健やかに保ち、ウイルスに侵入を  
阻止するサポートを行います。

## ニンシアレッドに含まれている栄養分



### ミネラル類

カリウム  
カルシウム  
リン  
マグネシウム  
鉄  
銅  
亜鉛  
マンガン  
ナトリウム



そして、免疫細胞が働くために欠かせない主要なミネラルを様々含有しています！

## ニンシアレッドに含まれている栄養分



**アミノ酸20種** (たんぱく質を構成する栄養素)

9種類の必須アミノ酸

バリン、ロイシン、イソロイシン (BCAA)  
ヒスチジン、トレオニン、メチオニン、  
トリプトファン、フェニルアラニン、  
リシン、アラニン、アスパラギン酸、  
アスパラギン、セリン、グリシン、  
グルタミン酸、グルタミン、アルギニン、  
チロシン、システイン、プロリン



クコの実は植物なのにたんぱく質を多く含んでいることで有名です。たんぱく質の構成栄養素で吸収性の高いアミノ酸が、なんと20種類も含まれているんです！

体内では作ることのできない9種類の必須アミノ酸すべてを摂取できるのがニンシアレッドです。

日本スーパーフード協会では、少量で大切な栄養素をたくさん摂れる食品をスーパーフードと呼んでいます。クコの実もこのスーパーフードの一つに挙げられています。

そのクコの実を皮も実も種も丸ごとペーストにしているニンシアレッドは、まさにスーパージュースですね。

## ポリフェノールたっぷり！



**ザクロ**  
エラグ酸  
アントシアニン  
タンニン



**チェリー**  
ケルセチン  
アントシアニン



**プラム**  
アントシアニン&ゼアキチンサン



**ブルーベリー**  
アントシアニン



**アロニア**  
アントシアニン



これらの栄養素の他にも、ファイトケミカルであるポリフェノールがたっぷり入っています。

ザクロ、ブルーベリー、チェリー、アロニアはすべて紫色素のアントシアニンが含まれており、抗酸化作用の他目にも良い成分です。

ザクロには抗酸化のエラグ酸や殺菌力のあるタンニン、チェリーには血流改善に良いケルセチンもはいついて、ポリフェノールの宝庫です！

## レモン オレンジ タンジェリン ユズのエッセンシャルオイル



もちろん、エッセンシャルオイルも配合。  
レモン、オレンジ、タンジェリンの他、日本では有名なあのユズのエッセンシャルオイルも入っており、身体によいd-リモネンを摂ることが出来ます。

人気  
NO.1

## ニンシアレッド



ニンシアレッドガイドブック  
10冊 440円



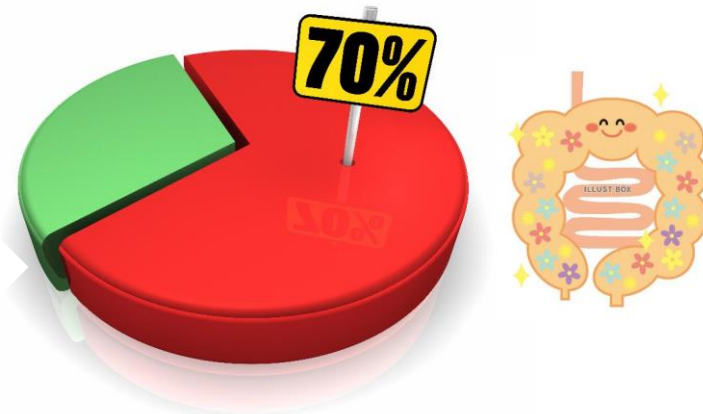
様々なスーパーフルーツとエッセンシャルオイルが入って、これ一本でナチュラルな恵みがまるごといただけるのですから、ヤング・リビングのリピート率No.1なこともうなづけるのではないのでしょうか？  
これらの栄養素についてはニンシアレッドガイドブックをご覧ください！

# ウイルスを乗り切るための秘訣 — 免疫篇 —



ウイルスを乗り切るためにもうひとつ。免疫力を高めるためには、それには腸を健康に保つことがポイントです。

## 免疫細胞の7割は腸で作られる



私たちのからだの免疫細胞の7割は腸が産み出し、腸に住んで暮らしていると言われていています。腸は身体の中で最大の防御機関なのです。腸の中には腸内フローラと呼ばれるようにまるでお花畑のように細菌が共存しています。この腸内環境が整っていれば元気な免疫細胞が生まれますが、悪玉菌が繁殖していると免疫細胞が育ちにくくなります。

腸がきれいかどうかは自分の排せつ物でわかります。腸環境がきれいに整った方は、ニオイの少ないバナナのような排せつ物を生み出す方です。茶色く臭いのある排せつ物は腸の中が悪玉菌で汚れている証拠。赤ちゃんの排せつ物を目指して腸美人になりましょう。

## 腸内フローラのベストバランスは 2 : 1 : 7



腸内フローラのベストバランスは善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7です。  
日和見菌とは、それ自体は善玉菌でも悪玉菌でもないのですが、多い方に加担する菌です。  
放っておくと年齢と共に善玉菌が少なくなり、悪玉菌が増えてしまいます。  
食生活によっても腸内環境は変わります。  
善玉菌が好きな繊維質たっぷりの焼き芋を食べた後のおならは臭くないのに、  
悪玉菌が好きな動物性脂肪を含む焼肉を食べた後のおならは臭いですよね？  
おならや排せつ物が臭うのは、腸の中に悪玉菌がたくさん増えた仕業です。

## 腸美人になる方法

善玉菌が生きたまま腸に届く

### ライフ-9



腸美人になる方法としては、善玉菌を摂れば良いのですが、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べても胃酸で死んでしまいます。

死んだ善玉菌でも腸内を善玉菌が増えやすい環境に整えてくれると言われていますが、どうせなら直接腸で活躍してくれる善玉菌が欲しくありませんか？

そこで「ライフ-9」をお勧めしています。ライフ-9は善玉菌を生きたまま腸に届け、腸の健康をサポートするサプリメントです。

ヤング・リヴィングのサプリメントの中でも人気のある製品のひとつです。

## 9種類 170億個の善玉菌



### 【乳酸桿菌】

ラクトバチルス・アシドフィルス  
ラクトバチルス・プランタルム  
ラクトバチルス・ラムノサス  
ラクトバチルス・サリヴァリウス



### 【乳酸球菌】

ストレプトコッカス・サーモフィルス



### 【ビフィズス菌】

ビフィドバクテリウム・ラクティス  
ビフィドバクテリウム・ブレーベ  
ビフィドバクテリウム・ラクティス  
ビフィドバクテリウム・ロンガム



私たち、人間の腸が必要としている9種類の善玉菌を、胃で溶けずに腸で溶ける植物性カプセルに閉じ込めました。

必要な善玉菌を生きのまま腸にお届けすることが出来ます。

乳酸菌にはその細菌の形状から、桿状の乳酸桿菌（にゅうさんかんきん）と球状の乳酸球菌（にゅうさんきゅうきん）に分かれます。

さらに善玉菌として有名なビフィズス菌を加えて3つに分かれています。

乳酸桿菌や乳酸球菌は主に小腸に、ビフィズス菌は大腸に多く棲みついで、腸内の悪玉菌を減らす働きをしますが、ライフ9はこれらの善玉菌が絶妙なバランスでカプセルに詰められています。

効果は翌日のお通じで気づくはず！

ナチュラルで高品質な栄養素を摂って  
ウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

3月5日（木）9：30～3月18日（水）17：00は  
10%OFF♡



ナチュラルで高品質な栄養素を摂ってウイルスに負けない身体づくりをしま  
しょう！  
是非今の時期に皆様に摂っていただきたい栄養ですので、こちらもYLラウン  
ドディフェンダーと一緒に、3月5日（木）9：30～3月18日（水）17：00は  
緊急10%OFFキャンペーンを行います。