

# NATURAL HEALTH NEWS ナチュラルヘルス ニュース

このニュースレターは、皆さんがより健康的で、  
充実したライフスタイルを送れるようサポートします

食物アレルギー：  
診断されていない病気

脳の機能と栄養  
ドクター・ギブソン

子どもに野菜を  
食べさせる方法

4週間で体をすっきり  
きれいに！ スーパー  
デトックス4プログラム  
発売開始

「味噌」のパワー  
で体から元気になろう！

## 子どもの健康

特集

心身ともに健康で、  
賢い子どもを  
育てるコツ



quest group

NO. 18 (2013年3月号)

# 目次

社長からの手紙 ...3

## 特集：心身ともに健康で、賢い子どもを育てるコツ

- 食物アレルギー：診断されていない病気 ...4
- 喘息と食物アレルギーの関連性 ...6
- 子どもに野菜を食べさせる方法 ...8
- ドクター・ギブソンご紹介 ...14
- 脳の機能と栄養：十分に能力を発揮できるように  
なるためのヒント ...15

国際ヘルスシンポジウム開催のお知らせ ...20

「今より10倍きれいになれる10の秘訣」～8週間で  
自然美を最高に引き出そう～ オンラインセミナー ...21

味噌のパワーで体の中から元気になろう！ ...22

スーパーデトックス4プログラム発売開始 ...26

3月・4月のキャンペーン（Wチュアブルセット2つで  
ネオガードチュアブルを1本プレゼント） ...28

クエスト・グループからのお知らせ ...30

## クエスト・グループ製品の体験談：

- 高校生の睡眠にも栄養が大事なことがわかり  
ました ...25
- SD4を体験された東京都のkisekiさんからの  
喜びの声 ...27
- 栄養補強で、心身ともに健康です ...29
- 二人の娘が医者・薬要らずに ...30
- SS8で減量に成功！ ...31



ドクター・ギブソン（自然療法医師／  
カイロプラクター）による、脳によい  
栄養を摂取し、才能を発揮できる  
コツは、15頁から。



4週間で体の中と外をデトックス  
できる、スーパーデトックス4  
プログラム（詳細は26頁へ）



新ラベルで再登場！「ネオガード  
チュアブル」28頁のWチュアブル  
キャンペーンもお見逃しなく



クレイグ・デイビス  
クエスト・グループ  
社長

## 社長からの手紙

### Letter from the President

私は最近、病気の子どもを持つ友人を訪ねました。子どもの健康を取り戻すために、できることすべてを行っている彼女は「私が代われるものなら代わってやりたい」と言いました。私たち親にとって、一番の関心は子どもの健康と幸せです。しかし、どのように子育てをしたらよいのか教育を受けていないため、それぞれが独自のやり方を学んでいくしかありません。

現代医療は、過去50年で驚くべき発展を遂げました。しかし、アメリカでは、自然の代替療法を患者たちに紹介する医師が増えてきているようです。現代医学が必要な時もありますが、日常では病気を防いだり克服するための自然療法が役立ちます。

今号のナチュラルヘルスニュースで、私たちはギブソン医師をご紹介できることを誇りに思っています。（氏の紹介と記事は、本誌14頁以降をご覧ください）彼は脳外科医でしたが、治療法を自然療法へと完璧に切り替え、ナチュラルな方法で、患者の病気や症状を治療し、未然に防ぐことに全力を尽くしています。

ギブソン医師はクエスト・グループ製品を推奨しており、またスーパースレンダー8（SS8）プログラムと新しくご紹介し始めた、スーパーデトックス4（SD4）プログラムで提唱しているような自然のホールフーズを食べることについても、賛同しています。

子どもたちは私たちの未来です。子どもたちが幸せで、健康で聡明な大人になるよう助けていきましょう。私たちは、この号での情報が、あなたとご家族に最高の健康をもたらすことを願っています。

クエスト・グループ社長 クレイグ・デイビス

# 心身ともに健康で、賢い子どもを育てるコツ

## 食物アレルギー：診断されていない病気 (クエスト・グループ副社長 テレサ・ファクレル)

あなたは今までに「なぜ、私の子どもの病気は良くならないのだろうか」と思ったことはありませんか？子どもに喘息や皮膚炎、頻繁に胃痛を訴えたり、もしくはADD(注意欠陥障害)のような慢性的な症状があるのなら、食物アレルギーを疑ってみる必要があるかもしれません。

食物アレルギーが、子どもたちの免疫機能を刺激し、簡単に病気を引き起こしたり、他の慢性症状の原因になっていることなど、たいていの親はそのことさえも気づいていないでしょう。

アメリカの近年の調査では、子どもの13人に1人が何らかの食物アレルギーを持っていることがわかりました。自然食から離れ、高加工食品やファーストフードを食べるようになるにつれ、その数は急増しています。子どもたちは、一般的な加工食品から、小麦、砂糖、乳製品、トランス脂肪酸、着色料や保存料をたくさん摂っています。これらの成分は全て、アレルゲンになり得るのです。

### 子どもの主なアレルゲン：

- 牛乳（乳製品）
- 小麦（グルテン）
- 大豆および大豆製品
- ナッツ
- 魚介類
- たまご



アレルギー反応を引き起こす可能性のある成分：

合成着色料（食品着色料、その他の着色料）

合成香料

保存料〔BHA（酸化防止剤）、硝酸ナトリウム〕

人工甘味料（スクラロース、アスパルテーム、サッカリン）

調味料〔グルタミン酸ナトリウム、日本では「調味料（アミノ酸等）」と表示されます〕

これらの食物を食べると、体内では炎症反応が起こり、体は攻撃を受けていると感じて、アレルギー反応を起こします。アレルギー反応は、喘息、皮膚炎、胃痛、学習障害、気分障害、ときには呼吸困難や舌の膨張、蕁麻疹の形で現れるかもしれません。これらは簡単にアレルギー反応と診断されます。

子どもたちがこれらの食品を定期的に食べると、体は常に炎症が起きている状態になります。免疫機能がアレルゲンの恒常的な摂取についていくことができず、常に病気にかかっている状態になるかもしれません。私の息子の喘息は、実はアレルギーが原因だったことがわかりました。次頁にそれがわかるまでの経緯を載せましたのでお読み頂けたら幸いです。

あなたの子どもが普段食べている食べ物にアレルギーがあるかを調べる方法は2つあります。一つ目の方法は、小児科医に食物アレルギーの血液検査をしてもらうことです。

もう一つの方法は、「除去食」といい、一般的なアレルゲンや成分を2週間取り除き、慢性症状が改善するか確認する方法です。子どもたちの気分、体力、消化機能や他の兆候なども細かく記入しておきましょう。そして、2週間後、除去をやめてみて、症状が再発するかみて下さい。この方法が食物感受性を調べるのにもっとも正確な方法です。

食事の中のどの成分があなたの子どもに影響を与えているか発見することで、あなたは可能な限りそれらを避けることが出来るし、食生活からも完全に除去することが出来るようになります。アレルギーの原因である食べものを取り除くことによって、憂うつ、喘息、注意欠陥障害、消化機能の問題、そして関節痛が治っている事実があります。子どもやあなたにも、もし気になる症状があるなら、今すぐ試されることをお勧めします。健康を劇的に改善できるかもしれません。

# 喘息と食物アレルギーの関連性

(クエスト・グループ副社長 テレサ・ファクレル)



ブレントと愛馬のロウディ

私の息子ブレントは喘息を患っていました。赤ちゃんの時は、慢性偽膜性喉頭炎（慢性的に気道の粘膜が腫れて内腔が狭くなるために、呼吸困難になったり、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のような咳が出る）もあり、常に医師にかかっていました。3歳の時には、重度の喘息発作で数日間入院もしました。

クエスト・グループの「ネオガードチュアブル」を摂りはじめ、5～13才の間は、喘息もかなりよくなりましたが、14歳を過ぎた時に、ひどい状態で再発し、定期的に吸入器を使っていました。喘息はさらに悪化していき、医者への唯一の解決策は、彼により強い喘息薬を与えるだけでした。

その年の7月、ロデオ・カウボーイの競技選手をしているブレントは、家の乗馬場で練習中にひどい喘息発作を起こしました。助けに行った時には、かろうじて呼吸をしていたほどで、急いで病院に連れていき、応急処置を受けました。

その次の週に、小児科の主治医と話し合いをしました。医師が出した解決策は、さらに強い薬物を再び与えることでした。処方通りに調剤してもらった時、考えられる副作用の1つに、喘息関連死の危険性の増加があることを知り、私はショックを受けました。

「彼にこのまま薬を与えることは私には出来ない！」と、心の中で思いました。私は、色々調べて、ホリスティック（心・体・精神の統合）な喘息治療を行う医師を見つけました。その医師は、ブレントの喘息が食物アレルギーに関連している可能性があると言ってきました。血液検査の結果、小麦と牛乳にアレルギーがあることが判明しました。

その後、ブレントの食事から小麦と牛乳を除去し、1日に「ネオパック」を半袋加えたら、彼の喘息はびたりとなくなったのです。そして、この1週間に、ブレントは吸入器を使わなくなりました。あれから4年、吸入器のお世話にはなっていません。もう喘息による応急処置や病院受診も一切なくなりました。喘息は完全に治ったのです。



ロープで牛を捕まえている、ブレント

私がおっと早くこのことを知っていれば、ブレントは 病気の子ども時代を過ごさなかったし、苦しむ必要もありませんでした。



スティアレスリングという競技で、牛を捕まえようとしているブレント（右）、左は夫のコイ

ご家族に喘息がある方がいたら、ぜひ一度食物アレルギーの検査を受けることをお勧めします。

クエスト・グループの使命は、最高品質のサプリメントを提供すると共に、皆様の健康のために役立つ情報を提供することですが、今回のことでより情報の大切さを感じました。私たちは、今後もより一層厳選した情報を皆様に提供していきたいと思っております。



## 心身ともに健康で、 賢い子どもを育てるコツ

### 子どもに 野菜を食べさせる方法

自分と家族の健康のためにも重要なのが毎日の食事です。できるだけ良い食事やたくさんの野菜を食べてもらいたいのに、なかなか上手くいかずに悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。特に、子どもの野菜嫌いが深刻な場合、多くの親たちが子どもの勢いに負けて、結局は子どもが欲しいものを食べるのを許してしまい解決策を見つけられずにいます。

しかし、こうなるとラーメン、カレーライス、ハンバーグ、菓子パン、チョコレート、ポテトチップス……などだけで、他は何もない食生活になりかねません。これでいいのでしょうか？

子どもたちは、これらの不健康な食事を摂り続けても、表面上は健康で元気に見えるかもしれませんが、しかし、子どもの時期に必要な栄養素を摂らないでいると、子どもたちの小さな体の内部では大きな問題が起きているのです。不健康な食習慣を許すことは、やがては身体的、精神的な健康の崩壊に至ります。それは数ヶ月で起こるかもしれませんし、もしくは10年以上たつて出てくるかもしれません。

ここまで読んで、ハッとされた方もいるでしょう。でも、過去に子どもたちに何を食べさせていたとしても、自分を責めないで下さい。今からでも遅くありません。子どもたちに優れた栄養を与えるためにはどうしたらよいかを考えて実行していきましょう。



マキャナ・ゴードン、CHN（認定ホリスティック栄養士）、トータルヘルシーレシピ.com  
の創始者、著者、3児の母。健康で元気いっぱいのライフスタイルを送るのに役立つ、  
マキャナの健康アドバイスなどをぜひご活用ください。

優れた栄養素を子どもに与えれば、ほとんどの小児疾患や問題行動は、  
予防でき、また改善することができるのです。

風邪やインフルエンザにかかりやすい、喘息やアレルギー、ADHD（注意欠陥多動性障害）やADD（注意欠陥障害）、そして多くの自閉症状が、しっかりとした食べものを与えることで改善されるのです。そのためにはどうしたらいいでしょう？

子どもたちにとって健康な食べ物とは何か？

アメリカ農務省は最低5種類の野菜と果物を毎日摂ることを勧めています。しかし、これは生存し大きな病気を避けるための量です。しかし、子どもがただ生きているだけでは満足できないのが親というものです。丈夫に育ち、走り、遊び、毎日を楽しんで欲しいのです。幸せになって欲しいのです。学校生活を楽しみ、才能を花開かせて欲しいのです。長生きし、人生を全うして欲しいのです。

理想的には、毎日6～8種類の野菜と少なくとも3種類の果物を摂るのが良いでしょう。

しかし、多くの子どもたちは、アメリカ農務省が勧めている量さえも摂れていないのが現状です。今まで、ほとんど野菜を食べなかった子に、野菜サラダ3杯を食べさせることは難しく、子どもたちも嫌がることは確かです。そこで、ここでは、簡単で美味しく摂りやすいスムージーを活用して、好き嫌いが多い子どもたちが健康的な食生活を送るためのプログラムを次頁以降にご紹介します。

# 子どもに野菜を食べさせる方法

## <3日間で子どもの野菜嫌いを直す方法>

### 1日目：アイスクリームスムージー

子どもたちにアイスクリームスムージーをつくることを伝えて、手伝ってくれるように誘いましょう。全て果物で出来たクリーミーなスムージーです。

アーモンドミルク1カップ\*（またはココナッツミルク、水でも可）

子どもたちが好みのなめらかさになるように加減して下さい。多くの子どもたちはジュースのように飲めるくらい薄いものが好きようです。

氷1カップ

完熟バナナ2本

イチゴ1カップ

ブラックベリー（木イチゴ）適量（または、どんなベリー類でも可）

これで飲めるくらいのスムージーが作れます。アイスクリーム程度の固さがお好みの場合は、アーモンドミルクを減らし、氷を増やし、そしてバナナは凍らせたものを使って下さい。

親子で一緒にスムージーを味わいながら、何の栄養素が入っているか、それがどんなに健康に良いのかなどを教えたり、この美味しいアイスクリームを飲むことが体にとって良いことをしているのよ、と話してあげましょう。

\*アーモンドミルク：アーモンドを水に浸してミキサーなどで砕き、水を加えてガーゼなどでかすを漉した飲料。アメリカやヨーロッパのオーガニック市場で高く支持されている穀物を使ったミルクの一つ。コレステロールゼロ、健康価の高いオレイン酸（一価不飽和脂肪酸）などの不飽和脂肪酸やビタミンEも豊富。日本ではまだ手に入りにくいですが、インターネット上で入手可。

## 2日目：魔法の葉っぱを加える

1日目から2日目への移行はとても簡単です。たいていはすぐ次の日にできます。子どもたちに、「昨日作った美味しいアイスクリームスムージーを覚えてる？もう1回作ろうか？」と声をかけて、また手伝ってもらいましょう。バナナをつぶしてブレンダーに入れてもらいましょう。そしてフタをつけてボタンを押してもらいましょう。このとき、ほうれん草を取り出し、葉っぱを1枚入れて、「これは魔法の成分よ。たくさんのエネルギーがわいてきて、速く走ったり、たくさん運動できたり、頭も良くなったりするのを助けてくれるのよ」と教えてあげて下さい。

子どもたちは、昨日以上に今日のスムージーを楽しむでしょう。そして、魔法の葉っぱがスムージーの味を変えないことを知るでしょう。

ほうれん草の代わりに、ロメインレタス、ケール、青梗菜や少量のセロリやキュウリを使うのもいいでしょう。

## 3日目：グリーンスムージーを作る

3日目には、子どもたちはすでに新たなスムージーを作ること興奮しているかもしれません。



# 子どもに野菜を食べさせる方法

冷蔵庫から果物やほうれん草など子どもに食べさせたい野菜を取り出します。

そして、子どもたちの目の前に材料を並べて、好きに作り始めるよう伝えましょう。

もしかしたら、「イチゴ4個とぶどう7個が欲しい」といったリクエストがあるかもしれません。あなたは、材料を切るなどのサポート役に徹し、子どもたちの自由に作らせてあげてください。それが子どもたちの誇りとなり、自分で作ったものを飲みたいという意識にも繋がります。

また、食品の無駄をつくらないように子どもたちを上手く導いてあげてください。「バナナを入れると、すごく甘くなるわよ・・・イチゴとブルーベリー

は鮮やかな紫色になるし・・・ぶどうも入れると美味しいわよ」とやさしく説明しながら励ましていくといいでしょう。

そして徐々に、もっとほうれん草や他の葉野菜（ケール、ロメインレタス、味が変わらないほどの少量のキュウリやセロリ）を加えるように励ましていきましょう。

毎日のグリーンスムージーの習慣が出来れば、それは大きな栄養の改善になります。約500ccのスムージーで4～6種類の野菜や果物が摂れます。



スムージーが大好き、レンゾー君

13頁に載せてあるスムージーのレシピは、全てリストの順番にブレンダーに入れて、なめらかになるまで混ぜてください。もし、濃い場合はお好みのなめらかさになるまで、水を加えて混ぜてください。

### カーターのほうれん草スムージー

4才のカーター（右写真）が作ったものです。

水240cc

少量の氷

ベビーほうれん草、またはサラダほうれん草3カップ  
（バラで売られているもの）

甘いリンゴ1つ（芯を抜いたもの）

ミックスベリー1カップ（冷凍、生のもの、ベリーは  
どんな組合せでも可）

### パイナップルスムージー

水1カップ（またはココナッツミルク、アーモンドミ  
ルク、ライスマルクなど）

ベビーほうれん草、またはサラダほうれん草3カップ  
さいの目に切ったパイナップル

お好みで加える：ココナッツオイル小さじ1（または細かく切ったココ  
ナッツ1/4カップ）

### オレンジ・バナナスムージー

牛乳以外のミルク（ココナッツミルク、アーモンドミルク、ライスマル  
ク）1カップ

バナナ1本

オレンジ2個

ベビーほうれん草、またはサラダほうれん草2カップ

純粋なバニラエッセンス小さじ1/2

氷適量好みに応じて



「ネオガードチュアブル」と  
栄養いっぱいのお食事でも  
元気なカーター君

## ドクター・ギブソンご紹介

クエスト・グループでは、自然療法医師でもある、ドクター・ギブソンを皆様にご紹介できることを心から嬉しく思っております。ギブソン氏の専門は脳と神経の健康と栄養です。患者に最高の健康への解決策を提供しており、クエスト・グループの使命、製品にも賛同してくださっています。ギブソン氏は、6月に東京で開催する「国際ヘルスシンポジウム」で講演して下さることになりました。（詳細は、本誌20頁をお読みください）今号では、ギブソン氏のご紹介と「脳の機能と栄養」についての記事をお楽しみください。

ロバート・ギブソン医師は、臨床神経科学と栄養生理学の権威である。8000時間以上にわたる医療のトレーニングを経て、博士号を取得。オランダのUtrecht大学（オランダでライデン大学に次ぐ歴史を持ち、ヨーロッパでも非常に大きな大学）、日本の帝京大学、米国アイオワ州のパーマー大学（PCC）にて学び、医師（MD）、自然療法医師（ND）、カイロプラクターのドクター（DC）のライセンスを取得。専門は、カイロプラクティック、神経科学と栄養学。長年にわたる勉学と研究により、神経科学と栄養学についての豊富な知識と基礎に基づく、数々の臨床プロトコルを開発。

20年間、研究と医療に携わっており、現在はユタ州セントジョージ市にてクリニックを開業。

また氏の統合医療における、神経科学と栄養生理学との組み合わせは、ナチュラルセラピーと近代科学を見事に融合させることを可能にしている。科学的な研究、そして、医療での継続的なリサーチを行い、患者に最も革新的なテクノロジーと治療の最高の選択肢を提供している。

オリンピック選手やプロ・スポーツ選手を患者として持ち、スポーツと栄養学についてのプロトコルを世界的に開発したドクターとしても著名。ギブソン氏のプロトコルがスポーツ選手にいかにも有効であるかは、テキサス州サンアントニオ市の全米プロバスケットチーム「スパーズ」の選手たちをクライアントとして持ち、彼らが、非常に素晴らしい成績を収めていることから実証されている。

患者をケアすることをもっとも大切にし、診療時間の大半を患者のニーズを満たすことに費やすことでも評判が高い。

# 心身ともに健康で、賢い子を育てるコツ

## 脳の機能と栄養：

十分に能力を発揮  
できるようになる  
ためのヒント

ロバート・ギブソン  
(自然療法医師/  
カイロプラクター)

あなたの子どもがすでに  
天才でも、または正  
常に機能するのに手助  
けを必要とする問題を



健康への最善の解決策を患者に提供している、ギブソン医師

抱えていても、私たちは最新の脳の栄養学で脳機能を最大限に発揮する手助けができます。私たちが、幸せや悲しみ、不安を感じる時、脳内では何が起きているのでしょうか？感じたり考えたりするのを制御しているのは何なのでしょう？私たちは自分の脳を望んだように作ることができるのでしょうか？毎秒10万回以上もの化学反応が脳内で行われています。あなたが考えた全ての思考や、感じた全ての感情が化学物質を作り出しています。良いことも悪いことも、脳内の化学的な環境が、私たちがどう感じるかを決めています。私たちの健康も同様です。化学物質が感情や思考を作り出すことができるのと同様に、私たちの思考や感情が化学物質を作ります。現代の精神的な問題の治療法は脳を変える医薬品を使う治療に基づいています。残念ながら、医薬品はあなたを健康にはしてくれません。残りの人生を医薬品の囚人になって生きることになります。それよりも、もっと良い方法があることを私はお伝えしたいと思います。

脳の多くの仕事は、あなたのために化学物質を作り出し、必要な化学反応を起こすことです。脳は数千もの神経化学物質を産生します。それについてはまだ研究中です。

現在50以上の活性化学物質の機能について解明されています。脳内の化学物質の一部は、私たちの知性に関係しています。その他に、食欲、睡眠、体温調節、感情、気分、欲求、行動、心血管機能など、多くを制御しています。

これらの大切な機能をつかさどる神経化学物質が脳内で産生されるには、特定の栄養素を必要とします。もし、これらの栄養素のいずれかが不足したら、脳は自分自身に必要な物質を再び作るができなくなります。それはとても単純なことです。健康な脳機能に必要な、カギとなる栄養素が不足したとします。すると、抑うつ、不安、疲労、記憶喪失などの症状が結果として現れます。精神症状のいかなる状態も、単純な栄養不足から起こります。脳内の化学物質の産生が、栄養不足により止まってしまうのです。

上記の理由から、精神症状の治療は、まず脳と体の栄養を補給することから始めます。私は、栄養について患者任せにするようなことは決してしません。毎日の食事で栄養素がきちんと摂られているかどうかをしっかりとチェックします。もし不足している場合は、体内では何かが正常に機能しません。複雑で治らないと言われたたくさんの方が、体が必要とする全ての栄養素を摂ることにより、すぐに改善してしまうのです。

### 合成食品添加物や化学物質は脳に対して破壊的に働く

合成の食品添加物は、細胞の通常機能を妨げます。その多くは直接脳機能を妨害します。思考は、脳内では生化学的な過程で行われることを思い出してください。脳細胞が



効果的に、お互いに情報伝達するために神経回路を作ります。それには神経伝達物質と呼ばれる化学物質が必要です。神経伝達物質は、脳から細胞にメッ



セージを運ぶメッセンジャーです。合成の化学物質は、この脳の化学物質を妨害して変えてしまいます。

こうした食品を日常的に食べていると、脳内では重大なダメージが起こりえます。学習障害、問題行動、テストでの低い点、自殺のほとんどは貧しい食生活をしている学生に起こります。学校に通っている子どもの食生活は可能な限りこれらの化学物質は避けるべきでしょう。では、避けた方がよい食品の代表的なものを挙げてみましょう。ファーストフード、加工食品、コーラなどの清涼飲料水、合成着色料、合成甘味料、保存料、果糖が多く入っているコーンシロップ、過剰に精製された小麦粉や砂糖などです。

### 脳の機能と食べ物との関係

私たちの毎日の食事が、脳内の機能に直接影響を与えます。正しい食事によって、IQや記憶力が上がったり、気分が改善されたり、感情が安定したり、ぼけ防止に役立つことができると実証されています。もし、脳に正しい栄養素を与えたら、あなたはより思考が早くなり、記憶力が良くなり、バランスの取れた考え方ができたり、集中力が上がったりますでしょう。

### 脳のための食事と生活習慣

脳に良い栄養を与え、脳の能力を高めましょう。脳のための賢い食事法を6つ紹介します。

1. 良質な脂肪、オメガ3、そしてコレステロールは、脳を最適に動かすためにきわめて重要かつ不可欠です。脂肪は、内分泌系、免疫機能、血液循環、炎症、記憶や気分などの重要な働きを調節します。毎日の食生活で良質な脂肪が不足すると、抑うつや記憶力の低下、IQの低下、学習障害、失読症、ADD（注意欠陥障害）、そしてより多くの精神的疾患につながります。良質な脂肪を含むものは、ナッツ、アボカド、魚、フラックスオイル、ココナッツオイル、オリーブオイルなどです。
2. 脳のエネルギー供給であるブドウ糖のバランスをとることは大切です。砂糖などの糖質だけでできているものを摂る代わりに、果物や野菜、豆や根菜を食べましょう。

とくに豆や根菜類は、分子が大きいので消化、吸収に時間をかけるためインスリンを急激に増やすことはありません。

3. 毎日の食事で、タンパク質を多く含む食品をたくさん食べましょう。タンパク質は、思考する過程で重要な神経伝達物質を産生するのに必要です。
4. 心を“微調整”してくれるビタミンとミネラルが豊富な食べ物を食べましょう。ビタミンやミネラルは、脳の成長と働きのために不可欠です。新鮮な果物や野菜、海草に多く含まれています。
5. 脳も水不足になります。少なくとも毎日2リットルの水を飲みましょう。脳の回路がよく働き、最適なレベルで機能するには、十分な水が必要です。
6. 運動や深呼吸をすることで、脳に酸素を取り込みましょう。酸素は、脳が効果的に機能するためや、集中するため、食べものを消化するために必要です。

個々のマインドを最高に発揮させるには、脳が正しく機能するのに必要な基本的な栄養を全て揃えてあげなければいけません。基礎となる栄養がなければ、部品が足りない機械のように、あなたの脳は壊れてしまい、正しく機能しなくなるでしょう。

必要な栄養素で満たされたとき、脳は100%機能するのに必要な脳内化学物質を全て作ることができます。私たちは、脳に必要なものが揃っているので安心できます。その場合にのみ、精神的な状態を改善するための他の方法が働きやすくなります。

クエスト・グループの高品質のサプリメントは、食事からだけでは補えない栄養素を満たすサポートをしてくれます。「ネオパック」と「ネオガード」は、ビタミンや必須ミネラル、必須脂肪酸、消化酵素、自然の植物栄養素など、植物由来の多くの抗酸化物が含まれています。



これだけは覚えておいていただきたい、3つの重要なこと

1. あなたの脳は働くために特別な栄養素を必要とします。もし、必要な栄養素が不足すると、あなたの脳と体は正常に働きません。
2. 合成食品添加物やジャンクフードは全て避けましょう。私たちが食べたもの、飲んだもの、吸った空気は、すべていったん吸収されるか、排出されます。吸収されたもの全てが、体を維持し、修復するために使われるのではありません。細胞を傷つけるものもあるのです。それが合成食品添加物やジャンクフードです。ぜひ生活から取り除いていきましょう。
3. 脳、体、思考、健康は自分でコントロールできるのです。自分の問題や病気の犠牲者だと思わないで止めましょう。脳の基本的機能は、誕生前から準備され、8歳までにほぼ完成しますが、十分な栄養があれば、能力は最大限に発揮できるようになります。

クエスト・グループでは、2013年6月に日本でギブソン医師と他の医療の専門家を招いて、「国際ヘルスシンポジウム」を開催します。詳しくは次頁をご覧ください。

### ドクター・ギブソンと出会って！ (クエスト・グループ副社長テレサ・ファクレル)

私は常に自分の健康状態をさらに向上させる方法や新しい健康への解決策を探しています。日本出張前、仕事が忙しくストレスがたまり、100%の状態ではありませんでした。そんな時にドクターギブソンに出会い、脳の健康について、ストレスがいかに体全体の健康に影響するかなどを教えていただきました。先生にカイロプラクティックの調整をしていただいたところ、ストレスが軽減し、エネルギーが上がって、気分もよくなりました。

ギブソン氏は日本に5年住んでいたことがあり、日本語も堪能であること、さらに、脳外科医でしたが自然療法医師／カイロプラクターになられたことなど、とても興味深い話をしてくださいました。また、当社の使命や製品にも賛同してくださっています。嬉しいことに、ギブソン氏は、今年6月に開催する、クエスト・グループの「国際ヘルスシンポジウム」で講演をしてくださることになりました。その他、日本の専門家の方々からも、真の健康を得られ、より幸せな人生を送ることができる情報や秘訣をご紹介します。ぜひご参加ください！

# クエスト・グループ主催 第1回国際ヘルスシンポジウム

医療の現場、自然療法の第一線で活躍中の日米の専門家に、自分で自分の健康を管理し、最高の能力を発揮しながら、生涯健康で過ごすための情報についてお話いただきます。

日時：2013年6月23日（日）午前9時半～午後5時まで（会場は、午前9時）

場所：東京都千代田区日比谷図書文化館（日比谷コンベンションホール）

参加費：3800円（お一人様）（5月末までご購入の場合、早期割引：3000円、ペアチケット：5000円） 詳細とお申込：[www.questgrp.net/jp/seminar/](http://www.questgrp.net/jp/seminar/)



大柳珠美先生（管理栄養士）

二葉栄養専門学校（栄養士科）卒。明星大学人文学部教育心理学専攻卒。糖質制限理論を専門に、東京都内クリニックで、糖尿病、肥満など生活習慣病を対象に食と栄養のカウンセリングを担当。講演会、テレビ、雑誌、ブログなどで、おいしく続けられる糖質制限食の情報を発信。著書は『糖尿病のための「糖質オフ」ごちそうごはん』（アスペクト）など多数。



ロバート・ギブソン医師（脳外科医／自然治癒医師／カイロプラクター）

演題：「脳の健康：脳を健康で若々しく保ち、幸せに生きる方法」  
アメリカユタ州にてクリニックを開業。神経科学と栄養学の統合による、最善の治療を患者に提供。全米のプロバスケットボールチームの選手をクライアントに持つ。ギブソン氏の詳しいプロフィールは、本誌14頁に。



飯田朋秀先生（米国政府公認カイロプラクター）

演題：「生命力を高めて、健康に生きるコツ」  
米国パーマー大学卒。中米エルサルバドルのアメリカン・カイロプラクティック・クリニックにてチーフドクターを務めた後、2008年帰国。愛知県安城市「みきともカイロプラクティック」の代表。背骨の調整をライフワークとし、臨床の『背骨のケア＝ココロとカラダが喜ぶ』を伝えるべく、各地にてセミナー講師として、人の健康と幸せを引き出すことに尽力する。



テレサ・ファクレル（クエスト・グループ創始者／副社長）

演題：「20歳若返る、美と健康の秘訣」  
20年以上にわたる、健康業界でのキャリア。米国で100名のドクターが参加し、3000人以上の肥満患者を対象にし、減量と健康改善プログラムの臨床実験を成功に導く。日本人が真の健康と幸せになることを願い、活躍中。

# 「今より10倍きれいになれる10の秘訣」

～ 8週間で自然美を最高に引き出そう ～

3月29日（金）22：00～23：00 オンラインセミナー



あなたは、心身ともに元気いっぱい、やりたいことを思う存分でできていますか？

真の健康とは、内面と外見の美しさが整った状態で達成できるものです。

巷には美しく健康になれる情報などがあふれています。

今まで、さまざまな方法を試して、効果がなかった経験をお持ちの方、あるいは効果はあったけれど、さらに美しく元気になりたいという方への朗報です。

クエスト・グループが長年をかけて研究・臨床検査などを行い、アメリカで3000人以上が真の健康を得られたと実証。この効果抜群のナチュラルな方法でのアンチエイジング、健康改善の秘訣をお知らせいたします。

このオンラインセミナーでは、「腸内をきれいにし、細胞が若返り、皮膚も美しく輝き始める方法」、「加齢を加速してしまう食べ物や要因」、「若返りをスピードアップしてくれる食べ物や要因」についてお伝えいたします。受講される方は、事前に「実年齢診断チェック」も実施していただくことができます。

あなたも、このオンラインセミナーで、最短8週間で、今より10倍きれいになれる方法を学びませんか？

**<参加方法>** こちらのセミナーは、ウェブ上のオンラインセミナーで開催いたします。ご自宅にいながら、アメリカ最新の美と健康情報を入手していただくことができます。**参加費は無料です。**

**<申込方法>** 以下のホームページから、お申し込みください。お申し込みいただいた方には、別途、参加方法などの詳細をお知らせします。オンラインセミナーの設定は少し時間がかかりますので、お早めにお申し込みください。参加にはインターネットの接続が必要ですが、電話代などはかかりません。

詳細とお申込： [www.questgrp.net/jp/seminar/](http://www.questgrp.net/jp/seminar/)

お問い合わせは、クエスト・グループのサポートセンターへ

# 「味噌」のパワーで体の中から 元気になろう！

「味噌汁は医者殺し」

「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」

「味噌汁は不老長寿の薬」

「味噌汁は朝の毒消し」

「味噌汁一杯三里の力」

これらはみな、味噌についてのことわざです。いずれも味噌汁は体に良いという意味です。このように、古くから味噌は病気を防ぎ、健康を保つ薬として重宝されてきました。現代はパン食が増え、食卓に上がる回数が減った味噌汁ですが、栄養が豊富で、体にとっても良い食べ物なのです。

## 味噌の栄養素と効能

味噌は、大豆（麦等）・麴・食塩を混ぜ合わせて作られます。麴菌による発酵過程で、乳酸菌や酵母類などの多種多様な微生物群が、アミノ酸、ビタミン類などの栄養成分を産生します。味噌に含まれる栄養素は、とても豊富でバランスが良いのです。大豆由来

### 味噌の効能

- がん予防
- コレステロールの抑制
- 血圧の調整作用
- 消化促進、整腸作用
- 胃潰瘍の予防、美容効果
- 脳の活性化
- 老化防止
- 基礎代謝の促進など

の良質のタンパク質をはじめ、必須アミノ酸、サポニン、ビタミン・ミネラル、カリウム、カルシウム、食物繊維、コリン、レシチンなど有効成分が多量に含まれています。

そして、味噌には以下に示すような多種多様な効果・効能があります。

- 消化促進作用

味噌のタンパク質は発酵過程で20~40%ほどが分解されてアミノ酸化しています。本来消化吸収に時間のか



かるタンパク質が、消化吸收の良い形になっているのです。さらに、味噌の中には活性度の高い消化酵素もたくさん含まれているため、他の食品の消化吸收を助ける働きをします。

- 整腸作用

味噌は優れた植物性発酵食品であり、麹菌、酵母菌、乳酸菌などの多種多量に存在する微生物は腸の機能を高め、腸内善玉菌を増やし、腸内環境を調えます。大豆の繊維質も腸をきれいにし、腸内の腐敗菌や有害物を体外へ排出します。

- 脳の活性化

味噌にはビタミンEやレシチンが含まれ、脳内の血流を促し、脳の回路でシグナルが円滑に流れるのを助けます。また、レシチンは体内で重要な機能を果たしている脂質の代謝に欠かせない成分です。

また、味噌に含まれるチロシン、トリプトファンは、脳内で生成されるドーパミンの主原料となります。ドーパミンが十分分泌されていると自律神経が安定し、精神が安定し高揚して、ストレスの影響を受けにくくなります。

- 血圧を下げる効果

味噌には血圧を下げる物質が含まれており、味噌汁を1日2杯以上飲むと高血圧のリスクが下がるといった調査結果もあります。

- コレステロールの抑制

味噌の主原料大豆にはコレステロール対策に有効な成分が豊富に含まれています。サポニン血中コレステロールの上昇を押さえる効果があり、レシチンや食物繊維にはコレステロールを除く働きがあります。



- **がんの予防**

味噌汁をまったく飲まない人は、毎日飲む人に比べ胃がんの発生率が約50%も高い（国立がんセンター研究所）、また味噌汁を1日3杯飲む人は、1日1杯以下しか飲まない人に比べ、乳がんの発生率が約半分以下（厚生労働省）、という調査結果が発表されています。

### **味噌の解毒作用**

味噌は豊富な栄養素に加え、解毒作用という嬉しい効果があります。味噌には強力な抗酸化作用をもつ褐色の色素成分であるメラノイジンや、解毒作用をもつメチオニンやシステインなどのアミノ酸も含まれています。味噌の解毒作用は強力で、農薬・薬物など化学物質、たばこの有害物質などを中和・分解します。

もう一つ、味噌には、放射能を除去する働きもあります。長崎の原子爆弾投下時に、病院に貯蔵されていた味噌と醤油、そしてワカメを味噌汁にして食していたその病院の医師をはじめとする医療関係者と入院患者全員に原爆症が一人も出なかったというのは有名な話です。

味噌に含むジピコリン酸は、ストロンチウムなどの放射性物質を吸着し排出する作用があります。さらに、味噌の強陽性物質が強陰性の放射性物質を中和してくれます。

### **どんな味噌がいいのか**

味噌の解毒パワーの元は色です。色の濃い方が抗酸化物質のメラノイジンが豊富に含まれます。また栄養価の観点から、色と大豆使用量が多いという二つの条件をみताすものは「豆味噌」です。ただ、「豆味噌」だけだと味に癖があるので、麦味噌や米味噌などを合わせるといいでしょう。

また、良い味噌は、完全自然農法で育てた大豆を使い、良質な麴と本物の塩を加え木の樽に漬け込んで1年以上はじっくり熟成させたものです。もちろん添加物など余計な物は一切加えず、生のままで製品化したものが最高です。市販の味噌は、熱処理、



アルコール処理、防腐剤処理でいったん無菌状態にされて出荷されているものが多く、これだと味噌の幅広い効能は期待できません。インスタントの味噌やだし入りの味噌は添加物や調味料が入っているため、逆に体の害になることも。味噌を選ぶ際は「菌が活着している」無添加の生味噌がおすすめです。是非、本当の味噌を手に入れ、毎日の食生活に取り入れていきませんか。毎日1～2杯の味噌汁が、あらゆる面からあなたの健康を維持してくれるでしょう。

"クエスト・ユーザーグループ"

## 高校生の睡眠にも栄養が大事なことがよくわかりました (東京都 T様)

子どもが全寮制の学校に行き始めて数ヶ月後、歯茎が腫れ始め、それが栄養補強で1週間ほどで治った体験談を以前掲載して頂きました。

あのときは、本当に毎日の食事に十分な野菜や果物がないことや栄養補強を忘れることは怖いなと思いましたが、睡眠にも大きく関係していることがわかりましたので、ご紹介させていただきます。

歯ぐきの腫れが収まってから、子どもと電話で話したときに「そういえば、歯ぐきも治ったけど、眠れるようになったんだよね」と言ってきました。

我が家の子どもは、寝るといって横になったら、あっという間に熟睡するような子だったので、眠れなくなっていたというのを聞いて非常に驚きました。

高校の寮での新しい生活は、楽しいけれども毎日が非常に忙しく、宿題も多いので、毎日ぐたぐたになるけど、なかなか寝付けなくなっていたので自分でも不思議だと思っていたし、ストレスになっていたそうです。それが持参したのに飲んでいなかった「ネオパック」（+後に「ネオガード」）をきちんと飲むことで、また元のように寝られるようになったとのことでした。寮の食事の質は、変わっていないそうなのでこれも栄養補強のおかげだと思います。睡眠のためにも、栄養面を見直すことは本当に大切なんだなと思いました。

スーパーデトックス4  
(SD4) プログラム発売開始  
自然美と健康への  
デトックス・プログラム！  
ナチュラルハーブ100%



クエスト・グループでは、昨年3月に減量と健康増進プログラムスーパースレンダー8 (SS8)プログラムを日本の皆様にご紹介し始めました。

アメリカでは、このプログラムを実践した3000人以上が減量と健康増進に成功していますが、日本でもすでにたくさんの方が、減量やサイズダウンを達成し、ますます健康になり、本来の美しさを取り戻しています。

非常にデトックスへのご関心が強い昨今、日本の皆様から、デトックスをより効率よくできるプログラムを発売して欲しいというご要望を多数お寄せいただきました。

そのため、今年2月よりスーパーデトックス4 (SD4) プログラムという4週間の解毒プログラムの発売を開始しましたので、そのご案内をいたします。

### 腸が若返ると心、体、お肌も若返る

キラキラと内側から輝く、ハリのあるお肌

身軽に軽快に動き出す、生き生きした、メリハリのあるボディ

今日は何を楽しもう？ そんなアクティブな活動がしたくなる、軽やかな心…

もう、手に入らないと、思っていないですか？

### どうして、デトックスが必要なのでしょう？

口にするもの、触れるもの、私達の体内に有害物質が入ってくるのを、避け切れないのが現代の生活環境です。

より自然でより天然に近いものを……。ご家庭では徹底できても、外食で、おつきあいで、気づかなかつたために取り入れてしまっているマイナスな影響を、あなたはどのようにして身体から出していますか？

## あなたのそのお悩み・・・もしかすると、毒素が原因かも？

お腹が張って、排便がスッキリしないお肌のくすみ、クマが目立つ  
頭が重い、身体がだるい、パワーが出ない・・・年々身体が重くなる・・・  
年齢のせい？ 代謝が落ちたから？？ あなたのそのお悩み、  
実は、長年蓄積された毒素が原因かもしれません  
長年の毒素は腸内だけでなく 体内をめぐる血液や他の臓器にまで  
影響を及ぼし、多くの生活習慣病を引き起こす原因と言われています

## キレイをつくる4つのポイント

1. 安全・安心のナチュラルハーブ100%
2. 朝：体内デトックスを促すハーブカプセル&食物繊維で、朝からしっかり腸内をクレンジング  
夜：腸内環境を整えるプロバイオティクス（善玉菌）とハーブティーで明日のスッキリをサポート
3. 解毒をサポートし、美しく健康な細胞を創る食事で、みるみる新しい細胞再生を促します
4. 専属アドバイザーによる4週間のサポートであなたの成果をお手伝い

## SD4を体験された、東京都の kiseki さんからの喜びの声：

私はクエスト・グループの腸内クレンジング「でるもんね」の大ファン！ 3年前から毎年3ヶ月きっちりクレンジングを行なってきました。今回の「スーパーデトックス4プログラム」は、食事管理がついていると聞いて、早速チャレンジしてみました。

まず、過去の腸内クレンジングを単独で行った時よりも、4週間でさらに素晴らしい効果を体験することができ、びっくりしました！ 一番の収穫はお肌のキメが整い、全身スベスベのなめらか肌に生まれ変わったこと。そればかりか、便の出がスルッとよくなり、しかも大量に！ 顔のむくみが取れて、理想の小顔になれました。おまけに3kg減量もでき、ウエストもマイナス2cm！

これはバランスの良い食事管理プログラムとアドバイザーのサポートが加わったお陰ではないかと感じています！

## スーパーデトックス4プログラム

品番: 3550 価格: \$250

ご購入と詳細はサポートセンターへ



## 3月・4月のキャンペーン！

あなたのお子さんをさまざまな病原菌や有毒物質から守り、元気いっぱいにしよう！

環境による有害物質、学校でのウイルス感染など子供たちはたくさんの病原菌に囲まれています。ですから、抗酸化剤を余分に摂取することで、免疫力を強化し、病気になるのを防ぐことができます。また、脳の機能の向上、活力アップ、不要な有害物質を除去するためにも栄養が必要です。

クエスト・グループの「ネオガードチュアブル」は、抗酸化ビタミン、ミネラル、植物栄養素、微量ミネラルなどを豊富に含んでいます。この製品は、安全性を確認したオーガニックの植物による原材料から作られています。

「ネオガードチュアブル」を摂取することは、お子さんに、野菜や果物を多く食べさせるのと同じです。

もう1つお子さんの免疫力を強化する方法として、豊富なプロバイオティック（善玉菌）を摂取する方法があります。全体の免疫力のうち、なんと80%は腸内に存在します。高質のプロバイオティックのサプリメントを摂取すると、食物の消化・吸収・分解がスムーズになります。

さらに、腸内のもう一つの重要な役目は、神経伝達物質である、セロトニンを作ることです。セロトニンは、主に腸内で

Wチュアブルセット  
スペシャル  
（「ネオガードチュアブル」1本と「おなかサポートチュアブル」1本）

品番：3065  
通常価格：\$89  
特別価格：\$77

Wチュアブルセット  
を2つ(\$77×2=\$154)ご購入の方  
には、「ネオガード  
チュアブル」をもう  
1本プレゼント

期間：3月1日～  
4月30日まで



作られ、感情面での健康に非常に影響を与えます。セロトニンが不足すると鬱や心配性になりやすくなります。プロバイオティクスは、セロトニンの生成を促します。

クエスト・グループの「おなかサポートチュアブル」は、何十億以上ものプロバイオティクスを体内に供給し、お子さんの免疫力を向上させ、心身ともに健全で幸せに暮らせるように導きます。

クエスト・グループのサプリメントの詳細とご購入は、こちらからどうぞ。

<http://www.questgrp.jp/>

サポートセンターにて、お電話、あるいは、ファックスでのご注文も承ります。フリーダイヤル 0120-676-601 ファックス番号：03-5915-2661

「ネオガード  
チュアブル」  
(左)、「おな  
かサポートチュ  
アブル」右)



**X2**

**1本プレゼント**

## 栄養補強で、心身ともに健康です（埼玉県 晴美様）

息子は生後6ヶ月から「ネオガードチュアブル」を食べ始め、今年7歳ですが健康優良児そのものです。先日も風邪が流行り、同級生がバタバタと倒れる中、元気いっぱい全くウィルスをも寄せつけませんでした。「ネオガードチュアブル」と「フラックスオイル」をずっと続けてきたお陰で、ここ何年もの間、健康診断以外で医者にかかった事が一度もありません。「ネオスプリング」も、最近は毎朝学校に行く前に飲み始め、集中力がさらにアップ。苦手だった読書も驚くほど上手になり、先日のテストは好成績で、担任の先生から「素晴らしい集中力！」とほめていただきました。また、半年振りの歯科医の検診でも、未だ虫歯ゼロ記録を更新！ 運動神経も良く、スポーツが大好き。精神的にもとても安定していて、まわりからも優しいと評判です。心身共に健康で、手がかからず、親としては、本当に楽な子育てをしており、とても感謝しています。



## クエスト・グループからのお知らせ

### ショッピング・ポイントの新しいシステムについて

2013年2月より、全てのクエスト・グループの新しいメンバーの方に、初回購入時に25ショッピングポイントをプレゼントさせていただきます。（以前は既存メンバーの方からご紹介いただいた、新メンバーの方にのみ、初回購入時に25ショッピングポイントをプレゼントさせていただいておりました）

従来通り、既存のメンバーの方がお友達やお知り合いに、当社をご紹介くださり、その方が製品を購入なさった場合、初回購入時に、ご紹介くださったメンバーの方および新規メンバーの方に25ショッピングポイントをプレゼントさせていただきます。

「ネオガードチュアブル」が新しいラベルにて登場します。

#### 二人の娘が、医者・薬要らずに

私には二人の娘がいますが、以前は、よく風邪を引き、学校や幼稚園を休んでばかりいました。友人からクエスト・グループのサプリメントを勧めてもらい、さっそく試してみました。「ネオガードチュアブル」を食べさせてから、二人とも本当に元気になり、風邪を引かなくなって、学校と幼稚園を休むことがなくなりました。また医者・薬要らずになり、とても助かっています。今は下の娘は小学1年生ですが、この一年でクラスの中で一番背が伸びたそうです。何よりも、娘たちが健やかに成長しているのが嬉しいです。（富山県 RK様）



### ニュースレターについてのアンケートのお礼：

前号のナチュラルヘルスニュースについてのアンケートに、たくさんの方にご協力いただき、クエスト・グループスタッフ一同、心よりお礼を申し上げます。私どもは、皆様のお役に立つ情報をご提供できるよう、努力してまいりますので、当社ニュースレターに関して、ご意見、ご希望、ご感想などがありましたら、いつでもサポートセンターにご連絡いただけますよう、お願いいたします。

## SS8で減量に成功！（大分県 きみこ様）

5年ほど前にネットでクエスト社の腸内クレンジング「でるもんね」を見つけ、好奇心いっぱいでした。体重変化はなかったものの悪いものが体から出たことを実感。その後「理想健康セット」を摂りはじめると、さらに体が軽くなって疲れにくくなり、「良性発作性頭位めまい」の症状が改善、顔のしみも薄くなって良いことづくめ。それでも体重だけは減ることはなく、むしろ年齢とともに増え続け、痩せにくい体質と諦めていました。SS8（スーパースレンダー8プログラム）のことで知り、興味津々。本当は食いしん坊なので、食事の量が取れないこと（特に穀類など）が気になっていましたが、体重計に乗るたびに自己最高記録更新！Lサイズの洋服もきつくなってこれはもうやるしかない！開始後すぐに結果が出始めて、毎日体重を測るたびに減っていくのでやる気満々。いつのまにかご飯、パンやお菓子への渴望もなくなり、メンターへの報告があることも頑張る意欲につながりました。実は、仕事が忙しくて睡眠が十分には取れず、運動なんて全くしていません。それどころか飲み会や食事会も多く、できるだけ野菜やお刺身・焼き魚などを食べるようにしていました。生ビールも一杯は付き合いました。（最近は梅酒一杯追加）食事以外のことは実践できませんでしたが、食事とサプリだけで効果がありました。睡眠不足はよくないことですが、全く疲れを感じません。肌は以前よりつやがよくなり、痩せてもやつれては見えません。ところが、中国に一週間ほど行かねばならず、油だらけの食事のみで、水も十分に摂れませんでした。“リバウンドか？”と思いながら、帰って食事を元に戻すとすぐに体重も戻ってひと安心！洋服もきつめのLサイズから久々にゆとりのMサイズになり本当に嬉しいです。報告のたびに一緒に喜んでくださったメンター杉崎さんのおかげです。健康的に短期間にダイエットできるSS8はおすすめです！



| みきこさんの推移 | 開始時  | 12週間後 | 差           |
|----------|------|-------|-------------|
| 体重       | 54.4 | 46.2  | - 8.2 (kg)  |
| 胸囲       | 89.0 | 84.0  | - 5.0 (cm)  |
| ウエスト     | 78.0 | 66.0  | - 12.0 (cm) |
| ヒップ      | 94.5 | 86.0  | - 8.5 (cm)  |
| 太もも      | 55.0 | 48.5  | - 6.5 (cm)  |



1062 E 1150 N  
Pleasant Grove, UT 84062 USA

**PHONE:** (801) 765-1301

**E-MAIL:**  
contactus@questgrp.net

**FAX:** (801) 877-4380

## 日本サポートセンター

〒174-0046

東京都板橋区蓮根 3-23-18

カスタマーサービス及び  
オーダーサービス部  
03-5915-0345

ご注文専用フリーダイヤル  
0120-676-601

カスタマーサービス用Fax  
03-5915-2661

メールアドレス  
post@questgrp.jp

ホームページ  
www.questgrp.jp

## クエスト・ユーザーグループ

ご相談受付電話

平日10:00-16:00

その他の時間は留守番電話にて  
承ります

03-3969-9070

メールアドレス  
QuestUG@mac.com

## クエスト・グループの フェイスブック・ページ

[www.facebook.com/questgroupjapan](http://www.facebook.com/questgroupjapan)

「いいね」をクリックをしてくださった方  
には、フェイスブックのみの特別割引、  
会社からのメッセージ、その他の有益な  
情報を入手していただけます

