



このたびは

「ソーベーズスターターキット with カメハメ波メール」のお申し込みありがとうございました。



(株)惣兵衛 代表取締役
(社)菜食美人協会 代表理事

畠山さゆり改め、高橋惣兵衛でございます。

普段は、経営者やリーダーのコーチングをしています。人一倍元気な人達も未曾有の事態への対応で相当ストレスを感じてらっしゃいます。

これでは、一般の人たちの不安はいかばかりかと憂慮し、この度のセット販売に踏み切りました。

このキットは、備蓄に最適な基本アイテムが揃っております。腸内細菌バランスを整え免疫力をあげることで、ウィルスや細菌に感染しにくい身体をつくります。また、品物だけではありません。あなたの心配事やお悩みが軽くなることうけあい！元気玉満載のカメハメ波メールを送りますので、物心両面のサポートをさせていただきます。

カメハメ波メールについて・2ページをご参照ください。

カウンセリングシートにご記入いただき、写メをメール添付するか、テキストを打ち込むか内容がわかれば大丈夫です。生年月日と出生時刻がわかるとよりGOOD!商品の説明について・3ページ以降をじっくりお読みください。

メールの宛先は 高橋惣兵衛あて

アドレス：info@sobe.jp

件名：カメハメ波メール

でお願いします！





ふりかな
お名前

年齢 才 性別男 女

生年月日 年 月 日 出生時刻 午前・午後 時 分

体温 °C 身長 cm 体重 kg 体脂肪率 %睡眠時間 時間

生活習慣 飲酒週 回 (ビール・その他) おやつ1日 回
喫煙1日 本 運動 (内容 週 回)

ある日の食事をご記入ください。

朝ごはん 昼ごはん 夕ご飯 おやつ

現在不調を感じているところ (症状・いつから) や、惣兵衛に相談したいこと

情報が多いほど、回答が具体的になりますが、不明な箇所は空白でご提出ください。





◆21世紀型・最先端のダイエット（食餌療法）キーワードは“菌”

ズバリいましょう。21世紀型健康法は「腸内細菌の好物を食べる」ことが主流になります。

すなわち、**宿主であるヒトが、腸内の善玉菌を増やし、元気に働いてもらう**という健康法です。ヒトは消化活動の全てを腸内細菌叢（腸内フローラ）に一任しており、彼らなしでは一日たりとも生き延びることができません。生死のカギを握る作業を外部に委託しているわけですからヒトの身体は、すばらしい共存・共栄のシステムをすでに実現しているのです。

脳科学の発達により、精神疾患への腸内細菌叢からのアプローチが医学的にも注目されています。アメリカ国立精神衛生研究所（NIMH）のトーマス・インセル所長は、「“微生物相”の違いが、脳の発達や行動に与える影響は、今後10年、臨床神経科の最前線になるだろう。」

と言っているように、腸内細菌を整えることが、精神の安定によい影響をもたらすことは間違いありません。脳と腸が情報交換しながら生体維持する働きを「脳腸相関」といいますが、日本人は顕微鏡が発明されるずっと以前から、本心が腹に宿ることを理解していました。心や関係性を表す表現に「腹」を使った日本語がいかに多いことか。

「腹落ちする」「腹をわって話す」「腹心の部下」「腹黒い」「腹がたつ」「はらわたが煮えくり返る」などなど。また「虫唾が走る」「虫の居所が悪い」というように、腹には「みえない特別な存在」があると認識していました。第六感を表す「虫の知らせ」は腸内細菌のことではないでしょうか。奇しくも第六感のことを英語で「GUTS FEELING」といいます。GUTSは胃腸を意味しますからお腹の中に「見えざる大きな存在」を感じとっていたのは古今東西共通の感覚かもしれません。「本当に大切なものは目に見えない」星の王子様の有名なフレーズですが、これからの時代は「見えないけど、ある」ものを尊重し、協業し、共生するそんな社会を願ってやみません。

◆ソーベーズの食品は腸内細菌の大好物

腸内細菌の大好物はズバリ「水分、精製していない糖、食物繊維」

これすなわち、ソーベーズカフェの食材そのもの。玄米、野菜、豆、海藻、これにきのこや果物をプラスしてもいいですね。これら旬の食材は瑞々しく、代謝を促す、酵素を助ける補酵素（ビタミン・ミネラル）が豊富に含まれていますから、食べたそばから燃焼し、クリーンエネルギーとなる最高のダイエット食です。

ソーベーズカフェが販売する商品群は、すべて腸内細菌（善玉菌）の大好物。安心してお召し上がりください。





食べて増やそう腸内細菌！善玉菌の大好物ソーベーズの商品たち

惣兵衛米玄米



研ぎ方 赤ちゃんのお尻を洗うようにそっと3回研いでください。

自然塩 炊く直前に1合につき自然塩ひとつまみ入れてください。

炊きあがりのぬか臭さがなくなり、ふっくら炊きあがります。

浸水 1.25倍の水を入れ3時間以上（できれば一晩）浸水させてください。

炊き方 圧力なべか玄米モードのある炊飯器で炊いてください。

食べ方 ごま塩をかけると、カルシウムとマグネシウムのバランスよくカルシウムの収集率が高まります。

惣兵衛米玄米生味噌



無農薬玄米を贅沢にも麴に仕立てました。

玄米麴自体が希少価値があることに加え、無農薬玄米を使うことからして唯一無二のぜいたく品です。この玄米麴を宮城産ナンブシロメで1年間非加熱で自然醸造させたこだわりの生味噌です。

一口食べれば違いは歴然。生でもお味噌汁でもおいしく召し上がれますがお味噌汁の場合は、火を止めてから、かき混ぜるといいでしょう。

つぶつぶは麴ですので、そのままお召し上がりください。

惣兵衛米玄米おにぎり



レンジで1分、ほどよい塩味の玄米おにぎり。

惣兵衛米を名古屋のコジマフーズさんに委託製造をお願いしています。

玄米を炊くのに最適といわれる平和の圧力鍋を用い、丁寧に炊き上げ衛生管理の行き届いた工場でパックされたおにぎりは炊き立ての

食感が再現されると大好評。生味噌をぬって海苔で包んで召し上がると腹持ちもよく、腸内細菌も大喜びします。





食べて増やそう腸内細菌！善玉菌の大好物ソーベーズの商品たち



惣兵衛米黒煎り玄米茶

病中病後の滋養回復・腸のデトックスにも「飲む玄米」

焙煎した玄米を微粉末にしました。インスタントコーヒーの要領でお湯をいれてください。無添加なので沈殿しやすい為、途中でよくかき混ぜながらお湯を足して飲み切ってください。炭化することで活性炭作用が高まり東洋医学では同じ経絡の肺、大腸の解毒や、リンパの流れをサポートします。病中病後の食欲のない時や小腹がすいた時、断食中の補助ドリンクにも最適です。



スギナとヨモギ茶

代謝をあげ、ストレス緩和には朝いちばんの「スギナとヨモギ茶」

内臓代謝の3割を担う肝臓は糖代謝と解毒を担う重要な器官。ストレスに弱く、疲れてくると眼精疲労、筋肉のけいれん、下腹が出るなどのサインが出ます。肝機能が活発になる朝いちばんの飲用がおススメ。野草の中で一番活性酸素の除去能力が高いスギナと浄血作用の高いヨモギはマグネシウムがたっぷりでカルシウムの吸収を助け血液の質を高めます。



ちびすけ玄米クッキー

にこちゃんスマイルのおやつタイムでバイバイ罪悪感。

安心して食べられるおやつが欲しい！惣兵衛社長の腹の底からの願いを形にしました。オーガニックスーパーナチュラルハウスでも大人気。めんこいにこちゃんスマイルがお腹も心もほっこり満たされます。さまざまな詰め合わせはご贈答にも最適です。





食べて増やそう腸内細菌！善玉菌の大好物ソーベーズの商品たち

白砂糖に替えて、飲む天然美容液「玄米甘酒」を
美白作用がある麴で玄米を発酵させた玄米甘酒は、腸内細菌の好物。
腸がキレイになると、東洋医学では同じ経絡の皮膚が輝きを増します。
ノンアルコール・糖類無添加ですので、妊婦さんやお子様にも安心して
お召し上りいただけます。



自家栽培の古代米入り玄米甘酒は改良していないイネ科の穀物をブレ
ンドしました。

濃縮タイプですので、ストレートでお召し上がりいただく他に、お料
理の甘味料に使ったり、お湯や豆乳で希釈したり、季節の果物とアレ
ンジして様々なスタイルでお楽しみいただけます。



玄米甘酒応用レシピ

玄米甘酒ジンジャー 1人分

豆乳（無調整）100g

玄米甘酒 100g

生姜のすりおろし少々

小鍋に同量の玄米甘酒と豆乳をいれ、焦げ付かないようにかき混ぜ
ながら温め、飲む直前にすりおろした生姜をトッピングしてできあ
がり。



玄米甘酒ブルーベリースムージー 1人分

塩 1g

レモン汁 5g（小さじ1）

豆乳（無調整）50g

玄米甘酒 100g

冷凍ブルーベリー 100g

これらの材料をブレンダーに入れて回すだけ。グラスに入れて出
来上がり。



ワンポイントメモ

プレバイオティクス…未精製の炭水化物（善玉菌のエサ、食べて菌を増やすもの）

プロバイオティクス…発酵食品（菌がそのまま腸内へ届くもの）

両方食べることで、腸内細菌叢が強いチームに育ちます！

