

カラダが変われば コロコロが変わる 毎日が変わる 未来が変わる

あなたは何かダイエットしたいですか？

現在のあなたの体重と、目標とする体重に、非常な開きがあっても、恥ずかしがる事も、諦めてしまう事もありません。コスミックエンザイムを飲みながらファスティングを行う事で、十キロ以上のダイエットに成功して、人生を大きく転換された方は、たくさんいらっしゃいます。

「おかずを一皿減らすのも難しいのに、玄米と酵素と大根サラダだけなんて、続けられるかしら？」と言った声が聞こえてきそうですが、実際にやってみれば、思いのほか、空腹感はないものです。

私達をご提案させて頂くダイエットは、とてもシンプルで、ストイックなやり方です。中途半端なダイエット法ではありません。だからこそ、雑念に惑わされることなく、理想とする体重に最短距離で進む事が出来るのです。

でも、チャレンジする前に、お伝えしたい事があります。それは、ファスティングダイエットが、「寝ている間に脂肪が燃える」とか、「食べても食べても痩せていく」と言った、魔法のダイエットではないということです。

もしもあなたが、これまでに、そんな魔法のような効果

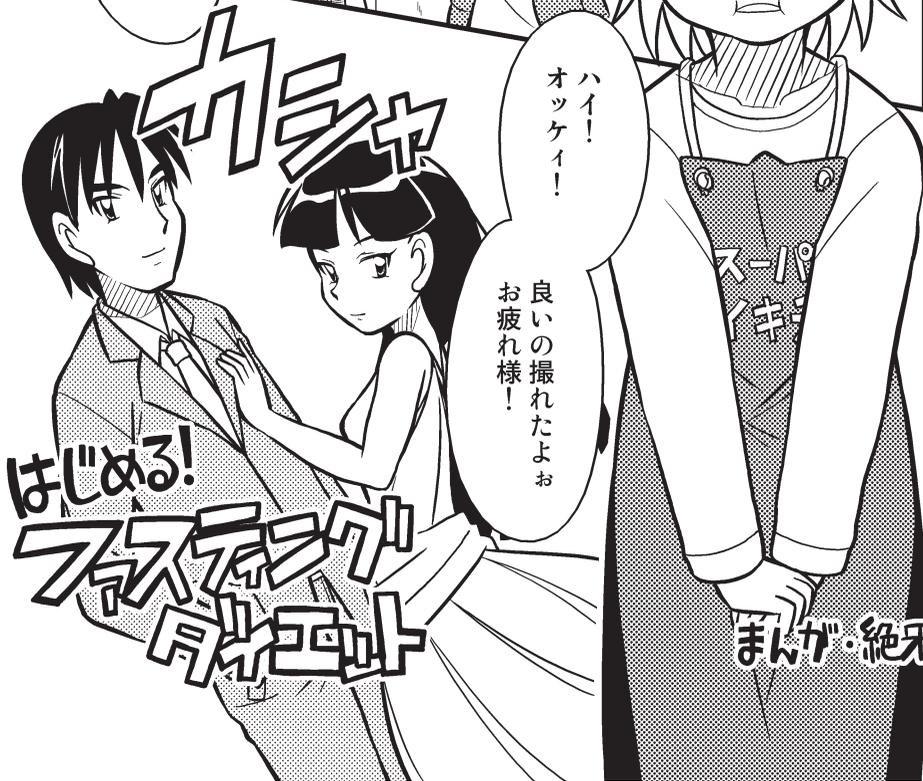
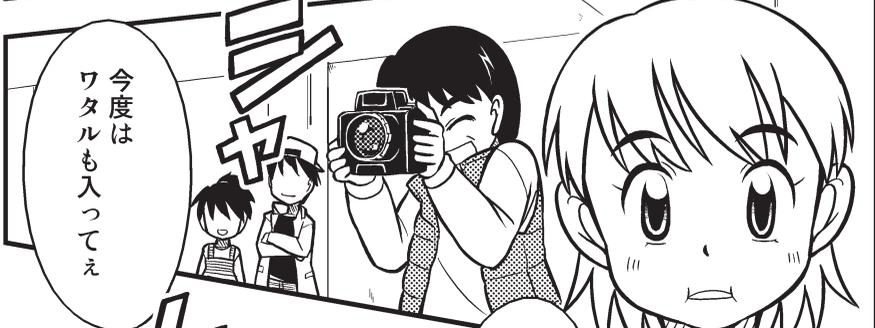
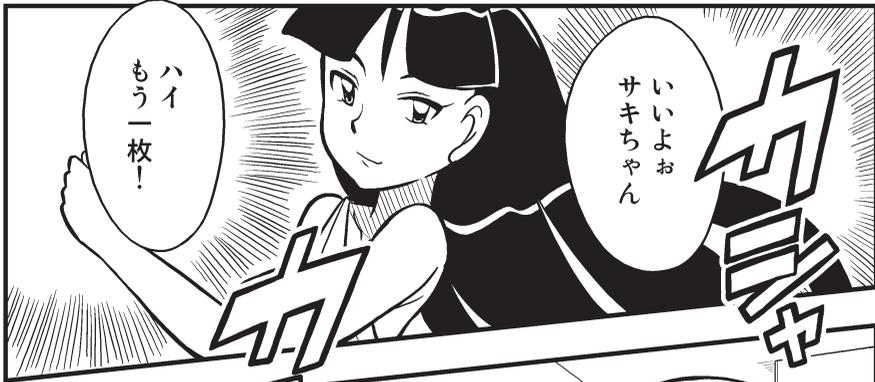
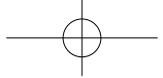
を宣伝するダイエット食品を購入されたことがあるのであれば、「世の中に魔法のダイエットはない」ということを、身に染みて実感されたと思います。

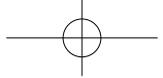
私共は、タレントさんやモデルさんのお付き合いもありますが、「芸能人だけが愛用しているマル秘ダイエット食品」というものの存在など聞いた事がありません。むしろ、彼女たちは、地道に、一生懸命努力しています。

一度しかない人生です。魔法を探し求めて時間ばかり浪費してしまうのは、とても勿体ないことです。

幸いなことに、ダイエットは、例えばスポーツや音楽といった、特殊な才能を必要とする分野ではありませんし、運不運も関係ありません。体質により多少の違いがあっても、やり方さえ間違っていなければ、努力は確実に報われるのです。

もしもダイエットの試行錯誤を繰り返しているようでしたら、思い切って、ファスティングダイエットを試してみてください。人間、退路を断れば、大抵の事は出来るものです。読者の皆さまの成功を、神奈川は小田原の空より、祈っています。





あ、は
ハイ!!

よし!じゃあ
次の撮影行くぞ!
モデルは!?



やっぱり売れっ子は
すごいなあ...



私なりに輝けるよう
頑張れば...!

私は私だよ

スーパー
マーケット



キャ

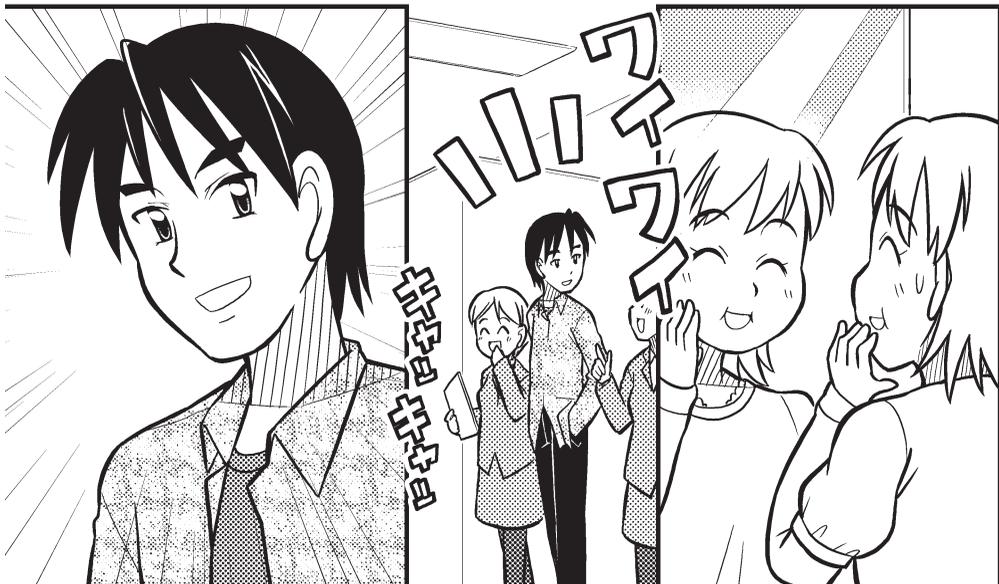
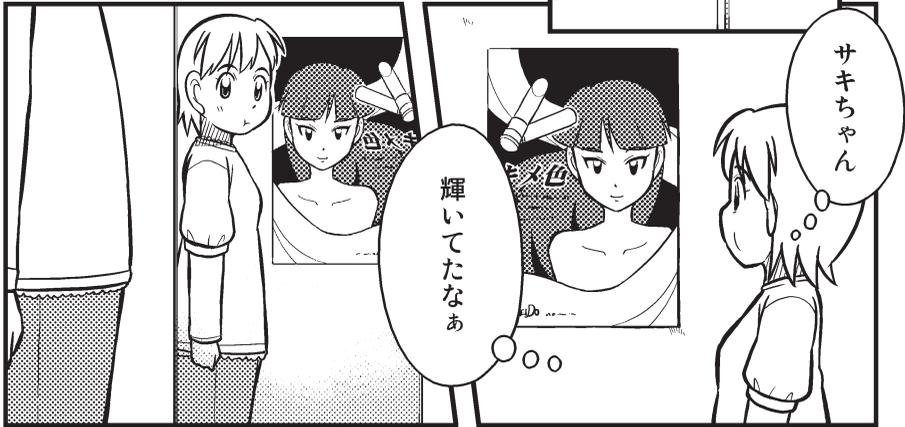
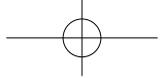
アンタじゃなくマ
ワカチャをもっと
前に!

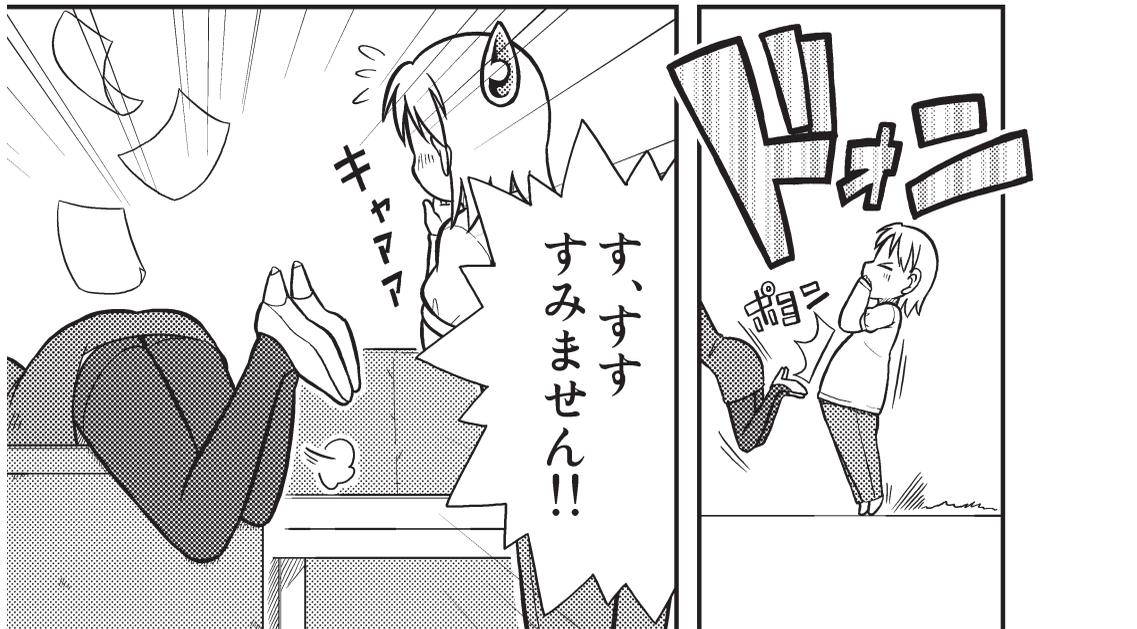
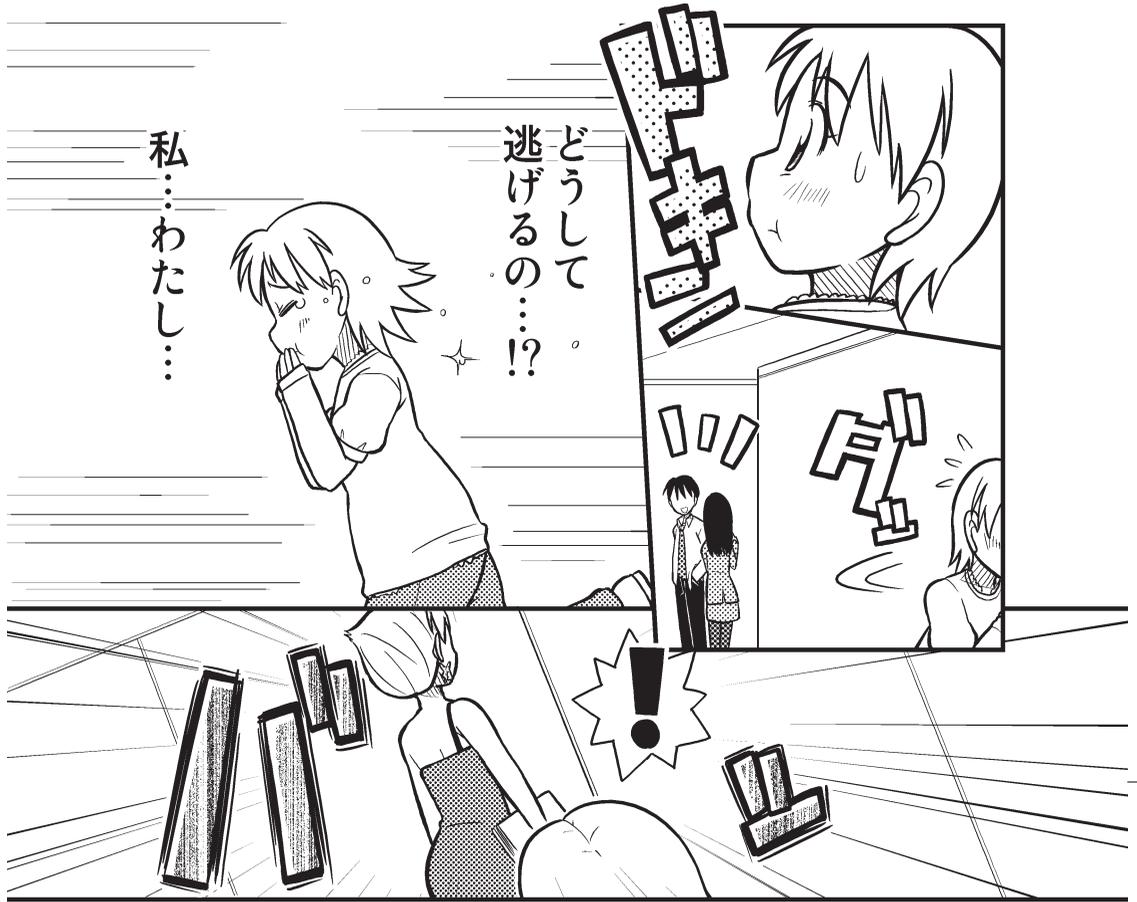
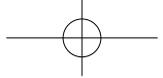
スーパー特売チラシ
の撮影なんだから
野菜が主役なんだよ!

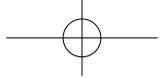


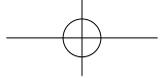
ハイ?

...あのさあ









いいえ!
ホントに
おきれいです!



褒めても お給金は
上がらないわよ?



い、いえー社長って
キレイでスタイルも
良いなあって…

私のワオに
何か
わかる?

なあに?



ええ!?

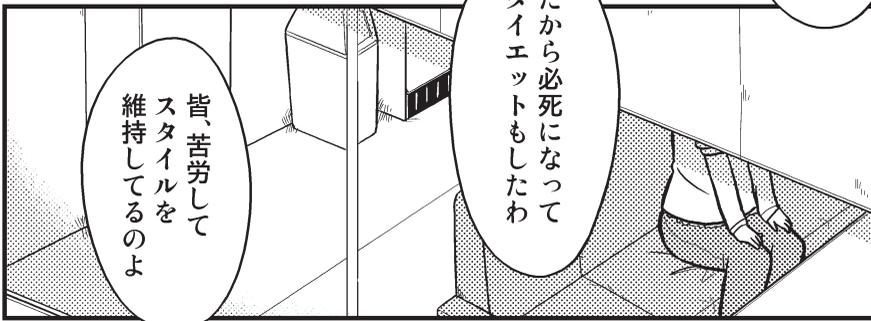
これでも私
若い頃は
肥満体型
だったのよ



あら
違うわよ

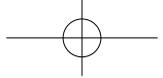
はあ…

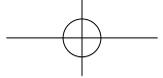
太らない体質の
人って羨ましいなあ…



だから必死になって
ダイエットもしたわ

皆、苦労して
スタイルを
維持してるのよ





理想的なスタイルを
求めるなら

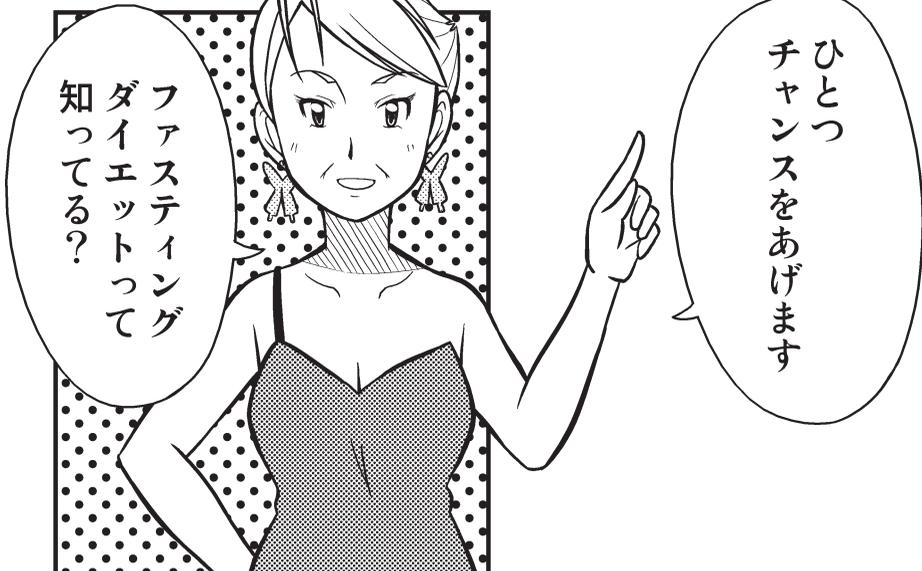
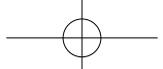


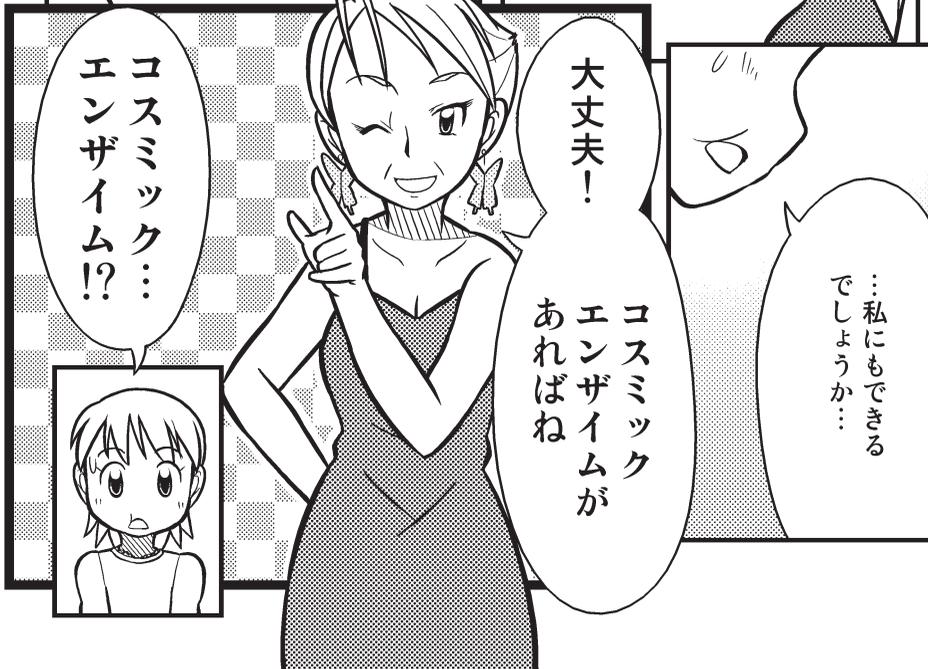
それ相応の努力が
必要だし

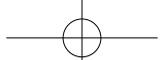


モ^{ライバル}デルたちは皆
日々努力しているわ









酵素飲料って
飲み物なのね

コスミック
エンザイム
というの

ふむふむ

■長年の肥満にさよなら出来そうです

それに、社長の
言ったとおり

■辛さもなく、短期間で
こんなに痩せられるなんて、驚きです

と体重が減っていくのは、うれしいです!

■毎日、ちや

■意志の弱い私にはぴったりのダイエット法です。

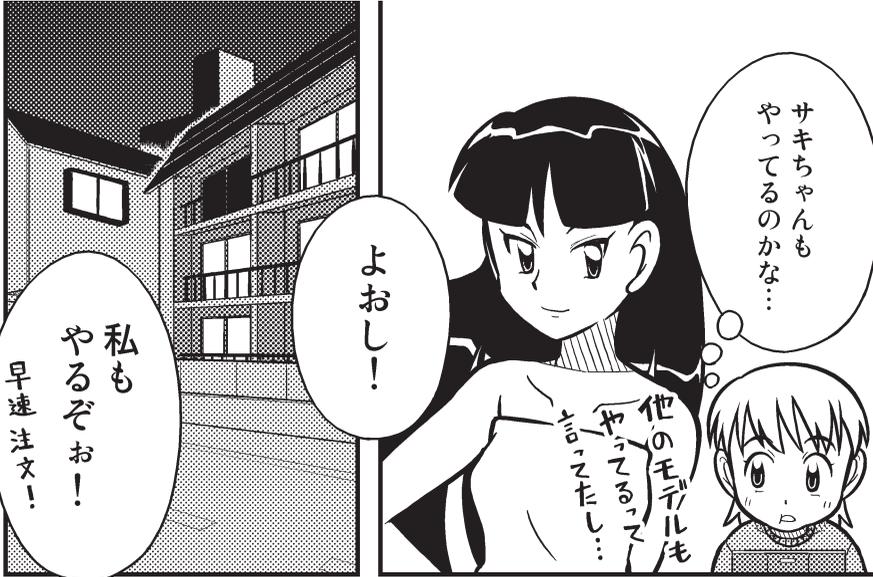
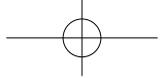
■お化粧のりもよくなり
エステに通う必要を感じなくなりました。

いろんな人が
やってるんだなあ

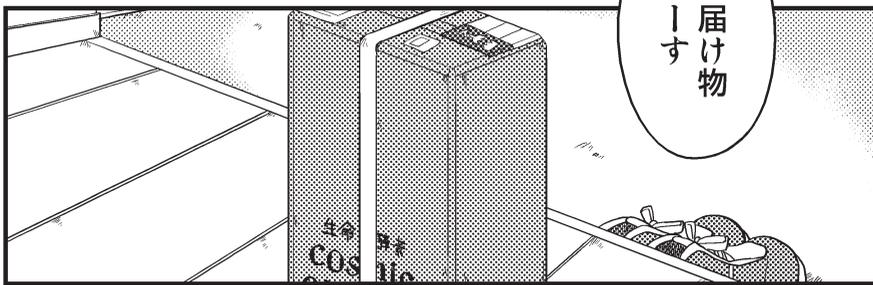
■肌の色つやが良くなったと言われて嬉しい。

たくさん
感想が出る





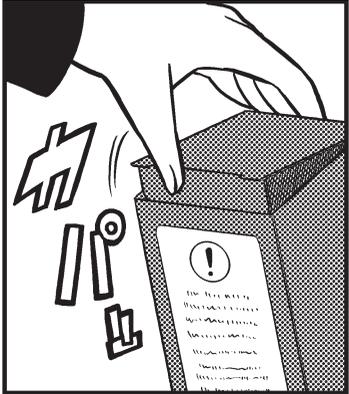
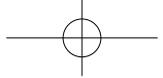
ピニホーニ

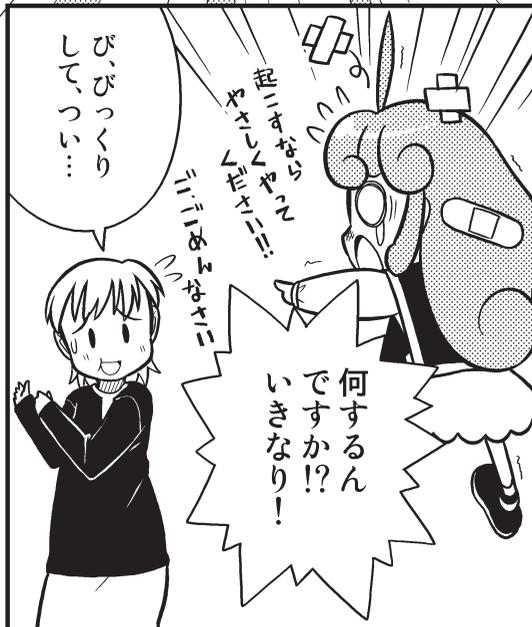
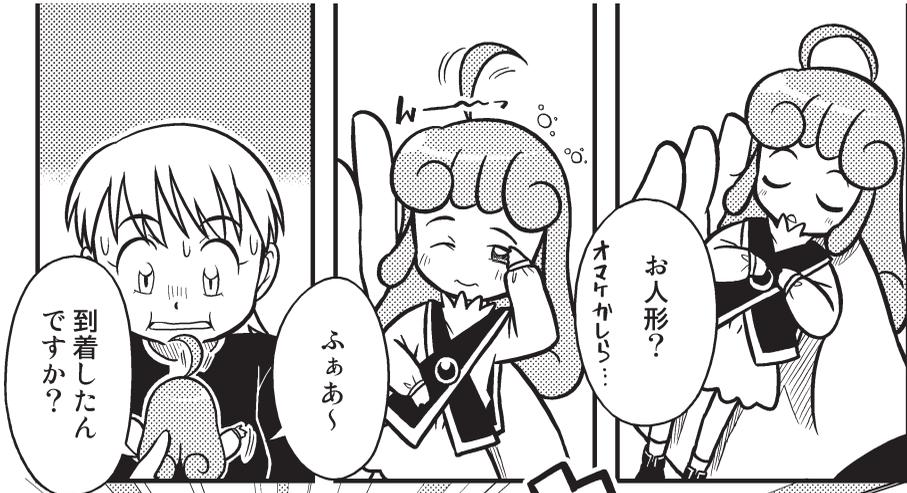
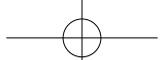


コスミックエンザイムは、クール便でお届けします!

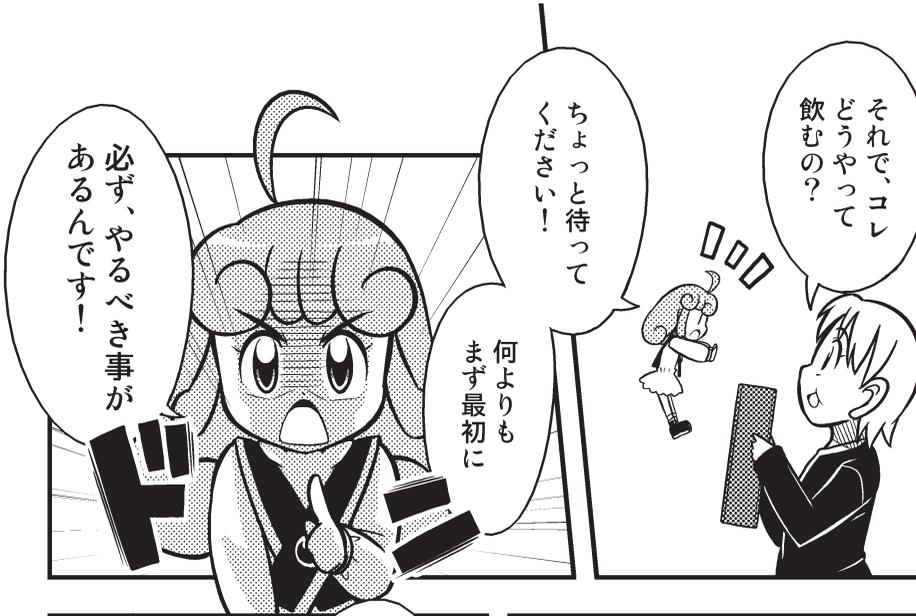
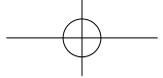
コスミックエンザイムは、クール便(冷蔵)でお届けしています。強力な酵素飲料であるコスミックエンザイムは、特に夏場の場合、常温での保存に加え、長時間の振動が加わると、中身の噴出やビンの破損といった恐れがあります。配送中は、そのリスクが高いため、クール便の利用が不可欠です。

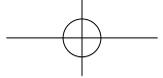
酵素そのものは、常温で保存しておいても品質が悪くなるわけではありませんので(45度以下程度であれば)、ご注文下さったご本人様以外の方がお受け取りになる場合や、宅配ボックスに一時置きされても、クールで届いたからと言って、すぐに全量を冷蔵庫に移さなくても、そのまま冷暗所に置いておくだけで大丈夫です。



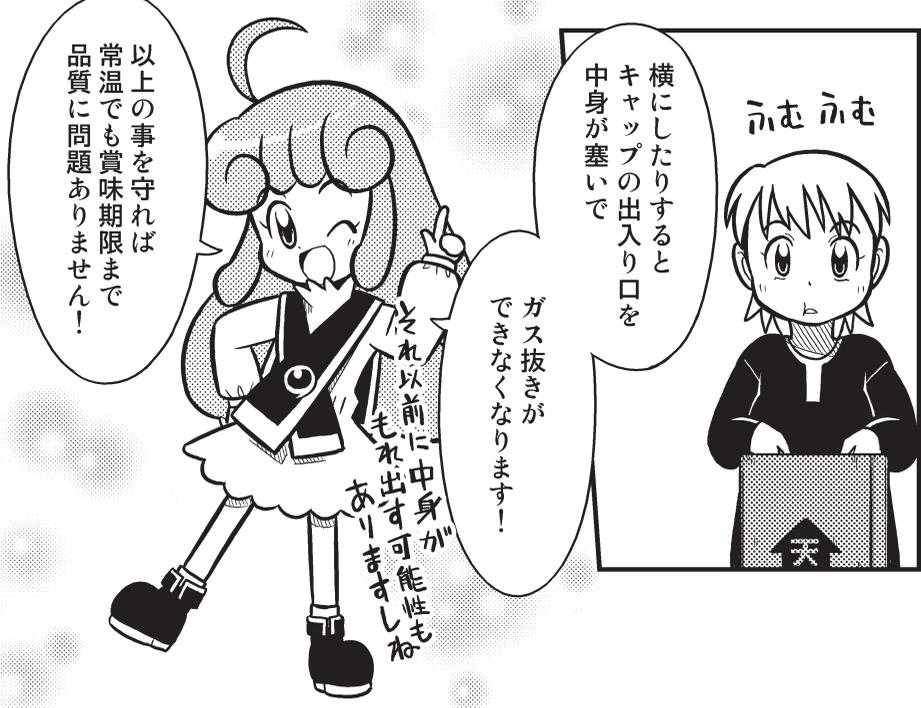
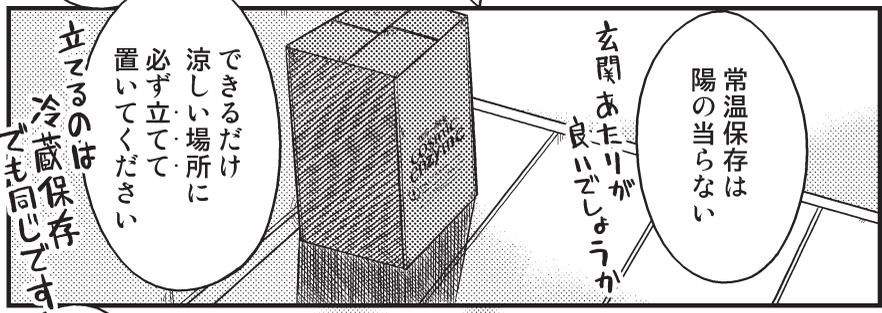
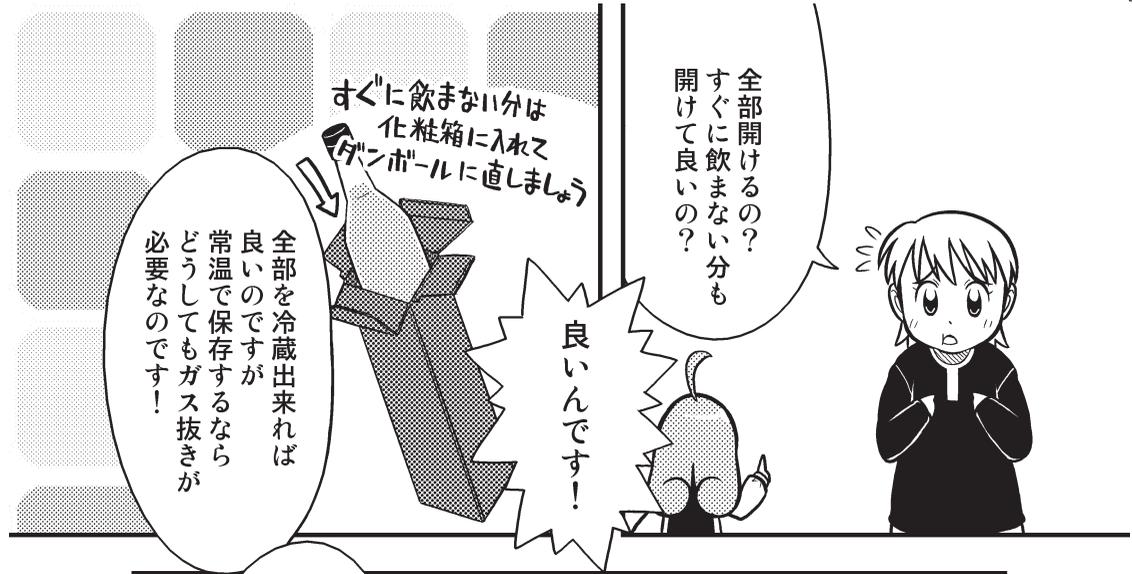
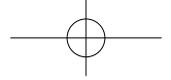


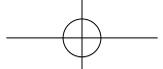






注意! 1度開封してしまうと、返品ができなくなりますので
不安な場合は、1本開けて味を確認してから残りを開封してください





**コスミックエンザイムには、
粉末酵素（活性剤）がついています。**

食品衛生法により、酵素飲料であっても、加熱処理が義務づけられております。

しかし残念ながら、加熱殺菌することにより、熱に弱い酵素は、ダメージを受けてしまいます。

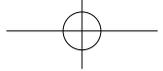
その状態でも、常温保存には注意の必要がある等、十分なチカラがありますが、弊社ではさらに、酵素本来のチカラを発揮させるために、コスミックエンザイムに、銀色の小袋に入った粉末の酵素活性剤を入れて頂いております。

この粉末の活性剤を入れることで、加熱殺菌する前の状態に近づけることが出来るのです。

粉末の酵素活性剤は、コーンスターチ（とうもろこし）の繊維に、酵素を吸着させたものです。

お見苦しくて申し訳ないのですが、溶けきれずに浮遊したり沈殿したりします。食物繊維ですので、一緒にお飲み頂いても、残されてもかまいません。

コスミックエンザイムのお取り扱いについて
は、お客様には、お手数をおかけしてしまいますが、いずれも、ホンモノを求めた故の結果であると、好意的にご理解頂ければうれしく思います。



標準体重の目安

※女性的場合

身長(cm) 体重(Kg)

155 52.9

160 56.3

165 59.9

まずは標準体重を
目指しましょう!

健康的な体型こそが
真に美しい身体と
呼べるのですよ

痩せ過ぎるのは
良いプロポーション
とは呼べません!



1

痩せ過ぎは
厳禁です!

2

薬を服用中は
ファステイングは
行わないで下さい!

ファステイング中は
身体が敏感になりますので

お薬に対しても
過敏に反応して
しまう可能性が
あります!

風邪などの場合
まずは体調を戻すことを
考えください
体調も戻り
薬の服用を
終えたら
はじめましょう



3

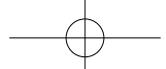
妊授乳中も
NGです!

まずは
赤ちゃんのことを
考えてあげて
ください!

妊娠中、授乳中は
赤ちゃんの為に
お母さんには
たくさんのお栄養が
必要です!
ダイエツトは、授乳
期間を終えてから
考えてみて下さいね。



☆ ②、③、④の場合、コスミックエンザイムを飲む事自体には問題ありません



4

未成年者には
まだ早い!

成長期は多少
体重が増えて当然です!
それでも
気になるのですしたら

むい^るよ^く食^べて
骨や筋肉を
し^っか^りつ^ける!

運動をしましょう!
体育の時間をサボらず
真面目にやることです!

大人に
な^って^から
体^育の^時間^の
あ^りが^たみ^が
わ^かる^のよ^かね^え



5

何より
ご家族の理解を!

ファステイングは
かなりストイックな
ダイエットです

隠れてできるものでは
ありませんから
ご家族には、きちんと
了解をもらってください

特^に一^二年^配の^方は
ご^心配^され^ます^のぞ

ひとり暮らしの
場合は
これまで^の注^意事^項
を^よく^理解^して

無^理を^せず^に
行^って^くだ^さい!!



あなたのお身体と会話してみてください。

コスミックエンザイムでのファステイングは、体重や身長、そしてご年齢だけではなく、体質やタイミング、運動量、お仕事や家庭環境、そして何より気持ちの持ち方などなど、様々な要因でお身体の変化や感じ方が人それぞれ違ってきます。

ファステイングという特殊な状況で、お身体は様々なシグナルを出し始めることが多いようです。それぞれのシグナルが、どんな意味を持つのか、素直な気持ちでお身体の声に耳を傾けてみてください。

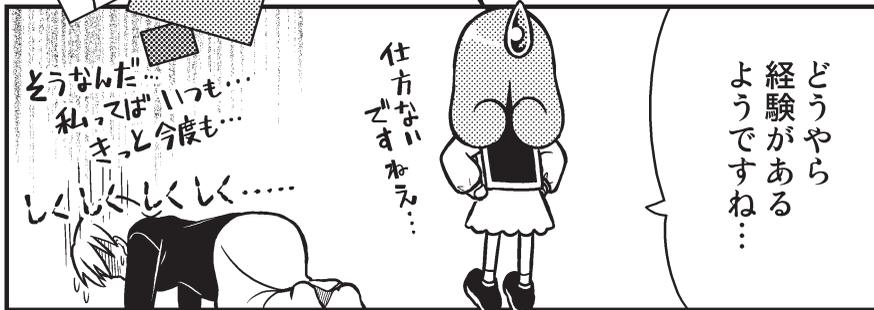
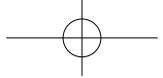
この漫画やテキストを参考にして頂きながらも、あなたにとつて一番良い飲み方など、あなたのお身体が教えてくれることも多いはずです。

けれども、迷われたりご質問などありましたら、お気軽にモニコ堂までお問い合わせ下さい。

■お問い合わせ相談窓口

0465(57)0231(平日10時~17時)

info@monico.jp





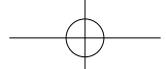
願いを本気に。夢を現実にし!

ファスティングダイエットを始めるとき、痩せるためのはつきりとした理由を自覚し直したり、叶えたい目標をあなた自身で設定することは、とても大切なことです。

思いを具体的に文字にしてゆく作業は、大変で面倒なことも知れませんが、つつい、文字にする事を想像するだけで、終わらせてしまいがちです。

けれども、もしもあなたが、これまでにダイエットに失敗続きなのでしたら、頑張つて、文字にして欲しいのです。そのことで、あなたの願いが、確固たる「本気」に変換されます。

あなたの中で目覚めた「本気」は、口寂しさの誘惑に負けそうになったり、停滞でくじけそうになったとき、あなたを誰よりも支えてくれる、あなたにとって最高のダイエットサポーターとなるでしょう。



やる事ひとつ目は
これ
カラダの
家計簿!!



これはコスミックエンザイムを
買うと付いてくる
ミニノートなんです



何か特別な
ノートなの!?



名前を書くこと
何か起る
ノートとか?

普通のノートでは
ありますが、もしかしたら
素敵なノートになる
かも知れませんかよ

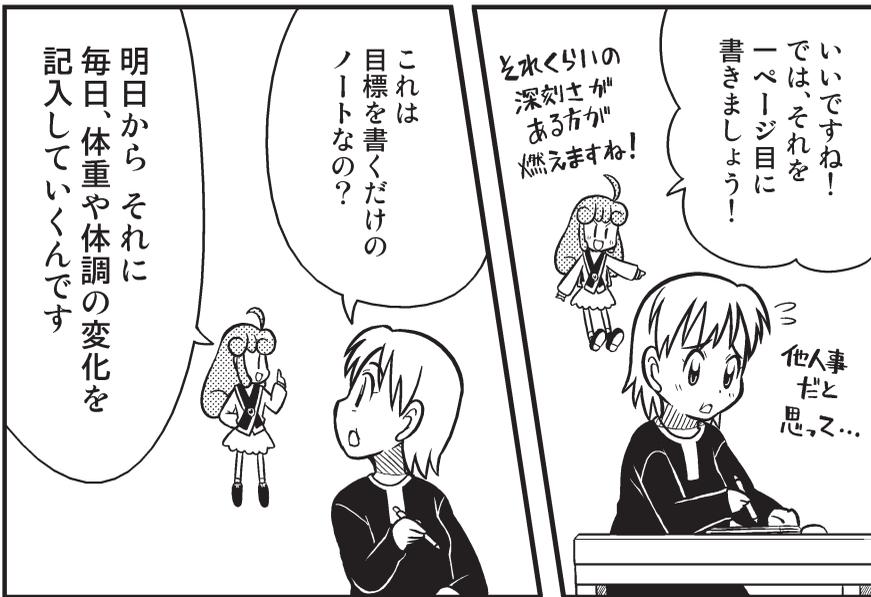
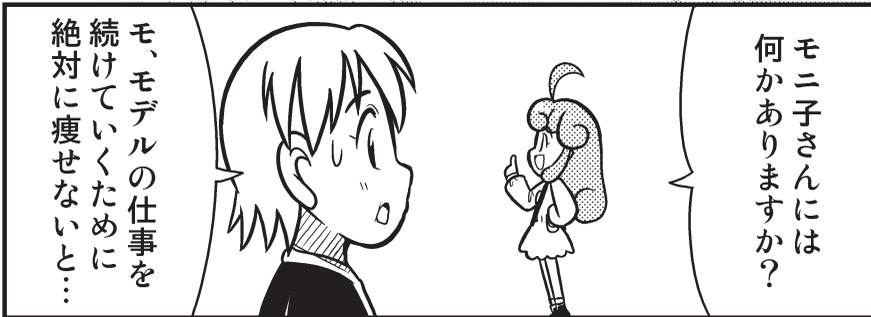
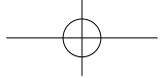


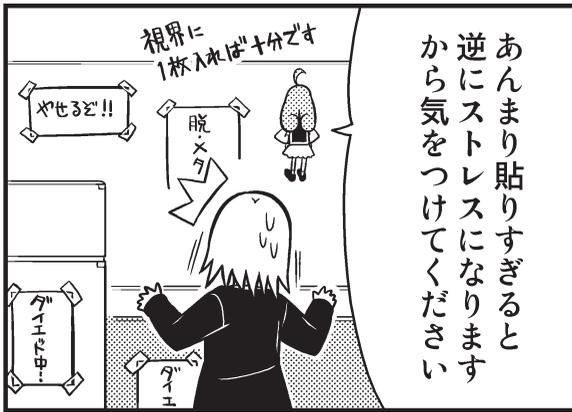
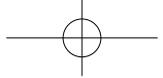
そのノートの一ページ目に
あなたが
「痩せなければいけない理由」を
書くのです!



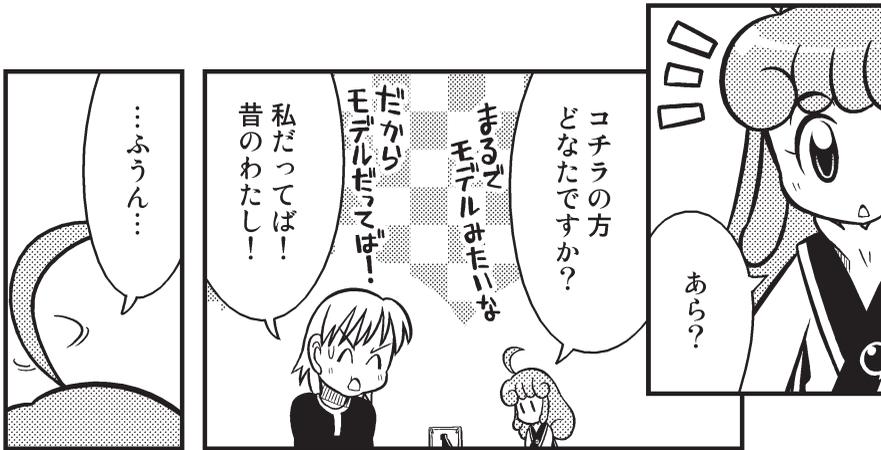
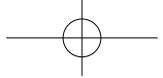
痩せなければ
いけない理由?







★ 理想となる芸能人の写真などでもOKです





朝からはりきって
ますね!では
早速ですが

ファステイング
開始よ!!



さあ、今日から
いよいよ

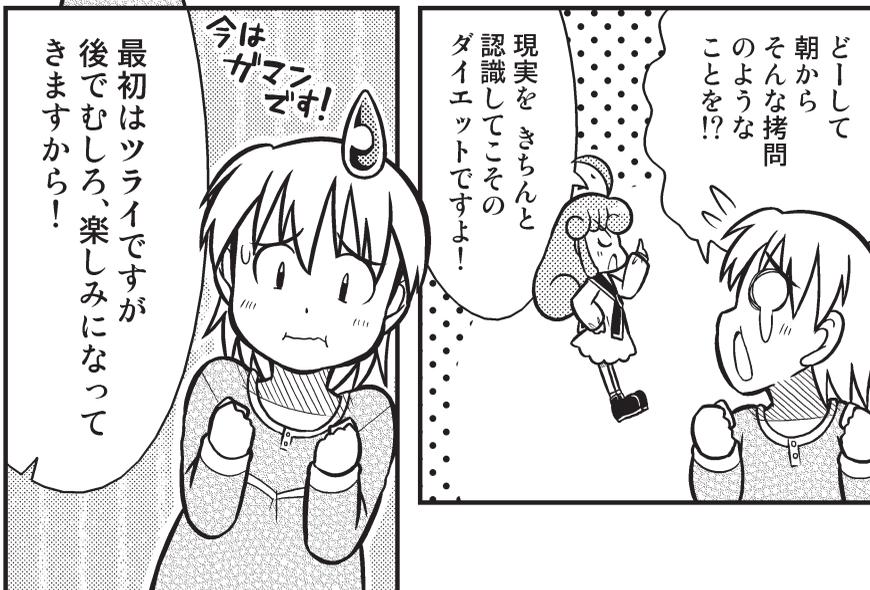
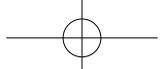
ファステイング 1日目



気持ちは
分かりますが
逃げてても
仕方ない
ですよ!

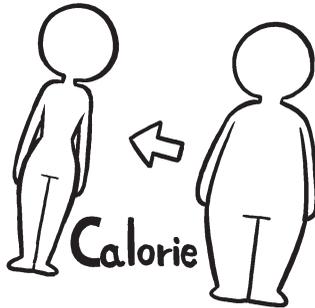


体重を量りましょう!

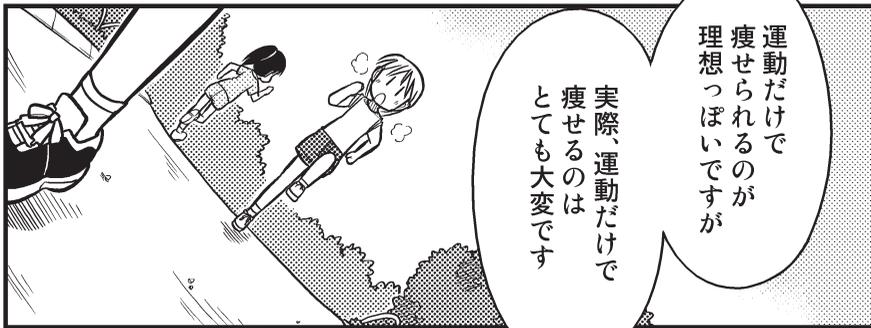




消費カロリーを増やす事と
摂取カロリーを減らす事です



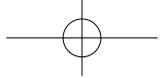
ダイエットを成功させる方法は
ふたつだけ



無理なく摂取カロリーを減らしていきます！
肉体的にも
精神的にも
玄米を組み合わせて
コスミックエンザイムと



ファステイングは
断食という意味ですが
コスミックエンザイムの
ファステイングは
全く何も食べない
わけではありません



簡単と言うと
毎日の食事を
一定期間

では、基本的な
やり方を説明
します！

CHANGE!

コスミック
エンザイムと
玄米に置き換える
だけです

ミネラル
ウォーター等
付属の
計量カップを
使しましょう

ごましみを
かけるくらいは
OK!

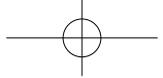
玄米は160グラム
(茶碗大盛一杯分程)を
お昼に食べます

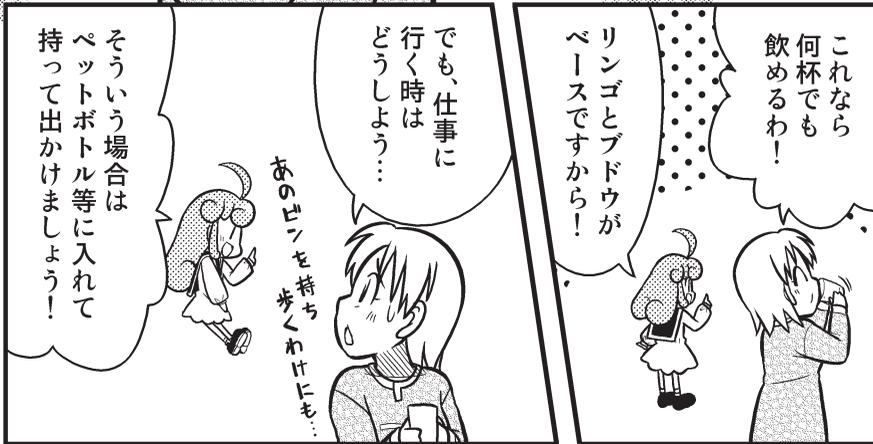
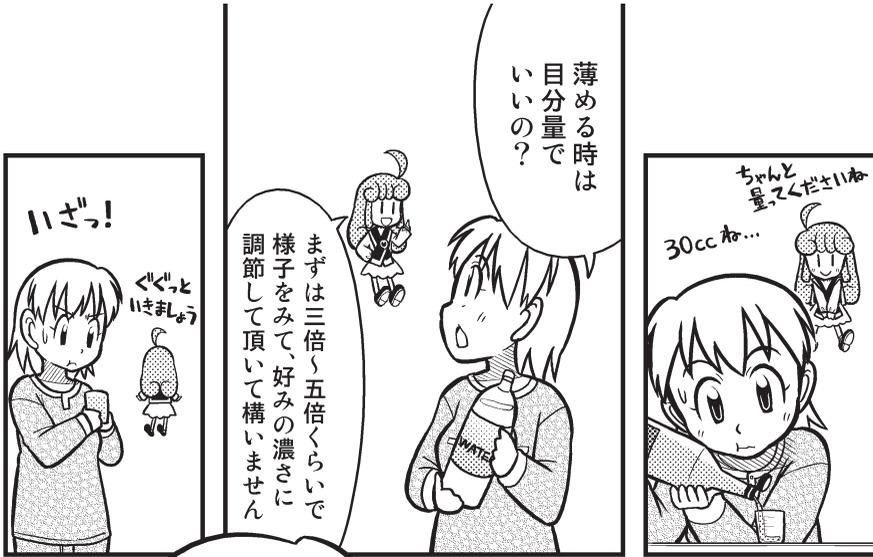
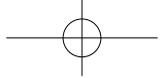
コスミックエンザイムの
原液30ccを水で薄めて
一日に八回程飲みます

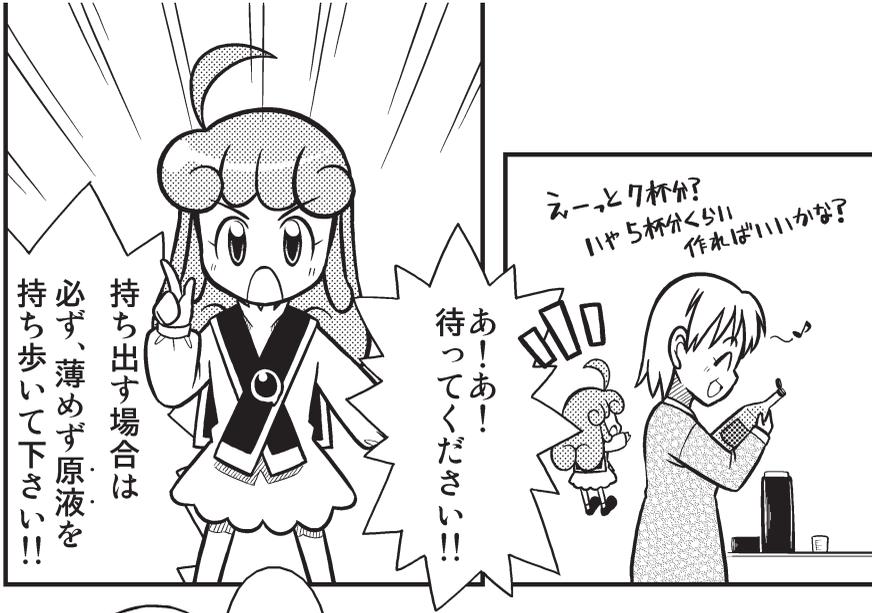
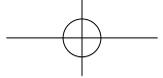
コスミックエンザイムは
一度に八杯も飲むの？

いえ、これは
一日で摂る回数です
大体、朝に三杯
夜に五杯飲むように
しましょう

おなかをぽんぽんになるわ







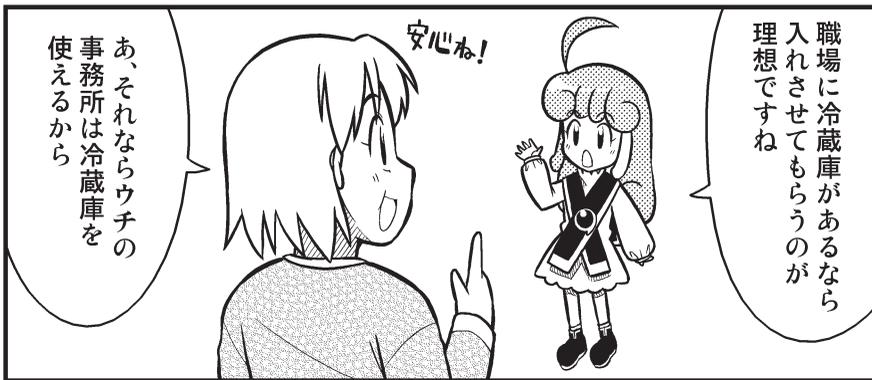
この際

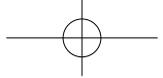
常温なら問題ありませんが
夏場の車内等、気温が
四十度を超えると酵素が
死活してしまいますので
注意して下さい!

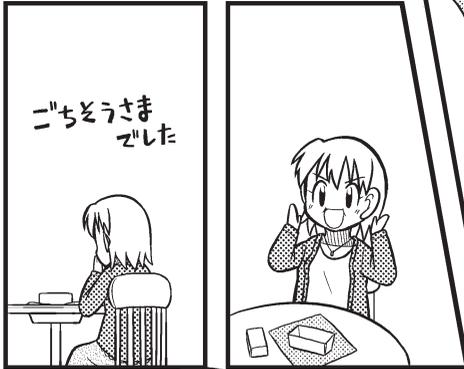
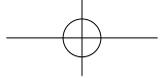
空きペットボトル
に入れて
計量カップと
飲む用のコップも
持っておきましょう

ペットボトルには半分以下を
目安に入れて下さい!

コスミックエンザイムは
水で薄めての作り置きは
できません! 外出の際は
原液で持ち出しましょう







もしかして、顔の筋肉が
引き締まって小顔効果が!?



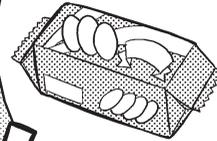
うーん：思ったほど
お腹はすかないけど
やっぱりちよつと
口寂しいなあ…

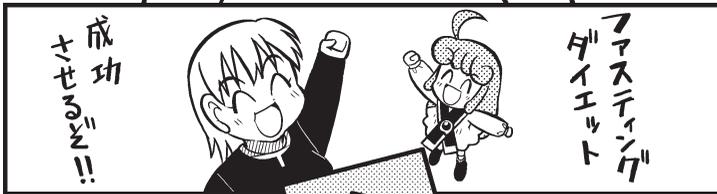
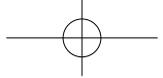


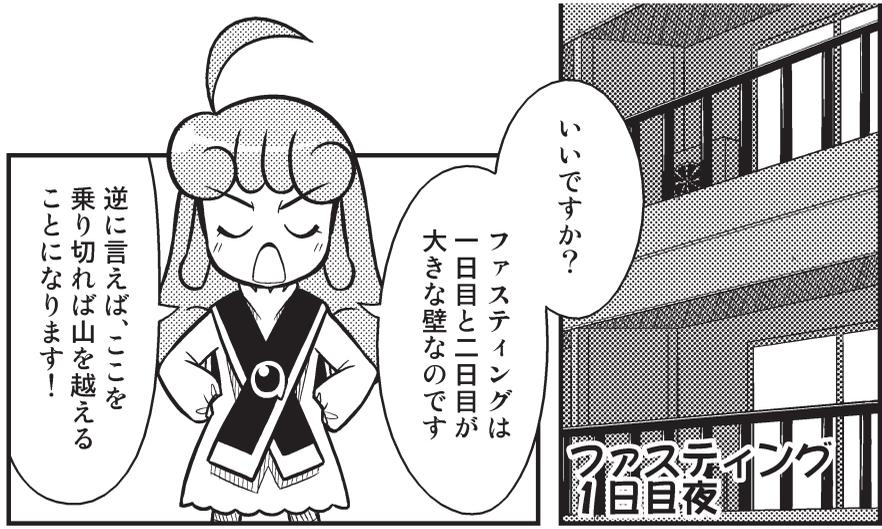
大丈夫だよ…ね!

朝も食べてないし
ひとくちくらいなら…

そうだ！確か
バッグの中に
入れっぱなしの
お菓子があつたっけ!





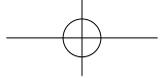


五感から入ってくる
情報が脳に伝わる前に
反射的に言葉として
拒絶するんです！



欲求に負けそうに
なったら
「食べない」
「いらない」と
口に出して
言いましょう！





Q1

朝食は玄米でなければいけませんか？

玄米は

良く噛んで、時間をかけて食べる事で満腹感を得られ栄養としても理想的な食べ物です

ですが、食事の自由が利かない方は食事の内容からコスミックエンザイムの量を調節して下さい

食事量が多い場合はコスミックエンザイム量を減らすなど



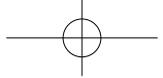
Q2

小柄な身体なのですが量に変更はありますか？

最初の三日間はファステイングに身体を慣らす為にも基本通り行ってください

四日目以降からは体調を見て体格や活動量に応じて調節しても構いません





Q3

肉体労働を
しているの
ですが

仕事に差し障る場合は
玄米の量を増やすか

三食のうち一食を
しっかり食べても
良いでしょう

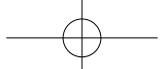
「スミックス」の量を
増やすのも良いですね

Q4

家族がいるので
夕食は皆と一緒に
食べたいのですが

Q1と同様に
食事を摂る分
昼食の玄米の量を
減らしたり
抜いたりして
調節しましょう
晩御飯もダイエット
を意識した内容に
してくださいね

家族との食事は大事です
無理せず皆との食事を
楽しんでください
ナベ物はヘルシーで
内容も変化をつけられま
すよ



Q5

ファステイング
ダイエットは何日くらい
行った方が良いですか？

ストイックなファステイングを
初めて行うのであれば、可能ならば
三日間実践して頂ければ、カラダの
一通りの変化を感じて頂けると思います

三のフンガのように
2週間チャレンジされる方も
多いですが、体調や
生活環境と相談して
ファステイング期間を
設定して下さい



標準体重を大分オーバーされている方が
一週間以上のファステイングと
復食を行った後、お昼は普通に食べて
朝晩ファステイングというメニューを
長期間実践することで数十kgというダイエットに
成功されたという例が、たくさんあります

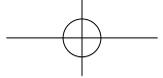
Q6

どうしても口寂しくなったら
どうしたら良いですか？

精神的な口寂しさの場合
一番良いのは
何かで気を紛らわすことです
何かやる気の出る
DVDを借りてきたりとか：
口寂しさも、ダイエットが進むと
喜びに変わってくるはずで
それでも口寂しい時は
少し冷めた玄米ご飯を
良く噛んで食べて下さい

身体を動かす
ゲームなんかでも
軽い運動にもなって
良いかも知れません！





ファスティング2日目

チュンチュン



起きたばかりなのに
眠そうですね
木々未ですか？

…ふああああ…



うーん…

何だか眠くて
ちよっと身体も
だるい感じが
するの…
頭痛も少しあるし
風邪かなあ

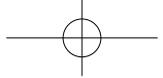
うーん、それは
恐らくファスティングの
反動かと思えます

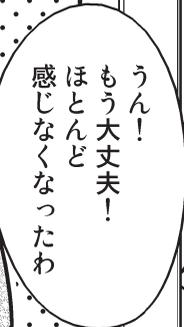
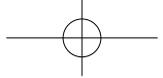
ほとんど
一〜二日で
不快な状態は
治まるはずですが
もし、いつまでも
続くようなら
一時中止して
様子を見ましょう

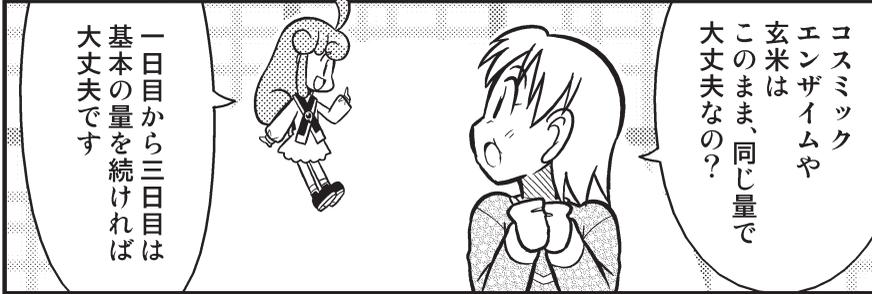
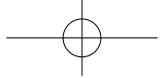
初めてやる人や
久しぶりにやる人に
よく起こる事なのです

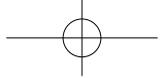


測定中 ↓

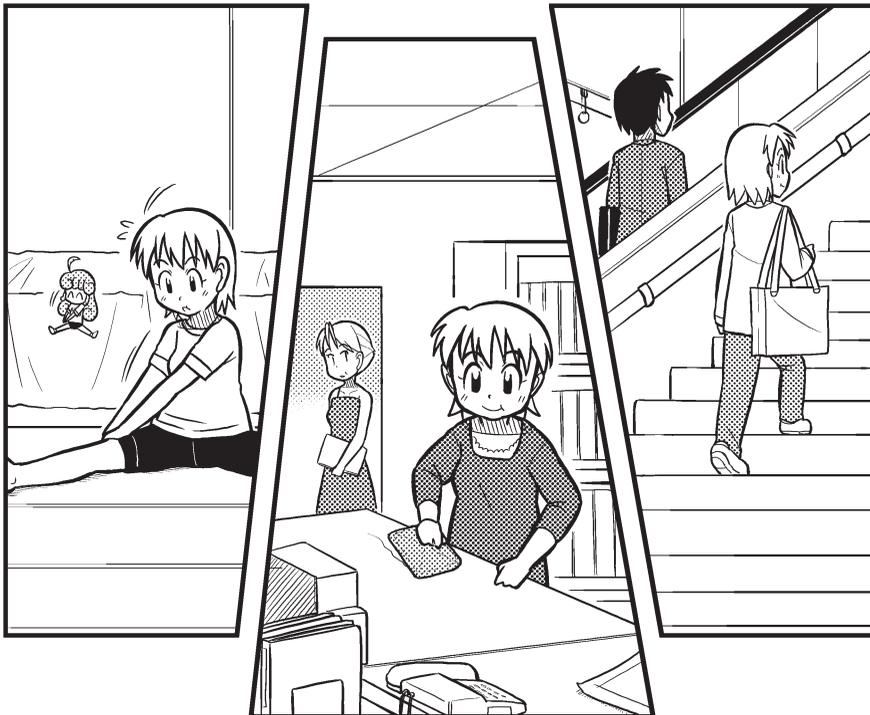


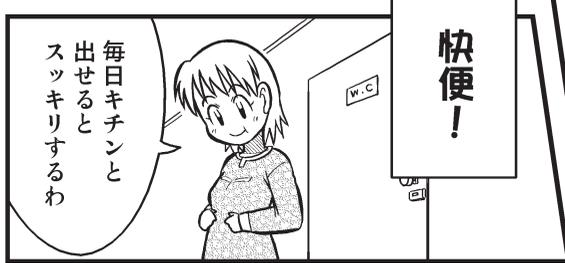
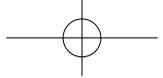


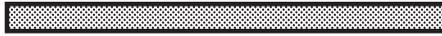
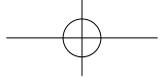




もし、あなたが身長155cm以下程の体格で家庭内労働くらいの活動量の生活をお過ごしならば 午前、午後共に1杯づつ コスミックエンザイムを飲む回数を減らしても構いません



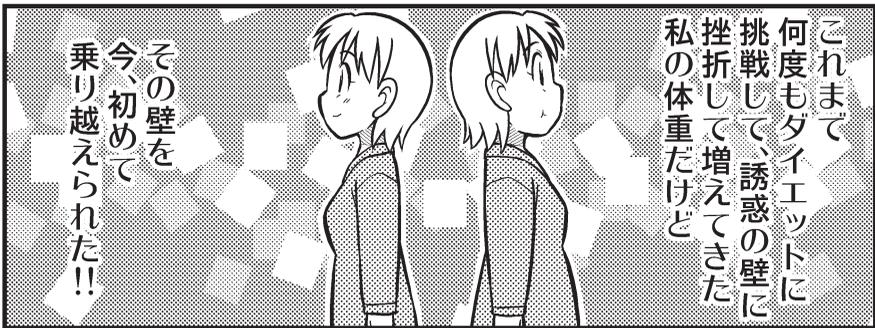
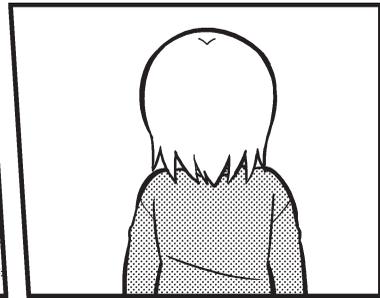
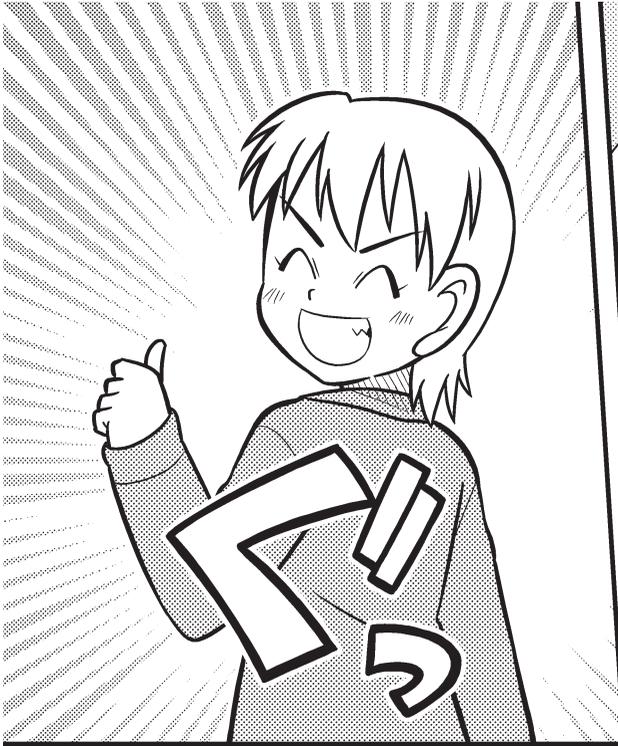
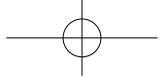


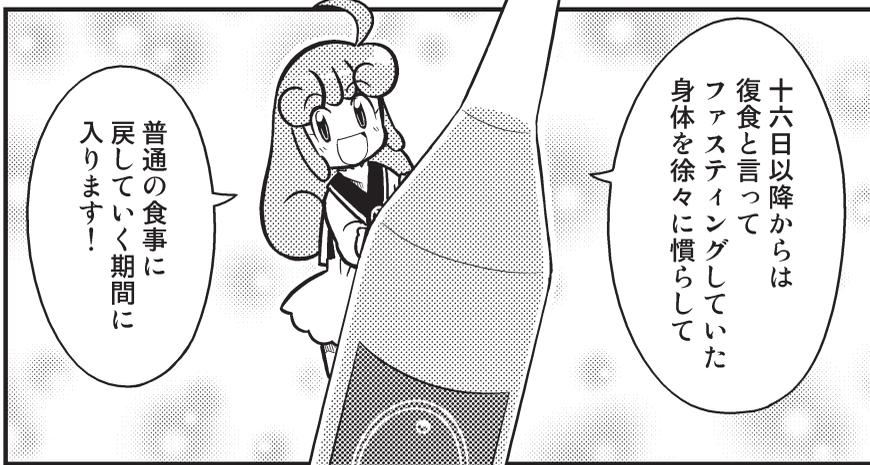
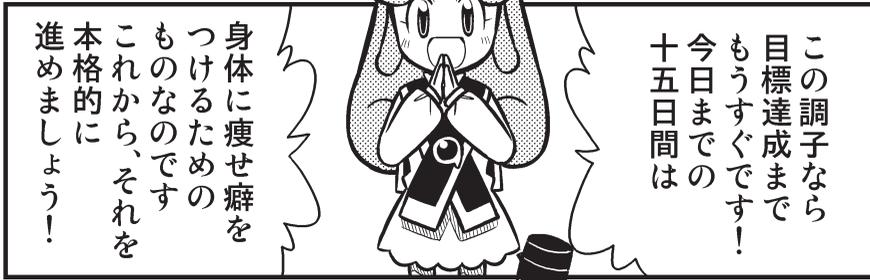


そして

ファスティング15日目









午後から夜
エコスミック
エンザイム
三杯

眠る
2,3時間前
なり
消化のよい
おかし
少々なり
OK!

昼
玄米160
グラムに
おさ
まじ
わず
少々

野菜やとうもろこしの
ヘルシーな
もの

午前
エコスミック
エンザイム
三杯

これは
いつもと
同じです

簡単オススメメニュー

温野菜や
海藻のサラダ

おつけものや
うめぼし

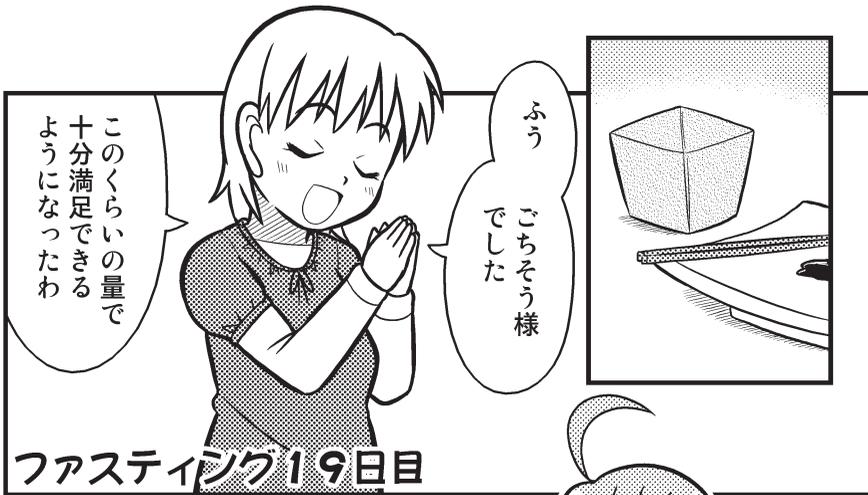
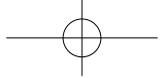
ほうれん草
と
しめじの
おみたくし

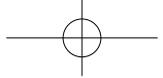
きんぴら
ごぼう

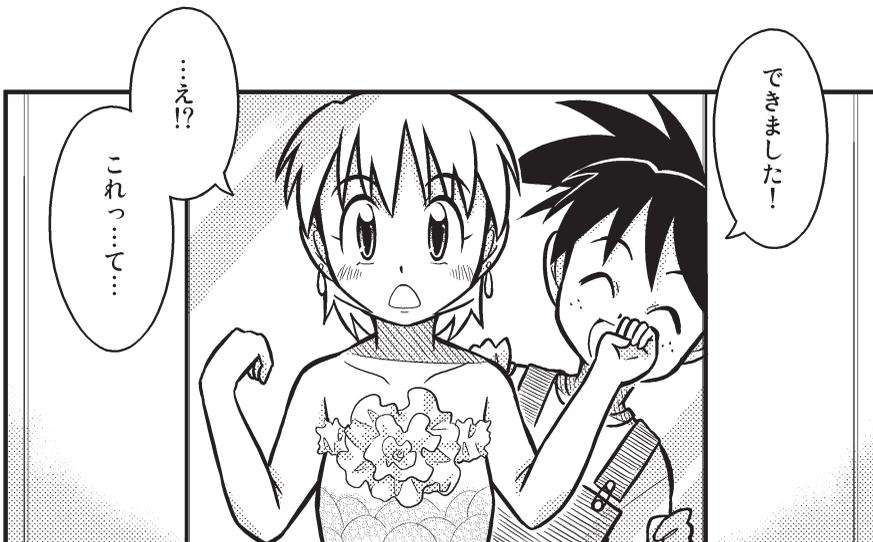
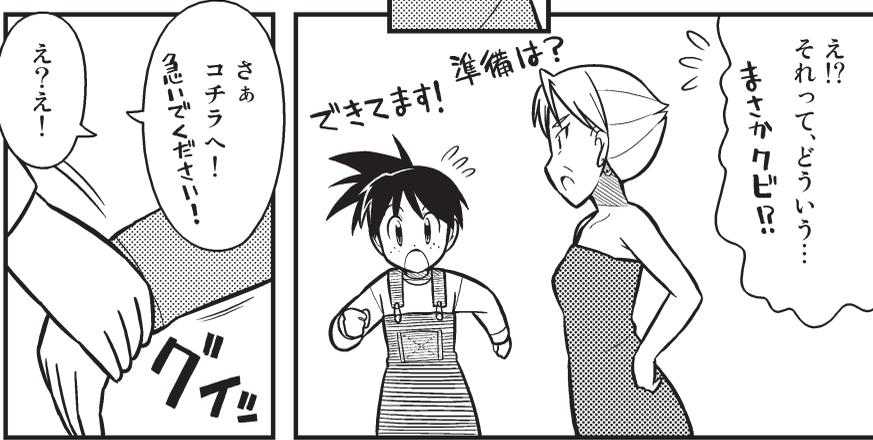
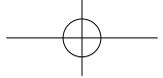
ひじきの
煮物

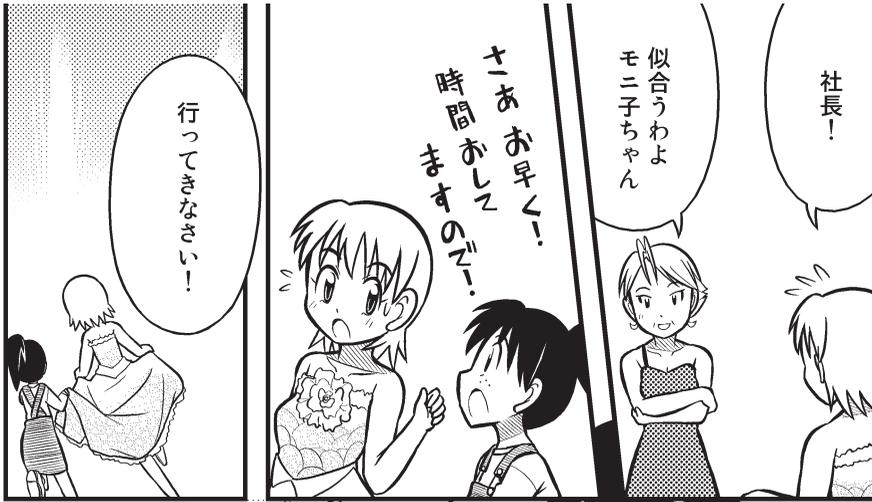
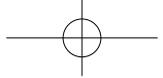
あさり・しじみの
おすまし

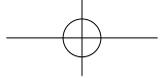
もう少し
しっかりした物が
欲しい場合は
鳥のササミや
白身魚 等が
オススメです!!

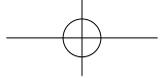












ファステイング
ダイエットは

痩せる事が
一番の目的
ではありません



へえーじゃあ
ヤキちゃんも！
ハイ
コスミック
エンザイムで
調節を

あなたが輝き
あなたが自信を
取り戻す事

そしてあなたが
健康で幸福になる事

それが一番の目的であり
コスミックエンザイムの
願いでもあるのです

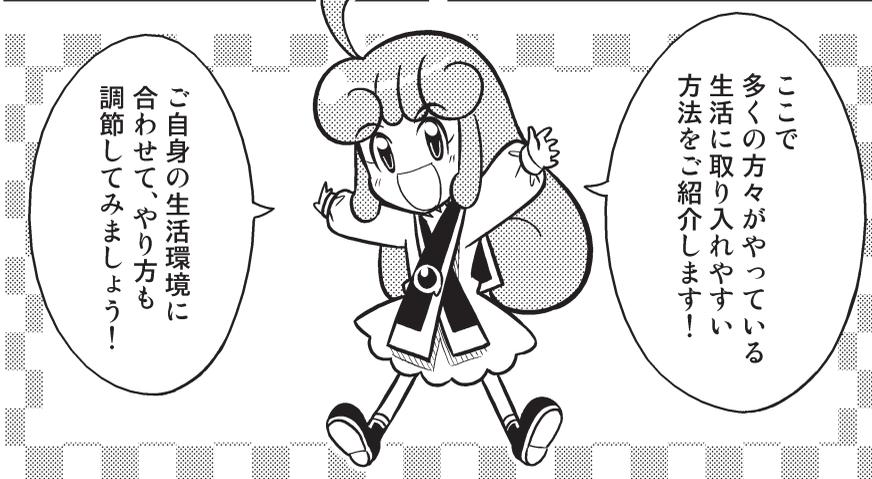
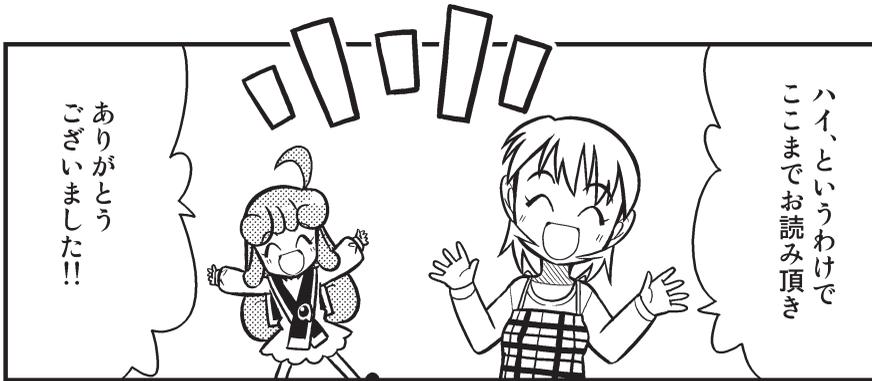
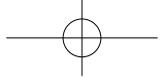


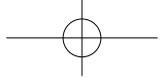
その後
茶飲み友達として
ちよくちよく顔を
出してくれてます

今度の方は
接待の件い仕事をしして
大変なんですよ

ちなみに
酵素の精は

おしま





昼間、働いている人には一番無理のないやり方ですね
この場合、1日のコスミック
エンザイム量は3～6杯が目安です



1 お昼は自由に
朝晩をコスミックエンザイムに



やっぱり晩御飯は団らんの
時間でもありますからね
この場合、1日のコスミック
エンザイム量は2～4杯が目安です

晩は自由に **2**
朝をコスミックエンザイム、昼を玄米に

4
週末プチ断食を行う

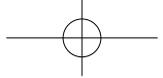
やり方は
次のページで！

平日、食事のコントロールが
難しい人や旅行などで
食べ過ぎてしまった人に
オススメです！

3 お食事30分前に
コスミックエンザイムを
飲んで、その分
食事を軽くする

着実に一步一步という方に
オススメです！
この場合、コスミック
エンザイム量は1日
1～3杯が目安です



金曜日の昼食を最後に
プチファスティングを行います
金曜日の晩は
コスミックエンザイムを2杯程度
土日は、玄米160グラムと
コスミックエンザイム8杯
月曜日の朝に、コスミックエンザイムを
1杯～2杯飲んで、終了
月曜日のお昼が復食を兼ねることになりますので
なるべく軽い食事を選んで下さい

Friday

お昼は軽めに済ませましょう
そうして、晩御飯を酵素に
置き換えて、プチ酵素断食のスタート
晩御飯の代わりにコスミックエンザイム
2杯ほど飲みます



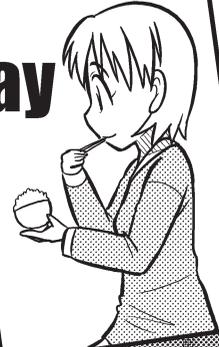
Saturday

プチ断食初日です
この日に飲むコスミックエンザイムは8杯前後
2時間おきを目安に飲みましょう
また、プチ断食とは言っても
お昼に玄米を食べるのが
オススメです



Sunday

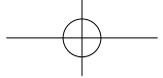
人によっては軽い好転反応が
出てくるかもしれませんが
無理せず穏やかに
1日過ごしましょう
この日もコスミック
エンザイム8杯
玄米でがんばりましょう



Monday

朝食代わりにコスミックエンザイムを2杯
軽めの昼食を食べて、プチ断食は終了です
でも身体はピュアな状態ですので
数日は油モノは控えて晩御飯も軽くするのが成功の秘訣です

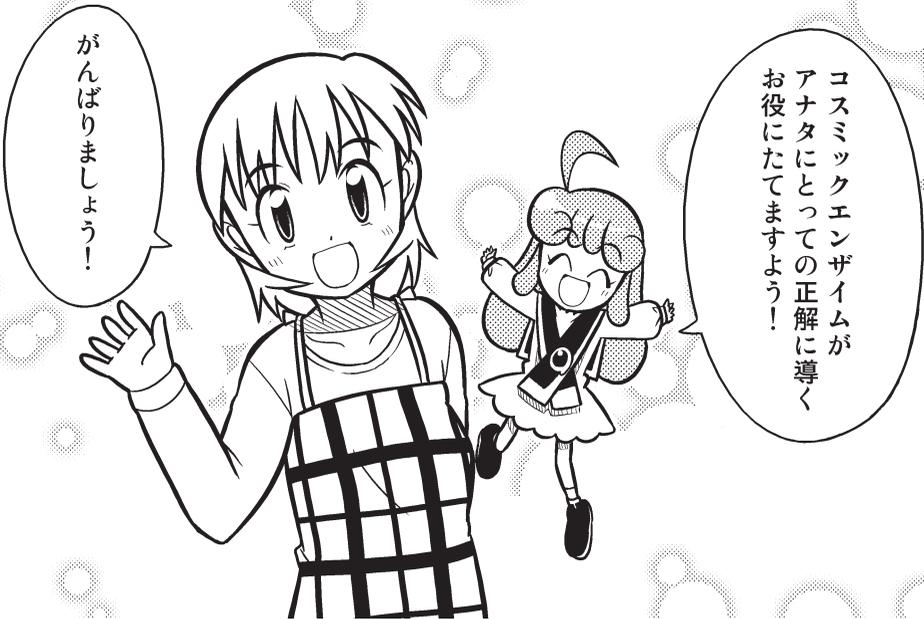
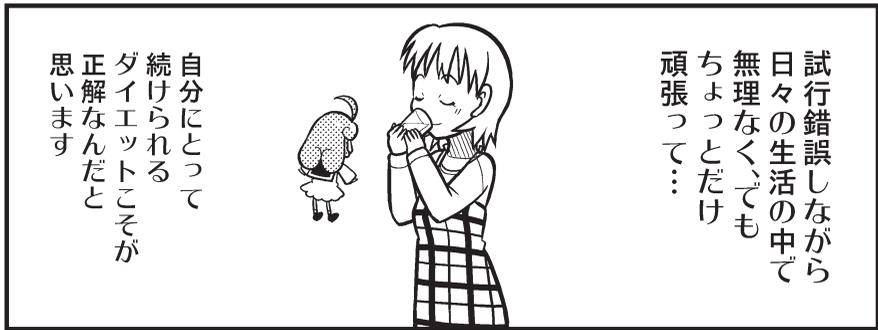




誰だって食べすぎれば
太るんですけどね



もちろん、モデルやタレント
のように容姿が仕事に繋がる人は
本当に一生懸命やってる人も
いらっしやいます



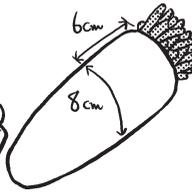


ファスティング中
お腹が減ったり、お通じが
出にくかったりしたら
大根千切りサラダを
試してみてください！

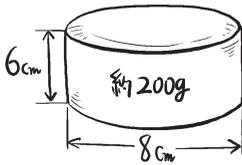
ヘルシーで美味しい！大根千切りサラダを作ろう！

(100~200g)

葉っぱもよく洗って
ゆでて、みじん切り
す水は、おしょう油で
美味しく食べられますよ！

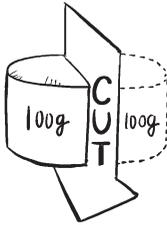


直径 8 cm の
大根なら
縦 6 cm で
約 200 g です



皮は剥かずに水を流しながらタワシ等で
こすって汚れを落としましょう

おわかりかとは思いますが
洗剤なんか使って
洗わないで下さいね
水洗いで良いんです



100gでも千切りすると結構なボリュームがありますよ！
半分だけ使う場合はタテ半分に切って、水に湿らせた
クッキングペーパー等で包んでラップしたり、ビニール袋に
入れて冷蔵庫に保存しましょう
(でも翌日までには食べきってしまいましょう)

- 千切り方法 -

方法1

タテに 2mm の
厚さにスライス
したものを重ねて
繊維に沿って
2mm幅に切る

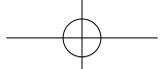
方法2

ヨコに
2mmの
厚さに
切った
ものを
重ねて
タテヨコ
好きに
2mmの
厚さに切る

方法3 なます切り

繊維を
斜めに
する事で
美味しい
歯ごたえ
になる

千切りしたら、醤油やポン酢で さっぱり頂きましょう！
少量ならワカメ等の海草を加えてもOKです



玄米の炊き方

ファスティング中のお食事として私たちがオススメしているのは
圧力鍋で炊いた玄米ご飯です
圧力鍋をお持ちの方は、説明書を参考に炊いてみて下さい

圧力鍋をお持ちでない方は、普通の鍋
(アルミ、ステンレス、土鍋、鉄鍋など)で炊く方法もあります
これも鍋によって炊き方が違うのですが、一例をあげてみます

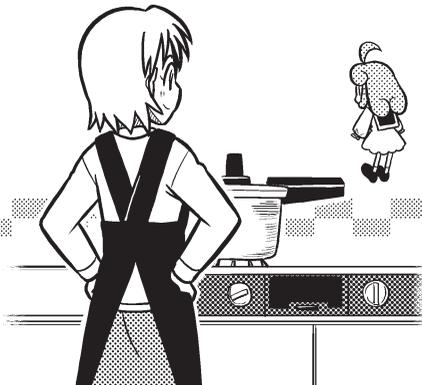
1. 玄米を水で良く洗い、汚れや異物をとる
2. 一晩水にひたしておく
3. 鍋に水を切った玄米を入れ、玄米の1.5倍ほどの水と、ひとつまみの塩を入れる
4. 中火で沸騰するまで炊く
5. 沸騰したら、弱火にして20分ほど炊く
6. 鍋の蓋に穴があれば、そこに丸めたキッチンペーパーや、あれば付属の木栓などをして、さらに20分ほど蒸らし炊きする
7. 火を止めて、10分ほど蒸らす
8. 蓋を取って、しゃもじてご飯を天地替えする

鍋で炊く場合、玄米はとても時間がかかります
はじめて炊く場合、水分が飛びすぎて焦げ付いたりすることがありますので
何度も蓋を開けて中の様子を確かめながら炊いてみて下さい。
昔から言うご飯の炊き方で、「赤子泣いても蓋とるな」とは言いますが
大きく炊きあがりに差は現れないと思います

もし、どうしても上手に炊けないようでしたら、良く洗った玄米を3倍～5倍ほどの
お水でコトコト1～2時間土鍋で炊くと、お粥になります
玄米のお粥もまた美味しいものです
ただし水分が多くて柔らかいので、意識して良く噛んで召し上がって下さい。

■何故圧力鍋がいいの？■

上手に炊けると、炊きあがりもちもちして美味しいことと
良く噛みたくなる食感にできあがるからです
少量で空腹感を紛らわしたり消化が良くなることも含めて
良く噛むことはとても重要なので、炊きあがったご飯は、適度に冷めてから
お召し上がりになるとより良い場合もあります



よくある質問へのお返事です

Q. コスミックエンザイムとは、どのような飲み物ですか？

A. 主に果物から浸透圧により酵素を抽出した飲み物です。酵素が詰まっていますので、単なる果物ジュースとは違い、体内での代謝活動を助けることが出来ます。
※エンザイムとは酵素を意味します。

Q. 酵素は体内でどのような働きをしますか？

A. 酵素の活動は生命活動そのものと言っても過言ではありません。古い細胞を排出し、新しい細胞を作るということはもちろん、モノを見たり、手足を動かしたり、考えたりという基本的なことにも酵素は必要不可欠な物質です。酵素食品に含まれる酵素が、直接、これら体内での活動を行うわけでは、もちろんありませんが、体内酵素の補助・補完を目的としています。ビタミンやミネラルも大切ですが、これらは補酵素と言われ、酵素の働きを補助するのが主な役割です。もしも栄養ドリンクやサプリメント等の効き目が減っ

てきたように感じられる時は、酵素が不足してきているのかも知れません。酵素は、ストレスや加工食品の摂取、何より加齢により体内から減少していきます。

Q. 原材料は国産ですか？

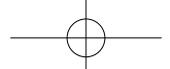
A. すべて国産品です。

Q. カロリーはどれくらいですか？

A. 1杯(30cc)あたり、60キロカロリーです。

Q. 添付の小袋は何ですか？

A. 酵素をコーンスターチ(とうもろこし・国産)の繊維に吸着させた、酵素の活性剤です(粉末酵素)。食品衛生法によりコスミックエンザイムも加熱殺菌が義務づけられておりますので、熱に弱い酵素の活性は、どうしても弱まります。その状態でも、常温保存には注意の必要がある等、十分なチカラがありますが、弊社で



はさらに、酵素本来のチカラを発揮させるために、このような活性剤を入れております。

Q. 粉末酵素を入れるとダマになります。揺すった方が良いですか？

A. ダマは、活性剤本体そのものを吸着させていたコーンスターチが浮遊したものです。必要な成分は、投入後、遅滞なく溶け出し、全体にゆきわたります。ダマ状が気になる場合は、瓶を優しく揺すって拡散させて下さい。瓶を激しく揺ると、炭酸飲料を振った時と同様に、中身の液体酵素が吹き出る恐れがありますのでご注意ください。

また、瓶の底に沈んで、溶け残ったコーンスターチは、飲んでも構いませんが、食物繊維ということ以上に栄養のカタマリということはありませんので、無理に飲む必要はありません。

Q. まんがに書いてある「午前中3杯、午後5杯」というのは、一度にまとめて飲むのですか？

A. いいえ、適宜時間を開けて、お召し上がり下さい。

Q. コスミックエンザイムほどの程度に薄めて飲むのが良いですか？

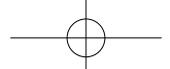
A. お好みの濃さに薄めてお召し上がり下さい（42℃以下の水等）。薄め具合によって、酵素のチカラが変わることはありません。だいたい、3倍〜5倍くらいに薄めて頂くのが、一番美味しいようです。薄めた後は、そのまま作り置きせず、すぐにお召し上がり下さい。

Q. ファステイニング中、水分は、どの程度摂るべきですか？

A. ファステイニング中は、ご飯やおみそ汁などから得られる水分が減るため、1日に摂取する水分が減りがちです。ですので、コスミックエンザイムを薄めた酵素を含め、1日合計2リットル程度を目安として飲んで下さい。

Q. コーヒーを飲んでも構いませんか？

A. ブラックなら、構いません。ただ、ファステイニング中は身体が敏感になりますので、コーヒーに含まれるカフェインの作用により、寝付きが悪くなったり、お水が近くなったりする可能性があります。そのようなようになったら、コーヒーはしばらく止めた方が良いでしょう。



う。

Q. ゼロカロリーの新涼飲料水やお菓子なら食べてもいいですか？

A. 原材料の表示をチェックして、化学的成分が多く含まれている場合は、ファスティング中はオススメ出来ません。ただの炭酸水なら問題ありません。

Q. タバコは吸っても良いですか？

A. ファスティング中は、良くも悪くも体内に入れたものに身体が敏感に反応する為（身体が子供のような状態に近づいていきます）、理想的には止めた方が良いでしょう。ただ、ダイエットのみが目的の場合、喫煙がダイエットの妨げになるということはないようです。

Q. お酒は飲んでも良いですか？

A. 理想的には止めた方が良いでしょう。ただ、ダイエットのみが目的の場合、ご自宅でお酒を飲まれることで、気分転換が出来て、結果的にファスティング的なことが長続きし、ダイエットがうまく行くこともありますので、少量なら良いかも知れません。

Q. ファスティング中、断り切れない食事が入った時は？

A. 現実生活、ご自身のご都合だけでは前後出来ない予定もあると思います。そのような場合は、せつかくでするので、ファスティングは忘れて、楽しんで来て頂くのが良いでしょう。

そうして次の日から、何事もなかったようにファスティングを継続するのが一番現実的です。

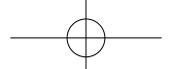
Q. 家族のご飯を作るため、味見をしても良いですか？

A. もちろんOKです！ どうぞ、味見をなさって下さい！ 食卓は家族の基本です。ファスティングダイエットにご理解を下さるご家族の為に、美味しい食事を作ってあげて下さい！

Q. 玄米ご飯でなければいけませんか？

A. 玄米には玄米として期待する作用がありますので、理想的には玄米をお勧めしています。環境が許すなら、最初の3日間は、玄米でチャレンジしてみてください。

Q. 玄米は、味付けして良いのですか？



A. 多少のふりかけやごま塩、それにお漬け物を添えて頂くのは構いません。1口50回を目標に、良く噛んで食べましょう！

Q. ファスティングが終わっても、玄米は続けた方が良いですか？

A. 玄米を長期常食することで、身体に障る場合がありますので、私どもとしては、長期常食はお勧めしていません。

Q. ファスティングが終わっても酵素は飲んだ方が良いでしょうか？

A. コスミックエンザイムは現代の食生活に失われつつある酵素を補うものであり、かつ、酵素は加齢と共に減少していきますので、美容と健康の為に、1日1杯程度をお召し上がり頂くことをお勧めさせていただきます。

Q. 妊娠中は、ファスティングダイエットをしても良いのですか？

A. 妊娠中は、ファスティングダイエットはしないで下さい。ただ、右に記しました通り、コスミックエンザイムは、

現代の食生活に失われつつある酵素を補う為の飲み物ですので、妊娠中も1日1杯以上は、お召し上がり頂くことはお勧めしています。

Q. 授乳中は、ファスティングダイエットをしても良いのですか？

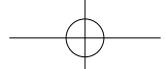
A. 授乳中もまた、ファスティングダイエットはしないで下さい。

Q. 未成年ですが、ファスティングを行っても大丈夫ですか？

A. 未成年の方には、ファスティングダイエットを行うことを、お勧めしていません。人は成長期には、良く動き、筋骨を鍛えることが、ご自身の将来の健康にとっても有意義なことです。

Q. ファスティング中、薬は飲んでいいの？

A. お薬を服用中は、ファスティングは行わないで下さい。ファスティング中、風邪をひいて、お薬を飲まなければならなくなった場合は、ファスティングは中止して下さい。



Q. ファスティング中、サプリメントは飲んでいいの？

A. 医師により勧められたのではなく、ご自身の判断で飲まれているサプリメントの場合、ファスティング中は、一時飲むのを止めてみても良いかも知れません。その上で、お身体と相談しましょう。

Q. ファスティング中、運動はしてもいいの？

A. ファスティング中、積極的に身体を動かすことは、とても良いことです。ストレッチやマッサージなど、無理のない範囲で行って下さい。

Q. 復食は、何を食べたらいいのですか？

A. 基本的には、インスタント食品や出来合いのお総菜は止め、手作りを基本として下さい。食材は、野菜を中心にして下さい。

飲み物は、しばらくは水や麦茶といった、人工的でないノンカロリーを基本として下さい。

Q. ファスティングをはじめると、都合の良い日はありますか？

A. ファスティングをスタートして数日は、身体に不快感

を感じる場合がありますので、働いている方の場合、お休みの前日には始めるのが良いと思います。

また、女性の方は、生理が終わった直後には始めるのが、身体のサイクルにとって、一番、お勧めです。

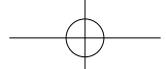
Q. 高価な商品の多い酵素飲料のなかで、コスミックエンザイムは、なぜこんなに低価格なのですか？

A. コスミックエンザイムは、他の酵素飲料よりも、かなり低価格です。この低価格ということが、もしかすると、品質への不安と感ぜられるかも知れません。けれども、コスミックエンザイムは、問屋を介さず、直接、お客様へお届けしておりますので、その分、低価格で販売させて頂くことが出来るのです。

Q. コスミックエンザイムは、他の酵素に比べて、原材料の種類が少ないようですが、価格を抑えるためですか？

A. コスミックエンザイムの原材料の種類は、他の酵素飲料に比べて、見劣りします。「数十種類の原材料」という製品も多いなか、なぜ、コスミックエンザイムの原材料の種類は、少ないのでしょうか？

「価格を抑えるための工夫ですか？」と質問されること



があるのですが、価格をおさえるために、原材料を絞り込んでいるということは、ありません。

酵素飲料に、「必要なもの」と「安心なもの」だけを選んだ結果、これだけの数になったのです。

酵素飲料とは、植物から、浸透圧で酵素を抽出した飲み物です。従いまして、良質な酵素飲料をつくるために求められる第一のことは、良質な酵素を豊富に含んだ原材料をたくさん使用することです。

国産（本土地域）の植物で、良質な酵素を豊富に抽出することが出来る代表格は、リンゴです。ついで、ブドウになります。コスミックエンザイムの原材料のうち、最も使用量が多い果物が、リンゴであり、ついで、ブドウになります。

西洋のことわざで、「リンゴが赤くなると、医者が青くなる」という文句がありますが、酵素が豊富であるが故かも知れません。

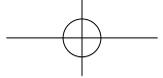
外国の熱帯産の果物の中には、十分酵素を含んだ果物もあります。身土不二に反しますし、現地での作付け方法がわかりにくいということと、ポストハーベスの問題もありますので、用いていません。スーパーの果物売り場を見て頂ければ、おわかり頂け

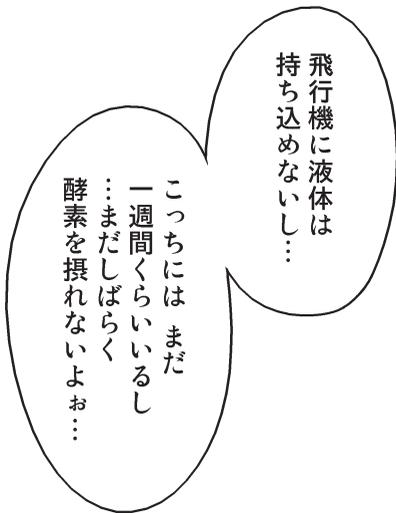
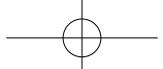
ると思えますが、外国産の果物は、国産の果物より、安価に入手出来る場合が多くあります。酵素飲料の製造原価を安くする為には、外国産を多用するというのも場合によっては有効なのですが、弊社では、国産のみにこだわっています。

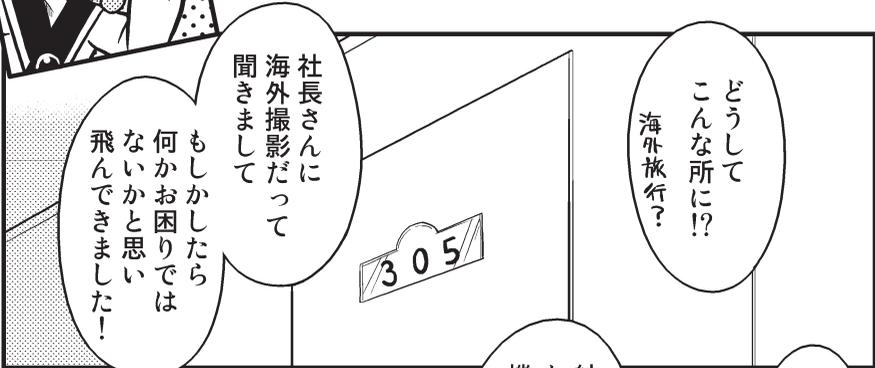
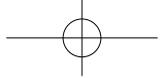
また、コスミックエンザイムに含まれるその他の原材料については、味の調整や、お通じの状態を良くするための工夫という意味合いが、比較的、強くなります。弊社でも、はるか過去には、原材料の種類を気にされるお客様のために、原材料の種類を増やそうかと検討した時期もありましたが、原材料の種類を増やすことで、お客様にメリットがあれば積極的に増やすのですが、酵素の分解比較実験を実際に行ってみて頂ければ、おわかり頂けると思いますが、酵素飲料として、原材料の種類を増やす必要がないのです。

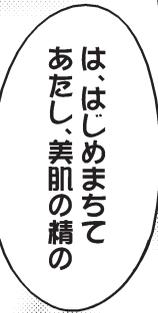
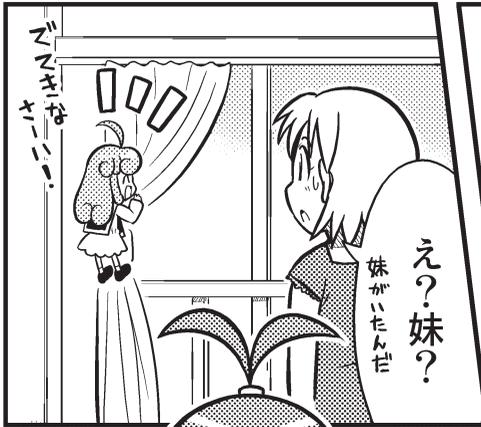
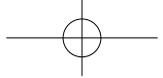
それでは、がんばりましょう！

はじめてファスティングにチャレンジされる方は、なるべく最初の3日間は、お酒もタバコもお付き合いも止めて、ストイックに実践してみてください。きっと、お身体の変化を実感出来ると思います。



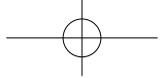




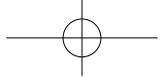


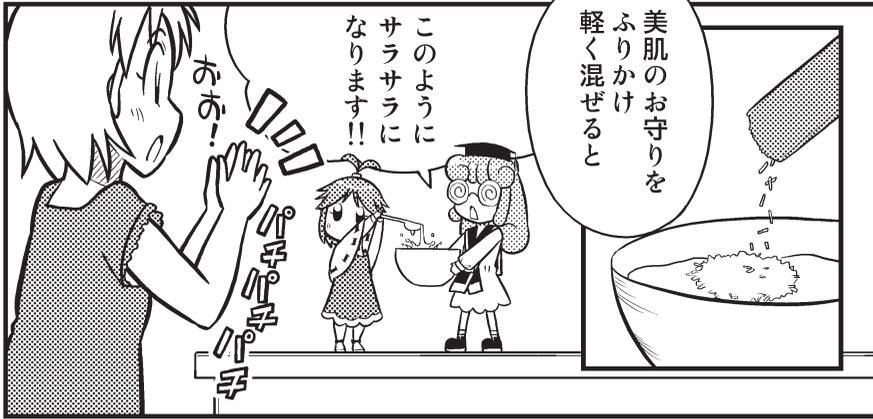
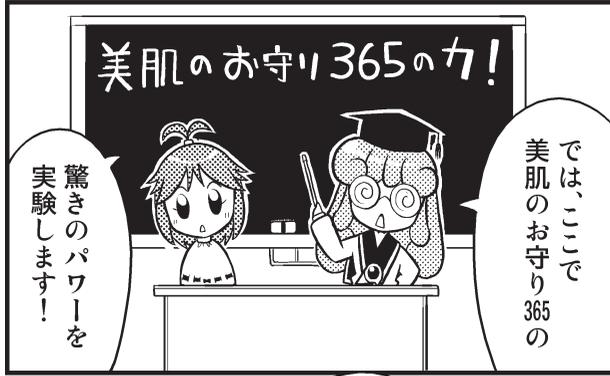
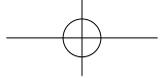
ちよんっ！！！！

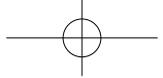












美味しいし、手軽に摂れるから
気軽に続けられるわね！

一日三回
食後に摂ってください
それを一ヶ月続けて
手応えを感じたら
三ヶ月続けましょう！



コスミックエンザイム同様
回数がつてあげてくださいね！

じゅぽ
お試し下さいー



酵素を生活に取り入れる モデルプラン

朝に

コスミックエンザイムを一杯
いつも通りに摂ります
ヨーグルトの甘味として
混ぜてみるのもオススメ!



朝は
コスミックエンザイム
で酵素を
摂りましょう!



今、ひざかに
人気!

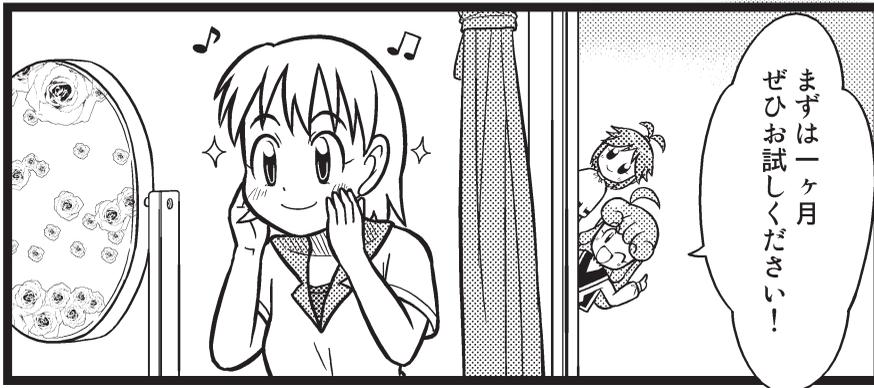


原液30cc
をそのまま
入れます

もし朝も
ご飯を食べるなら
朝も、ご飯の後に
美肌のお守りを
1本摂るでしゅ!



昼、夜は
ご飯の後に
美肌のお守り365を
一本ずつ摂りましゅ!



まずは一ヶ月
ぜひお試しください!

おしま

はじめてご縁を頂いた方へ

有限会社モニコ堂 代表取締役 河野浩幸

一九八五年にアメリカのエドワード・ハウエル博士が『酵素栄養学』を発表して以来、酵素を摂取することの大切さが知られるようになってきました。酵素栄養学の要旨を記すと、人が一生の間に生産出来る体内酵素の量は決まっています、如何に体内酵素を無駄遣いせずに生活するかが健康と長寿にとって、とても大切なことであり、その為には、暴飲暴食を避けることはもちろん、食物から酵素を補給し、体内酵素の役割を補充することが大切だというものです。

食物から酵素を補給・補充することにより、体内の酵素は、体内の酵素でなければ出来ない、カラダの修復を行うことが出来ると解されています。

この考え方から、アメリカの大都市では、ローフードと呼ばれる食事法——食材を45度以上加熱せずに調理する食事が盛んです。45度以上加熱しないのは、それ以上加熱すると、酵素が死活してしまふ為です。

さて、日本人は昔から、醤油、味噌、漬け物、ぬか漬けなどを通して、酵素を体内に摂り入れることに関しては、とても長けた食文化を持っていました。漬け物やぬか漬け

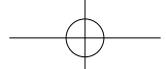
を含め、意識的につくられる酵素を多く含んだ食品の種類では、日本は世界の中でも群を抜いて多いのです。

日本人の平均寿命が長いのは、日々の生活の中で、ごく当たり前のように酵素を摂取してきたからかも知れませんが、——と書くと、酵素に対して鼻根のし過ぎかも知れませんが、焼き魚に大根下ろしといった食べ合わせの工夫には、酵素の視点から見ると、理にかなっている場合が少なくありません。

昔から受け継がれてきた食文化の知恵には、民族が数百年、数千年に渡って繰り返した「人体実験」から体得した真実が潜んでいると言っても過言ではないでしょう。

しかし、高度成長期以降の急速な食生活の変化は、私達の食卓から、少しずつ酵素を奪っていきましました。ぬか床のある家庭は、当然のように少なくなり、味噌や漬け物は、真空パック入りです。もちろん、奪われたのは、酵素だけではなくありません。ひとつひとつの野菜に含まれる栄養素も減っていることは、皆さまもご承知のことと思います。

一方、私達の肉體（内臓）は、歴史上、かつてなく酷使



されています。私達ヒトは、他の動物よりも優れた代謝機能を与えられていますので、それに甘えてしまっています。が、残飯をあさる動物の中には、毛が抜けてしまったり、健康上、マイナスな影響を受けてしまうことが多々あります。動物園の動物は、人間より気を遣った餌を与えられている場合もあるくらいです。

このような生命環境の劣化は、人類全体が悲鳴を上げるまで、まだしばらく進行するでしょう。残念ながら、現代に生きる私達は、出来る限り、自己防衛するより他ないのです。

私共がお勧めする酵素半断食やプチ酵素断食は、自己防衛の為に、家庭で出来る、最も理想的なプログラムではないかと、厚顔ながら自負しています。

この小冊子で紹介させて頂いた酵素を摂りながらの酵素半断食は、もともとはダイエットの為にプログラムではありませんでした。短期間で健康を回復する為の、ひとつの効果的な健康法として、皆さまにご提案してきました。

代謝を司る物質である酵素を、短期間で集中的に摂取し、その間、普段の食事を止めて（玄米のみを小食）、体内酵素には、老廃物の排出や、身体の修復を行ってもらおう——というイメージです。

マンガという親しみやすい表現方法をとっていますが、これまで何万人もの人が実践してきた、最も定評あるやり方のひとつです。

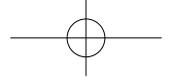
現在でも、コスミックエンザイムをご愛飲下さっている方は、ダイエット目的の方より、健康と美容目的（健康と美容は不可分です）の方が、ずっと多いのです。

ダイエット目的で、はじめてこの小冊子を手にした方は、ダイエットの為だけなら、高価な酵素飲料はいらぬのでは？と思われるかも知れません（それでも、直販のみのコスミックエンザイムは、国内で最も低価格な酵素飲料に属します）。

確かにその通りです。ダイエットだけが目的の場合、酵素飲料は不要です。

けれども、ダイエットと一緒に、デトックスを行いつつ、結果として、美容と健康を向上させたいとお考えであれば、酵素は、摂り入れて欲しいのです。きつと、カロリー栄養学を基本とした、他のダイエット食品とはまた違った、身体の変化を感じて頂けるのではないかと、願っています。

そうしてはじめてチャレンジされるのであれば、可能なら、最低3日は、プログラム通り、忠実に実践してみたいのです。その後、諸家庭環境にあわせ、無理なく続け



られるオリジナルのやり方で継続してみてください。マンガでも記載させて頂きましたが、無理なく続けられるということが、一番の正解です。

コスミックエンザイムと『美肌のお守り365』は、どちらも酵素をたっぷり含んだ酵素食品です。

コスミックエンザイムは、国産の果物のうち、特に酵素を多く含むリンゴとブドウを主原料に、浸透圧で酵素を抽出し、発酵・培養した、クールでお届けしている強力な酵素飲料です。外国産の農産物は、原材料として使用していません。

冷蔵したり、粉末を入れたり等、はじめのうちは、取り扱いに、少し面倒を感じる場合があるかもしれませんが、流通や価格よりも、「酵素の活性」を主に考えた場合、この方法以外の良い方法を、私共は、発見出来ていませんので、心苦しく思いますが、お客様には、ご理解を頂きたいと心より思っています。

また、『美肌のお守り365』は、コスミックエンザイムをベースに、ハトムギとウコンエキスを加えた、こちらも頼もしい顆粒状の酵素です。

女性向けのデザインで、味もお菓子のようですので、サプリメントとしての存在感が感じられにくいかと思えます

が、酵素の活性に関しては、マンガでもご紹介させて頂きました通り、折り紙付きです。

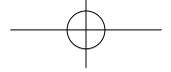
ただ、『美肌のお守り365』では、ファスティングは出来ません。お漬物やぬか漬けが強化されたものと考えて、三度三度の食事の後、1包を水などで薄めず、そのまま召し上がって頂ければと思います。

最後になりましたが、どんなサプリメントも、酵素飲料も、あなたの健康を補助することしか出来ません。コスミックエンザイムや『美肌のお守り365』を摂取していたら、暴飲暴食や不規則な生活をして大丈夫ということは、絶対ありません。

肉体は、私達が生まれてから死ぬまで、一生付き合っていく「伴侶」です。筋肉には、負荷をかけることは、健康を増進する上で、有効ですが、内臓に負荷をかけることは、マイナスでしかありません。

すべての喜怒哀楽は、健康な肉体あつてのものです。

この小冊子が、あなたが美容と健康を考える上で、小さなヒントでもご提供させて頂くことが出来たら、それは私達にとって、何よりの喜びです。



本が基的作者的「断食」実践マニュアル

でも、私の画力は資料としてもお味なかつたカモ...

ゴメンナサイ..

このマンガのお仕事も頂いた際、サンプルとしてコスミックエンザイムを三本、頂いちゃったので

男です、スミマセン

絶世が

どうもこのマンガを描いた

昼 玄米と軽いおかず

朝 コスミックエンザイム1杯

夜はフルーツに食事

肉とかモリモリ食べました

お酒は飲んではいりませんが

まあ、セフかくなので私も軽くファスティングをためしてみたわけですよ

と、これも、私の場合相当ヌルイやり方です...

エンザイムの効果にもなるし

まあ、もらったのがチビチビのものを長く飲み続けるのにはゴラもよかったです

三本は本格的にやるとはならない

と、いうのも私の場合コスミックエンザイムを2杯以上続けて飲むとちょっとお腹ゆるくなっちゃった! したからぞ!

※このうち慣れで大丈夫になりました

W.C

おしまい!!

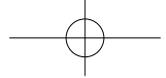
二ヶ月のは変に深刻にならず何気なく続ける方が上手くいくのかもれません。皆さんも気軽にがんばってみてはどうでしょう

と水でも納る4月で7kg減!!

特に苦勞おこなく

なんかラッキー!

パァァァァァ



時々ある質問

Q. 「モニコ堂」とは、どういう意味ですか？

A. 生命活動があるところなら、“どこにも”あるのだけれど、“どこにも”見えない。

そんなもののひとつに、酵素があります。酵素 それは、生命活動の基礎となる物質です。

モニコ堂の社名は、酵素の不思議さがヒントになって生まれました。

酵素食品専門会社 有限会社 モニコ堂

〒250-0004 神奈川県小田原市浜町2丁目10番10号 三井ビル

Tel 0465-57-0231 Fax 0465-57-0247 info@monicodo.jp www.monico.jp