

＼病気と無縁になりたい方の為の／

ヤング腸活メソッド



ヤング式自然療法

ヤング式腸活メソッド

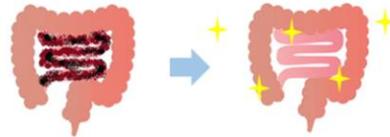
ヤング式腸活メソッド 3つの実践

①腸の機能回復 ②宿便を出す ③生穀菜食

血液がきれいになる

自己免疫力が高まる

体が自分で治す



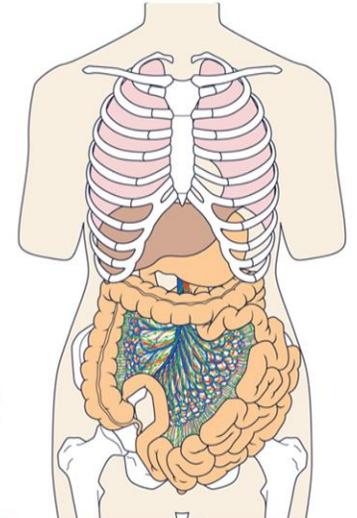
①腸を揉んで
腸の機能を回復する

「蠕動運動の回復」

「宿便を碎き排出を促す」

「変形した腸をもとに戻す」

「小腸の裏の血管・神経・リンパ
を刺激して循環がよくなる」



■ 動脈 ■ 静脈 ■ 神経 ■ リンパ管

②宿便デトックスハーブを飲んで
小腸を洗い出す！



1日に3~4回出して1年以上出るくらい小腸内には宿便が溜まっています！！ハーブ(下剤)を飲むだけでは小腸の表面の汚れしか取れませんので揉んで崩してハーブで流す必要があります。

③生穀物+生野菜+生水の
割合をグッと増やした食事！

まずは50%取り入れてみて！変わりますよ！！

例1. 一食の食事の半分量を生野菜と生穀物にする。

例2. 朝と夜を生野菜と生穀物にしてお昼を普通食食べる。

お肉が少なくなったり、生野菜を体が欲するようになります。

100%やったら難病といわれる病気や不調も消えますよ！

《80代男性》皮膚病 4か月後

2017年2月



2017年6月



30代女性【1か月体質改善コース】



2020年2月11日



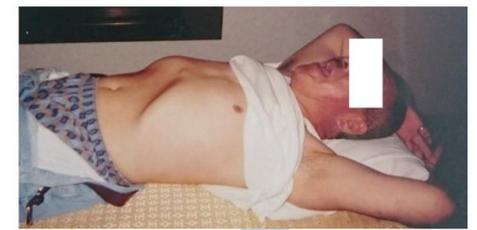
2020年3月3日

実践したらあなたの人生も変わるかも♪

60代男性【1か月体質改善コース】



《50代運送会社経営》肝臓病・頭が回らない



『病気にならない食習慣』



宿便が溜まらない生穀菜食
レシピ付き



ヤング式自然療法

ヤング式自然療法の食事「生穀菜食 / YOUNG'S RAW FOOD」

生涯、健康でいる為に適した食事は「生穀菜食」であると長年病人と向き合ってきた中でわかりました。体にとって必要な栄養は生野菜と生の穀物から摂れます。

現代食は口に美味しい料理であふれていますが、それらを食べて続けていると不調や病気と縁が付きやすくなります。

ヤング式自然療法で勧める生穀菜食は、体に必要な栄養を摂りながら、小腸の解毒を促します。続けることで活力あふれる生涯を全うできることでしょう。

小腸の解毒を効果的にすすめるための3つのステップ。

ステップ1: 腸を揉む

ステップ2: 宿便とりのハーブを飲む。

ステップ3: 食事に生の野菜、生の穀物、非加熱の水の割合を増やす。

- ①朝起きたらお水を500cc以上飲みましょう。
(加熱していない浄水器を通した水かミネラルウォーター)
- ②一日に生の穀物を大きじ3~8杯(70~120g)程度食べましょう。
- ③1日に野菜を生で500g以上食べましょう。
- ④動物性食品、加工食品、揚げ物、甘いものを控えましょう。

上記は成人一人1日の食事の目安です。

体調・活動量・食欲により増減してください。

野菜は彩りよく多種類食べると栄養バランスが良いです。

3色以上、5種類以上を計500g以上。

食べ方はジューサーによるジュース、ミキサーによるスムージー、少量の水と野菜をミキサーにかけたペースト、おろし状、サラダ、和え物など食べやすく飽きないように工夫してください。

一般的な
日本人の食事



長年食べて
きた結果・・・



まずは50%取り入れてみましょう！



例①

【朝】スムージーに生穀物

【昼】おにぎりと浅漬けやサラダ

【夜】ごはん・味噌汁・サラダ・焼き野菜や納豆



例②

【朝】サラダに生穀物・バナナ

【昼】お蕎麦・とろろ・納豆

【夜】ごはん・野菜カレー・サラダ

【間食】果物・生玄米にレーズン・蒸した芋・おにぎりなど

100%取り入れたら腸が変わる！血液が変わる！体が変わる！



体の変わるコツ

★1日のトータル50%以上を生野菜と生穀物にする

★生水をしっかり取る

★肉・魚・動物性食品・揚げ物・添加物は避ける。加工が少なく、できるだけ複雑な調理でないものを食べると体も処理しやすい。



★砂糖や人工甘味料、添加物は取らない。

★食べるときは感謝して良くかんで食べる。

生穀物粉「なまこっこ」のおすすめの食べ方①

Young's Raw food

★加熱せず生の状態で、一日に大さじ山盛り3～8杯程度お召し上がりください

①野菜スムージーにミックス。老若男女が食べやすい栄養豊富な一品！

野菜スムージーの材料

(お子様向け) 緑の野菜…50g、熟れたバナナ…中1本(約90g)、水…150g、生穀物粉30g

(甘さ控えめ) 緑の野菜…100g、熟れたバナナ…中1本(約90g)、水…200g、生穀物粉50g

【作り方】野菜とバナナと水をミキサーで滑らかになるまで攪拌する。生穀物粉を足してミキサーにかけるか器に移してから混ぜて食べます。◆グリーン野菜はケール・小松菜・ほうれん草・セロリ・パセリ・春菊など旬の野菜をお楽しみください。◆野菜の種類や量はお好みで変更してください。◆作り立てが一番良いですが1日程度なら冷蔵保管して食べられます。(2食分作って、半分はタッパーに入れて冷蔵庫で保管するなど) ◆咀嚼して唾液と混ぜながら食べてください。



②野菜にかけたり、大根おろしやとろろ、豆腐に混ぜる

ドレッシングを和えたサラダに生穀物粉を適量混ぜるとシーザーサラダのような食感です。または、塩もみ野菜に和えたり、大根おろしや長芋をすりおろして生穀物粉を混ぜて、醤油を少し垂らして食べるのもおすすめです。絹豆腐と混ぜてごま塩をかけて食べるのも食べやすいと好評です。◆一口30回噛みましょう。



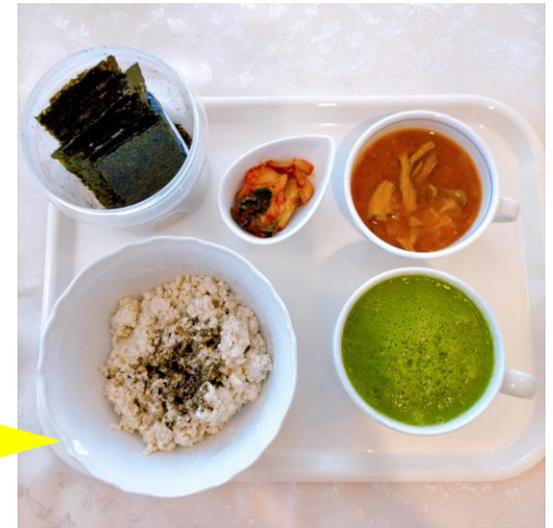
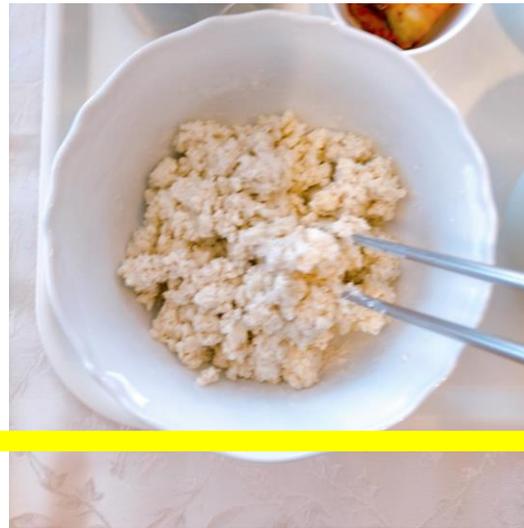
③ドリンクにして 生穀物粉に対して3～5倍の水を混ぜてドリンクとして飲むこともできます。野菜が不足している方は青汁の粉末も加えると良いです。お塩やハーブ塩を少量混ぜて飲むのもおすすめです。甘いものを欲するときは玄米甘酒や酵素ドリンクを少量入れてほんのり甘くしてゆっくり飲んでください。◆さらっと飲みやすいのですが、できるだけ噛むようにして唾液と混ぜながら飲んでください。

生穀物粉「なまこっこ」のおすすめの食べ方②

【なまこっこ豆腐ライス】

1食の目安:絹豆腐120gになまこっこ50gを混ぜてご飯の代用。

Young's Raw food



絹豆腐150gパックなら、なまこっこを70~80gが適量です。

ゴマ塩や無添加のふりかけをかけて食べるのもおすすめです。

エゴマの葉や海苔にキムチと巻いて食べるなどもおすすめです。

美味しいドレッシングがあれば生穀菜食も楽しい♪

薬味だれ

みょうが 3本
しそ 5枚
生姜 一片
味噌 大さじ3

【作り方】みょうが・しそ・生姜をみじん切りにして味噌と混ぜる。味噌をしょうゆに置き換えて薬味醤油もおすすめ。

ネギ醤油

長ネギか玉ねぎ 1/2個
しょうゆ 適量

【作り方】長ネギか玉ねぎをみじん切りにして容器に入れ、しょうゆをひたひたまで入れる。みょうが、生姜、しそなど薬味を加えても美味しい。

薬味はデトックスを促します。薬味ダレはご飯にかけたり、茹でた麺に和えたり、サラダや豆腐、蒸し野菜にかけたり、お湯で割ってスープになったりと便利です。



+ 味噌



+ 醤油



野菜が全部美味しくなる♪YOUNG'S オイルドレッシング

醤油 100 g
太白胡麻油かアマニ油 20 g
すりごま 5 g
ガーリックパウダー 少々

【作り方】容器に入れて混ぜる。輪切り唐辛子やカレー粉を加えるのもおすすめ。油は低温圧搾のものを選びましょ。



野菜レシピ♪

生ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー	1/2株
キャベツ、またはケール	1枚
アボカド	中1個
塩	適量
カレー粉などのスパイス	適量

【作り方】ブロッコリーとキャベツを粗めにカットしてビニール袋に入れる。塩とスパイス（ガーリックパウダーやカレー粉など）を加えてしっかりした味をつける。袋ごと少しもむ。アボカドを加えて混ぜる。



サラダについて

- ・新鮮でみずみずしい野菜を選ぶ。自然農法だと良いがあまりこだわりすぎると続かないので、近所のスーパーで美味しく感じる新鮮な野菜を良く洗って食べる。
- ・1日に3種類以上、なるべく色がちがう野菜を摂る。1週間単位でいろんな野菜を食べるようにする。
- ・体に溜まった老廃物を出しやすくする食材を取り入れる⇒緑の濃い野菜・大根・ネギ類・薬味・きのこ(加熱スープに入れます)
- ・サラダはまとめて作ってビニール袋に入れて空気を抜いておく。2日ほど色も味も変わりにくい。(下の写真参考)

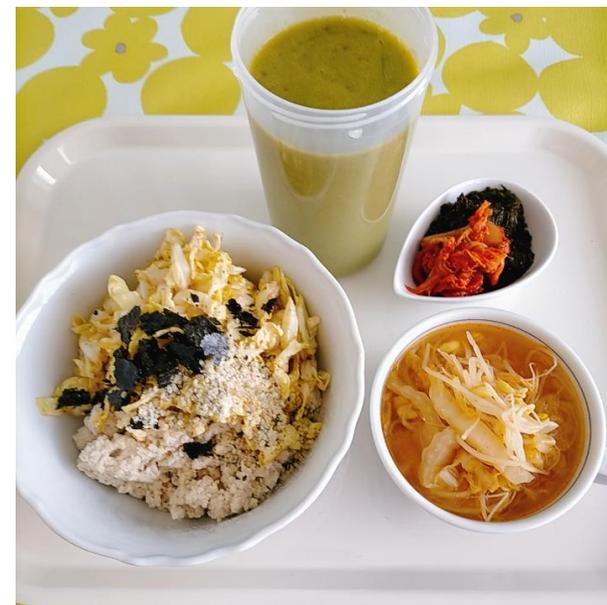


食べたことないし…

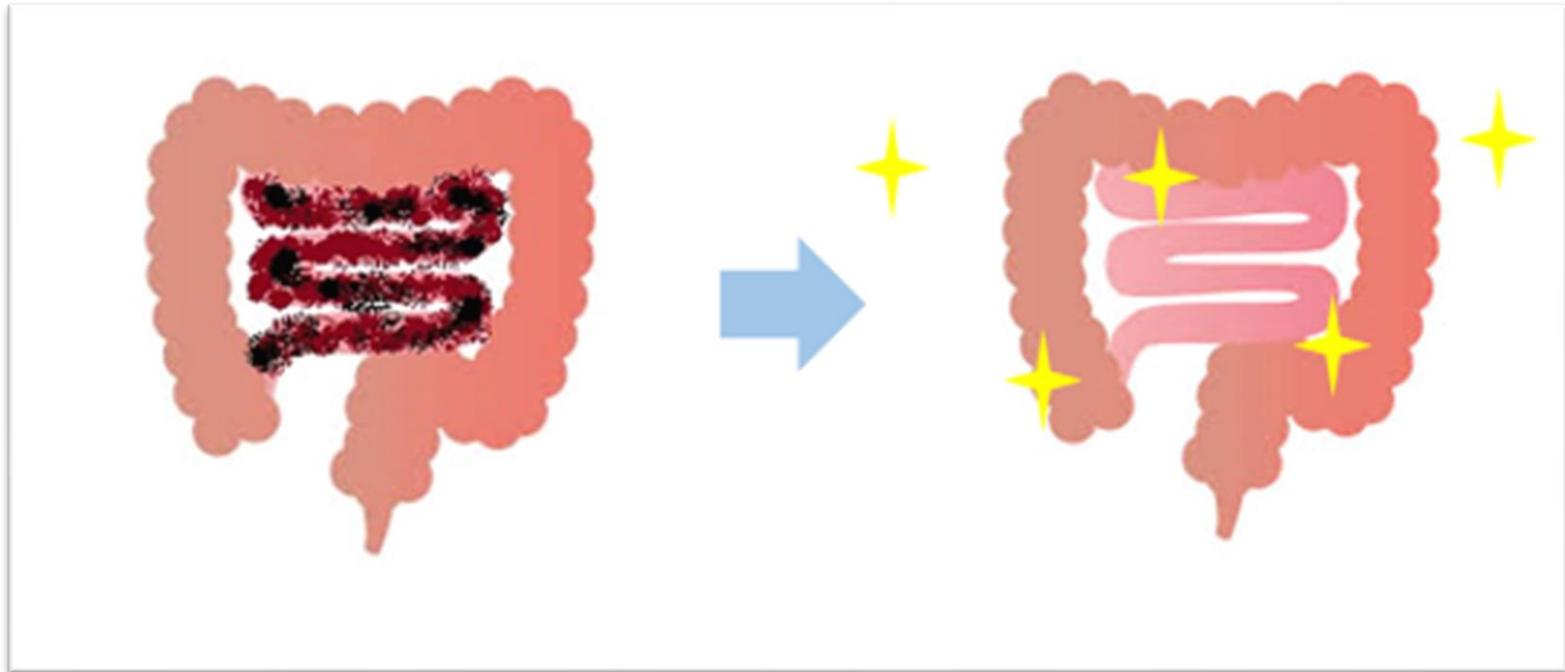
美味しいの…？

**【生穀菜食体験ランチ】を
ぜひ、ご利用ください！**

数回食べたら習慣化
できますよ♪



1日1日、宿便(すくべん)は溜(たま)まっていきます。
1日でも早く始め(はじめ)ましょう♪



メソッドのおさらい👉

ヤング腸活メソッド 3つの実践

- ①腸の機能回復 ②宿便を出す ③生穀菜食

血液がきれいになる

自己免疫力が高まる

体が自分で治す



続けると

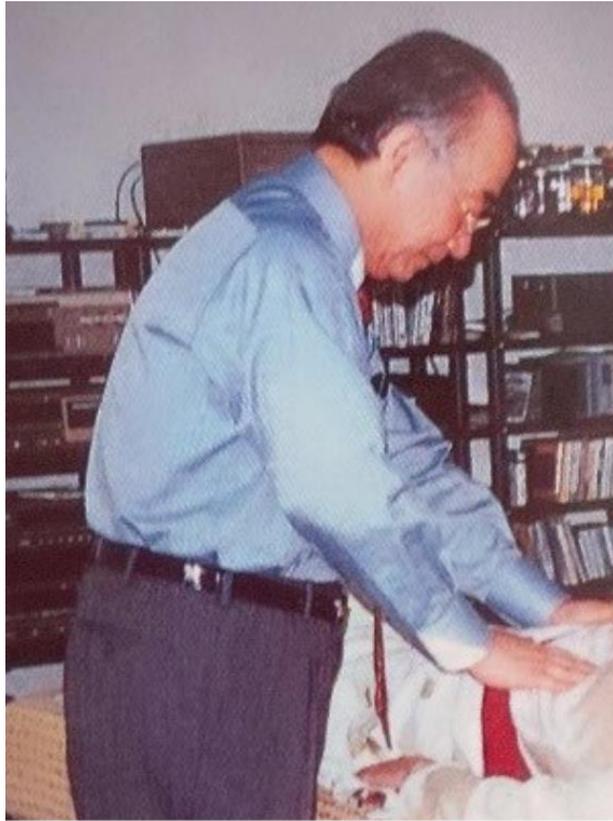
「自分の健康は

自分でコントロール

する力」が身に付きます！

一度身につけたら、生涯
大きな病気になることは
ありません。

5年後、10年後、**実践**したあなたと
実践しなかったあなたは**どう違う**？



63歳



83歳



私も早く腸をキレイにしたい!
健康になりたい!

通い始めは **週2~3回**
詰めてきてください。
宿便が出て効果を実感する方が多いです。

10回ほど通う中で
小さな不調を手放す方が多いです。

みんな健康で長生きして
欲しいワン♪



一人当たり生涯にかかる
平均の医療費 **600万**

「介護費用」のあれこれ？

「介護にはお金がかかる」とわかっていても、金額の目安や具体的な捻出方法までは考えたことがない…。そんな「介護のお金」のあれこれを、ファイナンシャルプランナーの黒田さんに教えてもらいました。

黒田 尚子
CFP、1級FP技術士。
近所に「ワンコで解決 親の介護とお金が不安です」(主婦の友社)

Question 1 介護費用ってどれくらい必要？

- 一時的な介護費用の合計額…平均74万円
- 介護費用の月額…平均8.3万円
- 介護期間の平均は介護が始まってから61.1カ月(5年1カ月)

*すべて、あらゆる介護状態(在宅介護、施設介護等)を含めた平均値です。

一時的な* 介護費用の合計額 平均 **74万円** + 介護費用月額 平均 **8.3万円** × 介護期間 平均 **61.1カ月 (5年1カ月)**

合計額 **581.1万円**

※住宅改修や介護用ベッドの購入など一時的にかかった費用

出所：生命保険文化センター「令和3年度生命保険に関する実態調査」

あなたのこれからの為に「今」やらないと♪



当店は老若男女、全国からも
ご利用されています。

あなたとお会いできる日を楽しみにしています♪

ヤング先生&ミサコ先生