

# 手作り酵素の元 「海の精」 総発売元



有限会社 十勝均整社

〒080-0048

北海道帯広市西18条北1丁目

19番59号

TEL 0155-33-5148

FAX 0155-34-6422



tokakin.com

## ごあいさつ

私どもは「酵素」「微生物」「発酵」を生活者の立場で積極的に生活の中に取り入れ「健康な体」「健康な環境」の再生を企業理念としております。

この理念を基軸として生まれたのが「手作り酵素」です。私たちが生きていく未来を持続可能なものにするために「酵素」「微生物」による「発酵」は欠かすことができません。今後、その重要性は増していくことが予想されます。

# 十勝均整社が提唱する「手作り酵素」の普及活動に関する基本的な考え方

## 01

### 百聞は一見にしかず

#### 手作り酵素は直接指導をモットーにしています

手作り酵素を作る際はインターネット情報だけでは不十分です。

初めての方は、作り方、使い方、保存方法など直接指導を受けることをお勧めしております。十勝均整社または最寄りの代理店へご相談ください。

## 02

### 他人依存症候群、自立不全症からの脱却

#### 自分でつくることが他人依存から脱却の第一歩

「他人依存症候群・自立不全症」この言葉は、手作り酵素考案者が生み出した造語です。近年の日常生活では、食べ物をはじめ生活の多くを他人に頼っています。手作り酵素は自己の生活と生命を守ることをコンセプトに、「他人依存症候群・自立不全症」からの脱却の足がかりとするものです。

そして私どもは生活者の立場から、人類の大先輩（微生物）が織りなす生命現象と先人が培ってきた智恵や技術を活用して、手作り酵素を利用した「食品加工技術」や「生活対応技術」の再生と伝承を目指しております。

まずは「手作り酵素」や「海の精」を一人でも多くの方に知っていただき、生活の中で有意義にご活用していただくために本冊子を入り口にして頂けると幸いです。

## 03 冷えは万病の元 人は“ニン”ではなく“ヒト”

脇の下の体温が36.5℃位だと体の中で化学反応（新陳代謝）がスムーズに展開されます。低体温は、病気のリスクを高めます。日常的に体を温め体内に熱エネルギーを保つことが大切です。

人=ヒ(火・日・光・陽・灯)+ト(止・留・停)

## 04 不自然は間抜け 自分の立ち位置を知ることが大切

十勝均整社では自然の概念を、時間(季節)と空間(場所)の一致したものととらえています。季節に合った食べ物や、服装を選ぶことが大切で、適切でないものは体調を崩す要因になり得ます。自然と調和しないものは体にとって不自然(間抜け)な状態です。

## 05 食は“人”を“良”くする 毎日の食べ物で私たちの体は維持継続

人類史の中で各地で受け継がれてきた【伝統食】と、この数十年で登場した【商品化食品】との違いを考えましょう。手作り酵素を通して日々の食事や環境を見直し、自分で作ることで生産者の労力や環境について考えます。

# 手作り酵素の特徴

## 自分の常在菌で作る、自分だけの Only One 酵素飲料

特徴 ①

人体に日常的に生息する微生物を常在菌と呼び、人体のあらゆる部分に生息し私たちを守り共生しています。常在菌の種類は人によって異なり、健康や生活環境、食生活などの要因で変化します。手作り酵素は、自分で材料を集めて混ぜ、自身の常在菌を活用して作るOnly Oneの酵素飲料です。

## 自家用で作る、非加熱の酵素飲料

特徴 ②

酵素飲料を商品として販売する場合、食品衛生法により65℃で10分間の加熱殺菌が義務付けられています。酵素はタンパク質ですので高温になると失活(壊れる)してしまいます。手作り酵素は自家用で作るので、加熱殺菌の義務や賞味期限の設定もありません。

## 昆布が主原料の「海の精」「響魂」を加えて作る

特徴 ③

昆布は海中のミネラルを吸収して成長し、私たちに不足しがちな必須アミノ酸などの栄養素が含まれています。手作り酵素には昆布のエキスを抽出した清涼飲料水の「海の精」と、昆布粉末に発酵剤成分が配合された発酵助成剤の「響魂」を使用します。

## 手作り酵素使い方の一例

主な用途として原液をお好みの濃さに水で割り、日常飲用することがおすすめです。  
体を温めながら 毎日飲用することで腸内環境が整い免疫の向上が期待できます。

- ・ パッティング(体に塗ってマッサージ)
- ・ お料理に(お肉の処理や漬物などに)
- ・ 搾りカスは入浴剤や畑の肥料作りに

memo

-----  
-----  
-----  
-----

※この他にも様々な用途がございます。詳しくは弊社または代理店にお尋ねください。

## 旬の材料を使う

特徴 ④

手作り酵素は旬のエネルギーを凝縮した液状の発酵食品です。季節の違うもの、海外のもの(輸入品)は材料に使いません。



### 春の野草酵素

野草や木の新芽を使って作ります。春の芽吹き生命力に溢れた野生味のある手作り酵素です。



### 秋の実りの酵素

根菜類、実の物、穀類などで作ります。栄養を蓄え、長い冬を耐え抜くようなエネルギーに満ちた手作り酵素です。



### 旬の単品酵素

季節ごとの旬の果実などで手軽に作れて、ジュース感覚で飲みます。特に「青梅の酵素」は暑い日の水分補給や夏バテ対策に愛好家の皆様に人気です。

## カミ美生の森

日高山脈の麓、芽室町にある施設です。手作り酵素の考案者が十勝均整社設立以前より、自然豊かなこの場所で手作り酵素を作っていました。「手作り酵素発祥の地」として記念碑や学び舎があります。



# 商品のご紹介

手作り酵素の元

## 「海の精」(うみのせい)

北海道の日高昆布を主原料とし、特殊な製法でエキスを抽出した清涼飲料水です。

主原料の昆布には、ミネラルや水溶性食物繊維フコイダンなども豊富に含まれています。

主に手作り酵素の仕上げ時に使用しますが、うがい/点鼻などにもお使いいただけます。

その他の使い方や用途に合わせた各種容器なども講習会などでお伝えしております。



10kg用 720ml **9,850円** (税込)

5kg用 360ml **5,750円** (税込)



## 「響魂」(きょうこん)発酵剤配合

数種類の昆布粉末をバランス良く配合した発酵助成剤です。

手作り酵素の仕込み時に使用します。

10kg用 80g **3,750円** (税込)

5kg用 40g **1,950円** (税込)



## 「食カル塩」(しょくかるえん)

貝化石カルシウムが添加された天日塩です。日常のお料理にお役立てください。

5%添加 ふだんのお料理に

1%添加 漬物や梅干しなどにおすすめ

1kg **2,100円** (税込)

## 「海の精」の使い方の一例

### - 美味しくて使いやすい液体甘味料 - 糖蜜の作り方

人を良くする「食」  
が大切です

材料 (倍の量で作ることも可能です)		道具
水	1.8ℓ	割り箸
白砂糖	1.5kg	大きな鍋
海の精 (180mlと50mlに分けておく)	230ml	計量カップ

1. 1.8ℓの水を鍋に入れて、水の高さを測り割り箸などに印をつける
2. 1.に白砂糖1.5kgと海の精180mlを加えて混ぜ、3時間以上おく
3. 弱火でアクをとりながらゆっくり煮詰める
4. 割り箸につけた印まで煮詰まったら、火から下ろす
5. 人肌に冷めたら海の精50mlを混ぜて出来上がり

糖蜜醤油(糖蜜1:醤油4)を作り置きすると、煮物や麺つゆが手軽に美味しく仕上がります。

## 人類の命を救う「手作り酵素の本」

この一冊で手作り酵素の基本的なことがわかります。

手作り酵素考案者：河村文雄 著

1冊 1,650円 (税込)



## 生活者の視点で考える「十勝均整社通信」

年8回程のニューズレターです。生活に役立つ情報や講習会のスケジュールなどお知らせしています。郵便振り込みにてお申し込みください。

口座番号：02780-4-48767 加入者名：有限会社 十勝均整社

年間購読料 3,300円 (税込)



## その他情報媒体



# 手作り酵素の作り方

手作り酵素の元 海の精 販売代理店

材料10kgを基準とした基本的な作り方

必要な材料

1. 材料(旬のもの) 10kg 3. 響魂 10kg用  
2. 白砂糖 11kg 4. 海の精 720ml

## ① 材料を集める



- ・春→野草
- ・秋→根菜や果実
- ・単品→旬の果物など
- ・その土地の旬のもの
- ・輸入物は使わない
- ・ネギ類は入れない



## ② 水洗い



- ・洗剤は使わない
- ・軽く水洗い程度
- ・穀類(秋の酵素)は一晩水に浸す

## ③ 材料を切る



- ・新鮮なうちに短時間で手早く切り終える
- ・細かく切りすぎない

ケガに注意!

## ④ 計量



- ・あらかじめ容器の重量を計っておく
- ・全重量分から容器の重さを引いて10kgに合わせる

## ⑤ 仕込み(混ぜ込み)



- ・響魂10kg用1袋と白砂糖11kgを混ぜる

※ケガなどで出血している場合は手袋をはめる

優しく混ぜる

## ⑥ 仕込み完了



- ・直射日光の当たらない場所に静置する

- ・ゴミやホコリが入らない程度に軽くフタをする

春の酵素は午前中に作る

## ⑦ 発酵期間(約1週間)



- ・混ぜる前に手を洗い1日1回素手で混ぜる
- ・素手が原則ですが傷などがある場合は手袋をはめて混ぜる

室温は22℃位

## ⑧ エキス取り出し



- ・一晩ほどザルで濾す
- ・重石は1~2kg程度

- ・ゴミやホコリが入らないように大きめのナイロンなどをかぶせる

## ⑨ 海の精を加える

海の精720mlを加えてよく混ぜ合わせてください!



## ⑩ 容器詰め



- ・ガーゼなどで濾しながら保管用と、普段飲む用に分けて容器詰めをします

## ⑪ 保存と飲み方



- ・保存は冷蔵庫が理想です
- ・入らない分は冷暗所に保存
- ・冷凍も可能です
- ・好みの濃さに水で割って飲む

容器の栓は密封しない



手順をおおまかにご紹介しています。初めてお作りになる方は、弊社または最寄りの代理店で必ず指導を受けてからお作りください