



# ★★★満月はデトックス★★★

～唯一の本格的公式マクロビオサイト「Beauty♥マクロビオ!」より～  
**月のリズムと生理手帳 OPEN!**

今でも満月に産卵する生き物がいるように、古来より人も「満月は出産」でした。そして角度を変えれば「満月は月経(生理)=デトックス」でもあります。そして今でも「月の暦」は農作物の栽培にも大きな影響を与えていると言われています。そこで株式会社メディアシーク(本社:東京都港区)の運営する携帯公式マクロビオティックサイト＝「Beauty♥マクロビオ!」では、月の満ち欠けがわかるカレンダーと、生理管理ツールが一緒になった手帳コーナーをOPEN いたしました。自然のリズム＝月のリズム＝月経のリズムと調和して生活することで理想のムーンサイクル(月経サイクル)を目指し**健康的な美・本物のキレイ**を取り入れるお手伝いをいたします。

**マドンナ**をはじめとする**ハリウッドセレブ**も取り入れて一気に知名度が高まり、日本にはいわば逆輸入の形で広がってきた経緯があるマクロビオティック。マクロビオティックとは、実は日本古来の**食事療法を原型にした健康法**で、**自然と調和したライフスタイル**を提案しています。

## <月のリズムと生理手帳とは?>

① 自然のリズムを知る  
 毎日の月齢、九星占いをお届けします。  
 月齢にあわせた過ごし方もチェックできます。

マクロビオ手帳  
 2010年04月 生理 食費 体重 日記 健康  
 日 月 火 水 木 金 土  
 1 2  
 3 4 5 6 7 8 9  
 10 11 12 13 14 15 16  
 17 18 19 20 21 22 23  
 24 25 26 27 28 29 30  
 31  
 4月4日(火) のあなたは ★★★★★

月の満ち欠け  
 月齢: 15.2  
 満月  
 自然界のリズムは満月のときが最も陰性です。満月から下弦の月に向う7日間は陰性から徐々に陽性に移行してゆきます。

② 自分のリズムを知る  
 次回生理予測、妊娠しやすい日、カラダのムーンサイクル(生理期、美人期、穏やか期、揺らぎ期)をお知らせします。お知らせメールも設定可能!  
 また、月齢とカラダのサイクルに合わせたアドバイスやおすすめ食材・レシピを配信します。  
 基礎体温の記録もできます。

●●さんのムーンサイクル  
 美人期  
 月の満ち欠けとアドバイス  
 ★次回の生理予定日  
 5月15日頃  
 ★妊娠しやすい日  
 4月27日～5月4日頃  
 穏やか期: 5月1日～  
 揺らぎ期: 5月8日～  
 生理期: 5月15日～  
 生理周期は 28日です

今日の月は 月齢 19.3  
 満月から下弦の月  
 ★月の満ち欠けとアドバイス  
 満月のときが最も陰性で、満月を過ぎると陰性から徐々に陽性に移行してゆきます。  
 ★オススメの食材と調理方法  
 小豆や丸い野菜がオススメです。少し陽性よりの食材にしましょう。(マクロビオティック食事指針の範囲での陽性よりです)  
 ★オススメのレシピ  
 小豆かぼちゃ  
 小麦と白菜のスープ  
 キハダとしめじの煮浸し

③ 陰陽リズムを知る  
 あなたの「陰陽度」を毎日診断&記録できます。  
 陰陽の偏りを一目で把握できます。

今日の陰陽度  
 中庸  
 とてもバランスの取れた「中庸」の状態です。理想的な生活を送れていますね!

結果一覧  
 7/10 ★  
 7/9 ★  
 7/8 ★  
 7/6 ★  
 7/2 ★  
 7/1 ★

④ マクロビオライフを支援!  
 食事、食費/体重・体脂肪やボディサイズ  
 ひとことメモ(食生活を振り返って一言!)  
 などを記録できます。

食生活  
 [★朝食]  
 玄米カユ  
 てんじき煮物  
 [★ランチ]  
 サツマ定食  
 [★夕食]  
 陰陽バランス  
 (赤は陽 青は陰)  
 [★朝食1]



## ＜マクロビオティックと月の関係＞

月は古代より、生命活動に影響を与えていると考えられています。潮の満ち干きが月に影響されていることは周知の事実です。自然と調和したライフスタイルを目指すマクロビオティック。自然のリズムを知る指針として、「月の暦」は参考になります。女性の月経は漢字に「月」という文字が入っています。そして周期は月の周期とおおよそ同じ28日。これは偶然ではありません。本当にカラダのバランスがとれた状態であると、

○満月のとき:生理

●新月のとき:排卵 になるといわれています。

天体の月のリズムと、女性の月経サイクルは呼応しているのです。

月のリズムと自分のムーンサイクルが合うことで、より自然からのパワーを感じることができるはずです。

月のリズムと生理手帳は、このように月のリズムと自分の生理サイクルがあっているかをチェックできたり、月の満ち欠けにそったアドバイスを配信しています。

食事や体重・体脂肪管理とあわせて、健康+本物キレイを目指す手帳ツールとしてお使いいただけます。

★例えば・・・

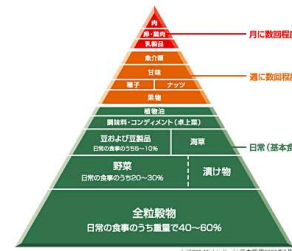
生理が遅れている時、体が陰性になっています。→陽性の食べ物を食すことで改善されます。

「陰」と「陽」の食べ物が明確なマクロビオティックだからこそ取り入れられる自然の摂理です。

## ＜マクロビオティックの4原則＞ 注意: 肉食主義と思われがちですが、そういうわけではありません

- ①一物全体食(食材を丸ごといただく)
- ②身土不二(季節のもの、その土地に産するものを主に食す)
- ③健康的な食品(食品添加物や農薬等を使用されていないものを食す。水道水はそのまま飲用しない。)
- ④食物の調和(東洋古来の食べ合わせ方の原理による。バランスよくミネラル・ビタミンや多くの栄養素を自然の素材から摂る。陰と陽に大別される食材をバランスよく摂る。)

### 食事指針 「マクロビオティック標準食」



### ※「陰」と「陽」の意外な一例

「陽」に思われがちな「お酒」や「甘味」は実は「陰」の食物に分類されます。お酒や甘いものを食べると気持が高揚して、おしゃべりがはずみますね。「陰性」の拡散作用によるものです。その他「Beauty♥マクロビオ！」では食物の陰陽度を簡単に検索できます。

## ＜モバイルサイト「Beauty♥マクロビオ！」概要＞



- ◆サイト名 : Beauty♥マクロビオ! ■ 月のリズムと生理手帳 9月8日 OPEN!
- ◆URL : <http://beautymacrobio.com/> ※3キャリア共通の公式サイトです
- ◆内容 : マクロビオティックに関する情報提供、陰陽度チェック・レシピバランスチェック機能、ダイアリー機能、レシピ検索、専門家からのアドバイス提供、掲示板等のコミュニティ機能、ショッピング機能他
- ◆アクセス : iモード iMenu→メニューリスト→健康/医学/病気→健康→Beauty♥マクロビオ!  
Ezweb EZ トップメニュー → カテゴリ(メニューリスト) → 住宅・健康・暮らし → 健康・医学 → 「Beauty マクロビオ」  
Yahoo!ケータイ メニューリスト → 暮らし・健康 → レシピ → 「Beauty マクロビオ」
- ◆利用料 : 月額 315 円(税込)
- ◆サイト運営会社 : 株式会社メディアシーク  
〒106-0041 港区麻布台 2-3-5 NOAビル [www.mediaseek.co.jp](http://www.mediaseek.co.jp) 03-3224-3113(代表)

- ◆ メディアシークロゴは(株)メディアシークの登録商標です。
- ◆ 「iモード」、「デコメール」は、NTTドコモの商標または登録商標です。
- ◆ その他記載されている会社名及び商品名/サービス名は、各社の商標または登録商標です。