

STORY

[ストーリー]

JANUARY
2012

大特集

毎日がイベントのシーズンも甘さオフ!
きちんと上手な甘口コンサバ派にも負けません

忙し楽しい 年末年始も 「無糖派」で 勝負だ!

年末年始に
活躍の
リラックスアイテムが充実
デジタル
通販マガジン
「セレSTORY」
第9号



使えて、しかも美BODY!
センチ単位にこだわって探しました

40代的 「黄金比ワンピース」が あれば、慌てない!

脚むちさんもOK。カジュアルの女度がぐんとUP!

流行「細ぴたパンツ」は 40代の体型に効く!

気になるあの人は、生き方もオシャレも「シンプル」でした

ANEGO、 天海祐希さんの真実!

風水トレーナー・シウマさんが選びました!

お守りジュエリーで 2012年の私はもっと上向きっ♡

この時期、もはや体の70%(推定)は
老廃物でできている(泣)

出トックスSPECIAL!

40代のカラダを 大掃除!

「今年の汚れ、今年のうちに♪」
何かと滞りがちな40代、体に1年間溜め
込んできた「毒素」、気になりませんか?
一気に「出す」。攻めのデトックスで年末大掃除!

【デトックスとは?】

大気汚染や食品添加物……現代社会に生きる私たちは、どんなに気をつけていても有害物質を体
の中に取り込みやすい環境にいます。デトックス=解毒とはそのようにして体の中に蓄積されてい
く毒素を取り除くこと、すなわち体内の浄化。本来体内に溜まった毒素は主に便、尿、汗から排出
されますが、有害物質は排出機能そのものを阻害。また不要なものが溜まった状態では、いくら栄
養を取っても吸収されません。イキイキとした40代を目指すなら、まずは体の中も外もデトックス!

①酵素で出トックス!

デトックスしやすい体を作る鍵として、今もっとも注目さ
れているのが「酵素」。消化・代謝機能を高め、毒素を
排出しやすくする酵素を毎日摂ることを習慣にしましょう!



撮影/大瀬智和、清水ちえみ、BOO(すべて人物、
山下忠之(静物)、取材/稲垣智恵子、後藤麻子
イラスト/コムカイニッポンP.178、柏屋コッコP.179、P.180
デザイン/永吉智歌(小松デザイン事務所)



新潟産コシヒカリ玄米と
雪溶け水を使用した酵素
豊富な純のドリンク。す
っきりした甘さで、甘酒が
苦手な人にもおすすめ。
玄米糴 500ml ¥1,575/
古町糴製造所



赤米、黒米など10種類の国産雑穀と米麹のみで発酵させた、
マクロビ派も愛飲する無添加甘酒。旨みが濃いので甘酒酔食
にも。国産十穀甘ざけ 720ml ¥980/樽高

植物酵素飲料のバイオアピ的存在。季節の旬を大切にす
るため、春と秋に50種類の原料を秋田杉樽で仕込みます。スーパ
ーオタカ 720ml ¥4515/大高酵素



山野に自生する野草など80種類の原料を乳酸菌など微生物
とともに陶製のかめじつくり発酵させた酵素ドリンク。野
草酵素 萬葉ゴールド 720ml ¥9,450/越後草



果物の使用を抑え、麦芽抽出液で製造されているため低カ
ロリーなのもつれし。初心者でも飲みやすい梅味。優光泉酵
素 ハーフ梅味 500ml ¥4,410/エリカ健康道場



日本リビングフード協会代表
いとうゆきさん

30代に体調を崩したことをきっかけに
「食」の重要性を再認識。世界各国で
ベジタリアン料理を学ぶ。現在、酵素
食を中心とした「リビングフード研究
所LIVEggie's」を主宰。

知っていますか? おさえて おきたい酵素の基礎知識

人間の体内には生まれつき食物の消化・
吸収に必要な「消化酵素」と、体の器官
を動かす、新陳代謝や免疫の活性化に働
く「代謝酵素」が備わっています。これ
は潜在酵素と呼ばれ、一生の生産量は遺
伝子で決まっています。体内の機能、見
た目の若さを大きく左右するこの酵
素、実は40代に入ると激減! 限りある
潜在酵素をムダ遣いしないためには、暴
飲暴食をやめるなど、ライフスタイルを
見直すとともに食事を通して摂取できる
「食物酵素」でいかに補うかが重要な

つてきます。ただし食物酵素は熱に弱い
のが難点。野菜や果物など、生の食材
や発酵食品には、生きた酵素が豊富に含
まれます。アルカリ度も高いため、体の
サビを排出しやすくしてくれます。ちな
みに、コース料理の前菜は生の食材を使
ったものが多いですね。同じく日頃の
食事でも、生野菜を食事のいちばん最初
に摂ることを心がければデトックスしや
すい体に。酵素が凝縮された酵素ドリン
クは消化・吸収の効率がよいので、忙し
い40代でもカンタンに取り入れられます。



ビタミン、食物繊維が豊富な玄米を
麹菌で発酵させスリナをブラ
ス。顆粒状で持ち運びが簡単。ハイ
・ゲンキ スリナ入り顆粒 90袋入
り ¥5,040/玄米酵素



三州生姜を発酵熟成させることで、
血流をUPさせるショウガオールが
30倍に! 体を温め体内酵素の働
きを活発に。発酵黒生姜 14袋入り
¥3,150/ナチュラルハーモニー



53種類以上の原材料を長期熟
成させた植物酵素に梅肉エキ
ス、ウコン抽出液などを配合。飲み
きりサイズが便利。万田酵素ド
リンク 50ml×10本 ¥3,150/万
田酵素