

50種類の野菜、果物、海藻、茸、木の芽などから、浸透圧によって成分を抽出し、6カ月以上発酵熟成させた植物発酵飲料。植物の栄養分がすでに消化済みの状態のエキスになっているので、体内での吸収がスムーズです。スーパーオータカ(720ml) ¥4515/大高酵素



熊本の農家が完全無農薬・無化学肥料で育てたいちご「ひのしずく」を発酵・熟成させた天然の甘味です。水割りのほか、豆乳や炭酸水で割ったり、サラダやヨーグルトにかけたりして、おいしく続けられます。いちごの約束(360ml) ¥4800/コアブックス

大高酵素エキスと無漂白の小麦粉をミックスして作った胃腸に優しい粉末酵素。食後にひとさじ食べるほか、生野菜にふりかけたり、豆の煮汁に加えたり、さまざまな料理に活用可。肉にまぶすと柔らかくなり、素材の生臭さも抑えられます。粉末ふげん(500g) ¥2940/大高酵素



黒砂糖、果実類、根菜類、穀類、海藻類など、53種類以上の厳選された原材料を3年3カ月以上長期自然発酵させた植物発酵食品。粒状タイプ。かみしめるとドライフルーツのような甘味があって食べやすい。万田酵素21煌粒(350mg×約285粒) ¥11655/万田発酵



100種類以上の野菜・果物などで仕込んだ植物酵素エキスと40億個の生きた酵母。ふたつの働きが活性を失わずに胃腸に届き、消化・代謝を助け、老廃物を排出。腸内環境が整うので、免疫力が高まります。スレンダーエス酵母E・B・G(2.2g×60包) ¥10500/澤田酒造(結わえる)



玄米の栄養と、麹菌で発酵させた酵素の力を、手軽にとることができるタブレット状のサプリメント。腸内のビフィズス菌を増やす効果のあるオリゴ糖も配合。ココア味で食べやすいのもうれしい。玄米ファイン ココア入り(150g) ¥2100/玄米酵素

今日はちよつと酵素不足かも…という日は、サプリメントや酵素の働きをサポートしてくれるドリンクで、手軽に、上手にフォローしてみては？
果物や野菜などを発酵、抽出したエキスは、一緒にとった他の食物の消化・吸収を促進。また、エキスのものの栄養も吸収されやすいので不調改善の効果が。
粉末・顆粒状のタイプは豆乳や野菜・果物のジュースに混ぜてとると飲みやすくなります。

体内の酵素をできるだけ消化に使用せず、代謝に使うようにするには、過食を避け、腹八分目を心がけたいところ。おやつはできるだけとらないにこしたことはないけれど、どうも小腹がすく…そんなときはおやつ感覚でつめるサプリメントを用意しておくのもよいかも。栄養が優れているうえに、消化・吸収もしやすく、胃腸の負担になりにくいというメリットも。甘味のある食べやすい味のものが多く、自分に合うタイプを見つけてください。

外食が続いたときも
ドリンクやサプリメントを
常備しておけば安心！

小腹がすいたときに
おやつ感覚でつめる
サプリメント

サプリメントやドリンクから、酵素の効果をバックアップする食材まで
酵素たっぷり生活をサポートしてくれるアイテム
毎日毎食、生の野菜や果物をとる…。言うのは簡単でも、外食の誘惑も多い現代のライフスタイルでは意外に難しいもの。ここでは、酵素たっぷりの食をサポートし、ストレスなく楽しく続けるための力強い味方になってくれるアイテムをご紹介します。



玄米、玄米胚芽・表皮、貝カルシウムを麹菌で発酵させた栄養補助食品。発酵により各種酵素が生まれ、アミノ酸、ビタミンB群は玄米より大幅アップ。スピルリナ(藻類、βカロテンやビタミンB群が豊富)配合。ハイ・ゲンキ スピルリナ入り(3.5g×90袋) ¥5040/玄米酵素