

★★ いざ進め
健やかエンジョイ中庸ライフ

食事を変えたら、 未来が変わった！

Change My Food, Change My Future.

山田まりや

● 玄米酵素ハイ・ゲンキ スピルリナ入り (顆粒)

3.5g × 90 袋 4,800 円 + 税

【URL】 <https://www.genmaikoso.co.jp>

【問】 株式会社玄米酵素

TEL : 011-736-2345

玄米、胚芽・表皮、牡蠣殻カルシウムを麹菌で発酵させ、大豆を加えた健康補助食品シリーズ。酵素にプラスして、スピルリナが配合されたことでさらに栄養素のバランスは理想的になりました。

MARIYA's Love Message

ベースハーモニーでの食事指導で知った「ハイ・ゲンキ」は、私の救世主となりました。旦那さんと私は基本1日6包、食べ過ぎたり、お酒を飲んだ時はさらに4包足してます。そしてムネちゃんも豆乳ベースの粉ミルクに入れて1日1包飲んです！おかげで我が家はみんな毎朝すっきりです♪

● らかんか顆粒

500g 3,100 円 + 税

【URL】 <https://www.rakanka-karyu.jp>

【問】 株式会社らんこうぼろ

☎ 0120-758-865

世界で唯一、中国の桂林山岳地帯のみにしか生育しない天然果実・羅漢果が本来持っているノンカロリーでおいしい甘さと成分をそのまま顆粒状に仕上げています。お湯を注ぐとすぐにらんか茶を味わえます。

MARIYA's Love Message

羅漢果も純子先生に教えていただいたものの一つ。GI値を上げる甘味料は、体を冷やしてしまうのでなるべく摂らないようにするのが、私の「中庸ライフ」で心がけていることです。お茶として飲んだり料理に使ったりするだけでなく、容器に入れて持ち歩いています。

FOOD #1



● 梅醬番茶

180g 1,600 円 + 税

360g 2,700 円 + 税

【URL】 <http://www.iris-tokyo.jp>

【問】 アイリス株式会社

☎ 0120-882-992

梅干しにたまり醤油、生姜末に三年番茶エキスを加えた健康茶。体を温め、入浴やスポーツ、仕事の後のリフレッシュにも最適。お湯を注ぐだけで飲めるホッとする美味しさ。

Mariya's 30

まりやを作った 30 のこと

ここでは、最近の私をつくっている「モノ・場所・コト」をご紹介します。今年で34歳を迎え、毎日のラジオの帯番組に全力投球するためにも、体のメンテナンスは必須になります。毎日元気な声を皆さんに届けたい、その想いの実現には自分一人では叶うものではありません。ここで紹介しているものは、今の私やこれからの私に必要なものばかりです!!

FOOD #3

MARIYA's Love Message

「目覚めの一杯」としてこれを飲むと、シャキッと起きられるので、妊娠中から今もずっと毎朝飲み続けています。それ以外でも、甘いものを食べたりお酒を飲んじゃったなという時には、必ずこれを飲むようにしています。熱が出た時は寝る前に大根のしっぽの方をすりおろした汁と熱湯を入れて飲むと下がります!

TRUE

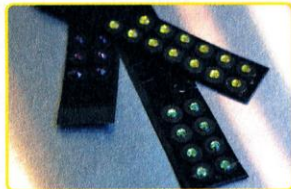
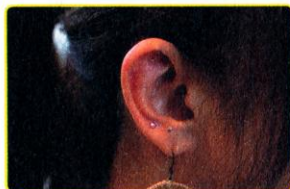
住所：東京都渋谷区神山町 10-4 1F
営業時間：平日 12:00 ~ 21:00
(受付時間はカット 20:00 まで、
パーマ 19:30 まで)
土日祝日 11:00 ~ 20:00
(受付時間はカット 18:30 まで、
パーマ 18:00 まで)
年中無休 TEL：03-3468-9404
[URL] <http://www.true-hp.com/true>

ライフスタイルのカウンセリングや、
オンオフのことまでトータルなカウセ
リングで毎日がハッピーになるスタイ
ルを提案。まりやさんオススメの耳ツ
ボジュエリーは一個 200 円から。



MARIYA's Love Message

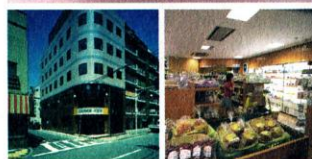
私がお世話になっている美容室です。NHK のすぐそばにお店
があるので、本番終わりに立ち寄ることが多いです。マネー
ジャーの近藤澄代さんは、本当に素敵なキャラクターで、い
つも盛り上がっています。TRUE で最近ハマっているのが「耳
ツボジュエリー」です。中に小さなチタンの粒が入ったスワ
ロフスキー、ツボにあたる位置につけてマッサージをする
のですが、これをしてもらおうとリフトアップの効果があって、
老廃物がちゃんと流れていく感じがします。自分で押してマッ
サージもできるので気分転換にも最適です。



MARIYA's Love Message

私の毎日に欠かせない「ハイ・
ゲンキ」の玄米酵素のレストラン「元氣亭」は、おいしい
玄米が食べたい! と思った時
には必ず足を運びます。こ
ちらで使用する野菜は、北海道
洞爺にある直営農園などから
届く有機野菜が中心。特に私
は薬膳の資格もあるので、「や
くぜんカレー」は大のお気に入り! 1 階にあるショップで
もいつも沢山買い物しちゃい
ます♡

HABIT #28



● 玄米自然食レストラン 元氣亭

住所：東京都墨田区両国 3 丁目 24-10
第二酵素ビル「エコロ」2F
営業時間：11:30 ~ 14:30 (14:00L.O.)
※営業時間はお電話にて確認
TEL：03-3632-3933
定休日：土・日・祝
[URL] <http://www.genmaikoso.co.jp/health/genkitei>

店内には厳選されたアイテムが並びま
す。1 階には自然食ショップと 3 階に
は自然食のクッキングスクールも。写
真は、「やくぜんカレー」(980 円)。動
物性食品 (肉・卵・牛乳など) は一切
使用しておらず、23 種の和漢草がブレ
ンドされたカレーです。