

あなたのからだの“やる気スイッチ”、探しましょ♪

# 「バイタリテイ」スイッチ



毎日ハードな仕事をこなしているのに、年齢を感じさせない美と健康を保つ女性たちが最近増えています。そんな彼女たちのバイタリテイの源は、どこにあるのでしょうか？ その答えは、流行語にもなりつつある“朝活”の上手な取り入れ方にありました。

毎日がバイタリテイにみなぎっています

## 「家での朝活」「外での朝活」を使い分けて やりたいことをやれる体を保っています

現在は海外出張に加え東北支援に行くことも多く、以前にも増して多忙な毎日を送っています。そのため、唯一自分の時間をつくれる朝はとても重要です。通常東京にいるときは必ず7時に起床して、主人の用意してくれる朝食をしっかりといただき、家事をこなして出社します。主人は審美歯科の医師で、アンチエイジング学会にも加盟しているため、健康に関する知識は私よりも豊富！ 早朝出張のときなどは、あえて早起きをして朝も営業しているスパで体のメンテナンスをし、疲れを癒やしてから出発するように。

鳥居晴美さん

1988年、世界中の支援を必要とする子供たちのための特定非営利活動法人「子供地球基金」を創設。現在は、語学サービス会社「IST」、アパレル「FENTON」の経営など幅広い分野で手腕を振るう。

### 朝食はとても大切 バランスのとれた 栄養補給を心がけて

### 出勤前の家事が 仕事だけの毎日 リセットする秘訣

ベランダの花に水をあげることも日課のひとつ。どんなに疲れているときでも、朝のすがすがしい空気の中できちんと家事をこなすことで、仕事だけのときも一瞬の癒やしを忘れて、リフレッシュすることができます。



きちんとテーブルセッティングをして朝食をいただくことで、気分がすっきりとスベスベと、グッドスタートのは、いつでも腹を膨らませずしていただくのが絶対NG。主人との会話をしながら時間をかけていただきます。

朝食を食べ始める前まずフレッシュジュースを。フルーツや野菜のもつ酵素を、体に吸収させます。この日はカットしたトマトにピンクグレープフルーツを加えてミキサーにかけ、炭酸水で割ったものを。



朝食のメニューはほぼ毎日同じ。パンは全粒粉でブドウ糖を含んでいないものを。抗酸化作用の高いブロッコリーやトマトなどの野菜に、茹で卵や生ハムなどでたんぱく質を取り入れて、余分な油を使った調理は一切しません。



カンボジア人デザイナー、ロミダ・ケスの洋服を紹介し、カンボジアの貧困女性の雇用を増やすサポートを。



スイスの時計会社HUBLOTの代表と、チャリティオークションの収益金が子供地球基金に寄付されました。



キッズアースホームは、世界各国に12カ所設置。このホームでは500人の子供が学んでいます。



8月にカンボジアとベトナムのキッズアースホームを訪問しアートワークショップを開催。

国内外でさまざまな活動を

## 「朝の酵素」を手軽に取り入れられる時代です

### 2DAYS RESET 酵素プラス

VERYモデル鈴木六夏さんプロデュース。ハーブや果実など80種類の食材を発酵させた酵素と栄養たっぷりの美味しいサポートジュースに別添えの酵素ペーストを入れることで、生きた酵素を効率よく摂取できます。

2DAYS RESET 酵素プラス ¥7,140(ビューティージャパン)



### 毎日酵素

ココナッツ液を主原料に相乗効果が期待できる厳選された15種類の天然素材を加えて発酵させた酵素ドリンクです。無農薬の天然素材のみで作られた、添加物不使用の自然食品です。りんごジュースで割るのもおすすめです。

毎日酵素 720ml ¥6,980(ウェルテクス)



### うるつや酵素ドリンクタイプ

うるつや酵素ドリンクタイプは、82種類の素材を煎じて、陶製のかめの中で1年以上もの間熟成させて、自然発酵させたドリンクです。不足しがちな栄養素の補給やビューティーサポートに最適です。ヨーグルトにかけても美味です。

うるつや酵素ドリンクタイプ 500ml ¥6,300(クルールラボ)



### ごちそう酵素

選び抜かれた80種類以上のフルーツや野菜、野草などを3週間発酵させ10カ月ほど熟成。サラサラなフルーツテイストなので飲みやすく、どんな食事にも合います。カロリーは低く抑え100mlあたり61kcal、ごちそう酵素 710ml ¥7,350(ティエグラウンド)



### OM-X

伝統的な発酵技術を利用し、65種類の野菜、果物、海藻、茸類を原料に12種類の乳酸菌で発酵・熟成させて開発。ソフトカプセルタイプなので携帯性に優れ、毎日の量も換算しやすく味が気にならないのが特長。

OM-X 90粒入り(約30日分) ¥8,900(オーエム・エックス)



### 熟成発酵エキス+酵素

酵素サプリメント「熟成発酵エキス+酵素」は82種類の植物を熟成・発酵させた植物発酵エキスを配合。DHCならではの消化酵素の活性を持った穀物発酵エキスをプラスし、体内の酵素がイキイキと働くようサポート。

熟成発酵エキス+酵素 30日分 ¥1,300(DHC)



### ハイ・ゲンキ スピルリナ入り

玄米酵素は、玄米・胚芽・表皮・カルシウムを麹菌によって発酵させ、大豆を加えたバランスの良い健康補助食品です。発酵により各種酵素が生まれ、アミノ酸、ビタミンB群、鉄分、食物繊維が豊富なため、野菜不足の方に最適です。

ハイ・ゲンキ スピルリナ入り 3.5g×90袋 ¥5,040(玄米酵素)



毎日がバイタリティにみなぎっています

## 手作り甘酒&酵素ジュースがバイタリティの源です!



「以前は、朝から栄養たっぷりの朝食を取っていましたが、それらは昼以降に回し、午前中は排出の時間なのでなるべく消化に負担をかけない酵素を摂取しています。飲み続けることで体の循環も良くなり、排出しやすい体質に。スキンケアも40代後半からどんどんシンプルになり、ファンデーションも使わなくなりました。外食も多くスイーツも大好きなので、排出の良い体作りには、朝の酵素ジュースや甘酒が欠かせません! おかげで朝から元気いっぱいです。」

### 麻日奈芽実さん

HERS世代などのショッピング同行や個人向けファッションコーディネート提案する「装いコンシェルジュ」。日本発酵文化協会インストラクター。ブログ<http://ameblo.jp/asahinamemi/> <http://ameblo.jp/kirakirahappysmile/>

### パーソナルショッピングはお気に入りのショップで



実際に一緒にショッピングに行き、クライアントに似合う洋服や使える小物などを選ぶ、ショッピング同行中の麻日奈実さん。DESIGNWORKS concept store 青山店 <http://www.abahouse.co.jp/>

### 炊飯器で作る甘酒に旬のフルーツを加えます



今朝のフルーツ甘酒は冷凍のレモンをすりおろしたものをいれました。レモンの酸味と甘酒がマッチして爽やかな朝のスタートに。甘酒を飲むようになってから、腸の調子が良くなり、肌もトラブル知らずになりました。



フルーツ甘酒レシピ  
材料 米...1合、水...360cc、米麹...2合、水...600~900cc、お好みのフルーツや生姜...適量  
作り方  
1.炊飯器で固めのお粥を炊く  
2.炊いたら、内釜ごと取り出し、よく混ぜて冷水を加え55~60℃になるまで冷ます  
3.よく混ぜてほぐした米麹を加えて混ぜる  
4.内釜を炊飯器に戻し55~60℃で6~9時間、蓋は開けたまま濡れ布巾をかけて保温する  
5.お好みのフルーツを入れる

### 良質な材料で作るオリジナル酵素ジュース

(右)「わじまの海塩」は、体温と同程度の低温で結晶させた塩なので溶けやすく素材にすぐ馴染み、発酵に最適な成分バランスを備えているため、自分で作る塩麹にも、自分で作る塩麹にも、(左)低GI値でミネラルが豊富なで酵素ジュースにおすすめです。



お友達に教えて頂いたキウイ、りんご、パイナップルのオリジナル酵素ジュース。去年の9月から酵素ジュースを飲み始めて、今では毎朝の習慣です。続けていくうちに、デトックスしやすい体質に変わってきました。

日本発酵文化協会インストラクターになってから自宅で味噌や塩麹などの発酵食品を作っています。赤い蓋は、生揚げ醤油のもろみで10月に絞り生揚げ醤油の完成なので楽しみです。日本発酵文化協会 HP <http://www.hakkou.or.jp/>