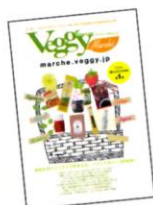


オーガニック&ベジタブルで、元気に冬を過ごしましょう!

Only
Vegetable
野菜だけ!



別冊付録

あなたの暮らしをささえる
ベジマルシェカタログ Vol.1

[ベジ・ステディ・ゴー!]
STEADY GO!

2011
Vol.19

NPO法人
日本ベジタリアン協会
推奨本

この冬からはじめよう!
暮らしに生かす、アロマのススメ。

* にんじんの
ポタージュ



* 餅の菊花ちらし

美人薬膳

* セージの
豆乳スープ



* はと麦まんじゅう



* 蓮の実梅酢ごはん

美しくなる! ヨーロッパ薬膳レシピ / 手軽なスープで しっかり体質改善! / カラダが喜ぶ 薬膳スイーツ



「玄米×発酵」は最高の抗酸化力

免疫力をアップして、 万病を防ぐ！

玄米には40種類以上もの栄養素が含まれ、理想的な「完全栄養食」と言われています。しかし、これを常食とするには、食べやすさや消化吸収の面でなかなかハードルが高いのも事実ではないでしょうか。そこで玄米が持つ栄養素を、さらに発酵の力によってパワーアップさせた「玄米発酵食品」が話題を呼んでいます。

Photographer: Kazuki Watanabe (Image) / Shoko Nakamichi (Item)

Text: Miho Shimooda



健康な体を保つために 玄米が持つ 約40の栄養パワー

体内の免疫力をアップすると、インフルエンザ対策から生活習慣病、がんの予防まで、あらゆる病気を未然に防ぐことができます。体の免疫力を上げるために注目したい伝統の日本食が玄米。私たちの食生活の中にも玄米食が浸透し、玄米はもちろん、3分づき、5分づきの分づき米など、精米方法を自分でセレクトできるお米屋さんも街には増えてきました。

玄米が「完全栄養食」と呼ばれる理由として、白米や胚芽米と比べて栄養成分が圧倒的に優れていることがあげられます。体の調子を整える成分の代表選手は、万病のもととなる活性酸素を抑制する「フェルラ酸」、デトックス作用があり、自然免疫を高めてくれる「IPP6」など。玄米は白米の約6倍の食物繊維が含まれており、食品添加物や化学薬品などの有害物質をデトックスし、キレート作用で血液をサラサラにしてくれます。さらに嬉しいメリットは、一時的な効果ではなく、体そのものの解毒排泄効果が高まって、免疫力アップへつながることです。

一方で、玄米は消化が悪く、小さな子どもやお年寄りには食べづらいというデメリットも。それを

克服するため、発酵によって各種酵素を生み出し、玄米の栄養分を吸収しやすくした商品が玄米酵素の「ハイ・ゲンキ」です。麹菌によって玄米や胚芽・表皮を発酵させ、玄米食よりも優れた栄養価を体に取り入れることができます。

玄米に含まれる成分と効果

玄米には、ビタミンB群をはじめ、鉄やマグネシウム、ビタミンEなど、人間にとって必要とされる栄養素が、まんべんなく含まれています。中でも、白米の約2倍含まれるビタミンB2は、コレステロールの吸収を抑制する効果や中性脂肪を減らす働きを持ち、動脈硬化など生活習慣病の予防にも非常に効果的です。白米にはほとんど含まれない不溶性の食物繊維がたっぷり含まれており、便をやわらかくして排出しやすくしてくれます。腸内がスッキリして、体の中から若さと健康を取り戻します。また、表皮の部分に多いIPP6の成分が、食品添加物や公害汚染物質など、体に有害な毒素を排泄してくれます。玄米で最も注目すべき成分は、米ぬかの部分に含まれている「フィチン酸」と「イノシトール」です。これらは、体の抗酸化力と免疫力を高め、体内でがん細胞が増殖することを抑制する効果があります。

βカロチンが豊富なスピルリナ配合
さらに玄米のチカラで体がいっきぎ!



ハイ・ゲンキ
スピルリナ入り(顆粒)
3.5g×90袋
5,040円(税込)

「ハイ・ゲンキ」は、玄米酵素を食べやすい顆粒タイプにした人気シリーズ。玄米・胚芽・表皮を麹菌で発酵させた健康補助食品です。「最古の生命体」といわれている藍藻(らんそう)類の一種「スピルリナ」を配合することで、野菜や鉄分不足を補います。豊富に含まれている酵素が体の消化・吸収を助け、SODが活性酸素に有効にはたらきかけます。原料の玄米は契約農家で栽培しており、農薬は一切検出されていません。妊婦さんや赤ちゃんでも食べられる安全性の高い食品です。

玄米酵素の食べ方

顆粒タイプなら、1日3〜9袋ぐらいが目安です。酵素は熱に弱いので、水で溶いたり料理にふりかけるなどで日常的に取り入れましょう。



ふりかけに

ふりかけのようにご飯の上にかけて、和え物や納豆に混ぜたり、サラダに振りかけるなど、非加熱であれば料理への使用もおすすめです。



ドリンクに

すぐに溶ける性質なので、水やぬるめのお味噌汁(熱すぎると酵素が壊れてしまいます)、豆乳や野菜ジュースなどに溶かして飲むのもOK。



直接飲む

そのまま食べる場合は、食前か食後(食中、食間でもかまいません)に2袋を目安としてオススメです。薬ではなく発酵食品なので、水と一緒に飲みこんでも大丈夫です。