



キレイな人は“腸美力”が高い!?

～第2の脳といわれる腸～

腸は人間が生きていくために必要な栄養分を吸収し全身に供給させ、排泄まで行う重要な器官です。また、身体をウィルスや細菌などの外敵から守る役割も果たすなど『免疫力』『自然治癒力』の源泉でもあります。

さらには、心の健康を守る「セロトニン」も腸で作られていることがわかりました。今や、アンチエイジングの世界では老化を遅らせ、若さと健康を保つこと＝腸美力(腸の美しさを保つこと)が常識となっています。

米国の研究では、『個人の腸内の環境により、食事から得るカロリー量に差が出る』ことが報告されています。

腸を刺激する呼吸術 ～正しい腹式呼吸でみるみる腸が動き出す!～

普通の呼吸では、ほとんど動かない腸も、ヨガなどで使われる「腹式呼吸」をすると大きく上下に動きます。ゆっくりとした呼吸は気分をリラックスさせるので、ストレス解消にも効果的です。

① お腹を膨らませてたっぷり息を吸う

いすに浅く腰かけ、背すじを伸ばして下腹に両手を添える。鼻から息を吸いながら、おへそを押し出すようにお腹を膨らませる。同時に肩を後ろへ引いて胸を開き、あごを上げる。



② 背中を丸めながらゆっくり息を吐く

吸いきったところで体の力をふっと緩めると、自然に息がふっと出て行く。そのまま、おへそをのぞきこむように背中を丸めながら、お腹をへこませ、口からゆっくり息を吐く。これを10回繰り返します。



カラダにいい食べ方

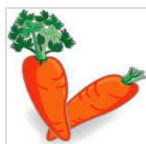
「ニンジンで腸を丈夫に! ホルモンの働きにも有効です」

ビタミンAは、腸の壁を厚くし丈夫にします。腸が厚いと、摂取した食べ物の良いものと、悪いもの(添加物や毒素など)を分けてくれます。

腸が丈夫になると、肌もきれいに、便の臭いも少なく、アレルギーもなくなります。そして、汗腺もしっかり汗をかけるようになります。汗をかくのは解毒がスムーズにできていることで、大切なことです。

ビタミンAを摂るならニンジンが1番!

ニンジンのすりおろしは、大根おろしより栄養価が高いので、おすすめです。ニンジンのすりおろしに、お味噌を少々入れると日持ちもし、様々なお料理にも活用できます。サラダのトッピングや、トマトソースを混ぜると、お肉のソースとしても美味しいですよ。



インディバ豆知識



お腹のダイエットとしてインディバケアをされている方は、腸も改善するので、痩せるだけではなく健康的にもなり大変嬉しいお手入れコースです。

夏の間、冷たい飲み物を摂り、腸や内臓が冷えている方が多くなりますが、インディバは、お腹の中をしっかりと温めてくれます。冷えた腸は栄養が吸収しにくく、病気や過労、そして老化も進ませてしまいます。元気な腸は、見た目年齢も若いというデータも出ています。

夏バテ・夏太りに「菌活鍋 (きんかつなべ)」 レシピ

健康や美容、ダイエットに、さまざまな菌を生活に取り入れる「菌活」がトレンドワードになっていますが、今年の夏はその応用編「菌活鍋」に注目です！

暑くなり体温が上がると、人間は汗を出して体温調節をしますが、汗をかき過ぎると“気”が奪われて活動のエネルギーが不足してしまいます。一方で現代、冷房環境が整っているからこそかきやすいのは“水はけ”が悪くなって起こる『水毒』症状です。むくんでくつ下の跡が残りにやすい、舌の両脇に歯型が残りにやすい人は注意しましょう！

夏こそ、鍋料理のような温かい食事を食べて体全体を温め、水の巡りを改善し、水はけを良くしましょう。夏の食材の多くは、体を冷やすものですが、熱することで冷やし過ぎることはなくなります。また、きのこは気の不足を補う働きがある食材。たっぷり入れるとGOODです！

【あっさり酸辣湯 (サンラータン) 鍋】

■材料 (4~5 人分)

白いシメジ : 100g、ブナシメジ : 50g
マイタケ : 50g、大根 : 150g、豆腐 : 200g
キクラゲ (戻したもの) : 40g、ニンニク : 2g
ショウガ : 20g、長ネギ : 40g、水 : 500cc
昆布 : 5g、酒 : 50cc、醤油 : 50cc、酢 : 50cc
砂糖 : 小さじ1、ニラ : 30g、ラー油 : 少々



■作り方

- (1) きのこ類は石づきを外し、食べやすい大きさにほぐす。
- (2) 大根は短冊、豆腐はサイの目に切る。
- (3) ニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
- (4) 鍋に水・昆布・酒・醤油・酢・砂糖を入れる。
- (5) 4 が沸いたら 1、2 とザク切りしたニラを入れてラー油をまわしかけ具材に火が通れば 3 をトッピングして出来上がり。

自宅で簡単!! 腸管ピーリング!

《酵素のお話》

酵素は体内で作られ【食べ物を消化、分解する消化酵素】【体の細胞生成、解毒、体を動かすといった生命維持活動をする代謝酵素】からなっています。酵素も一生に作られる量が決まっており 40 代前後で半分ほどに急激に減少し、90 歳では 10%以下まで減ってしまいます。その為体内の酵素の減少と共に老化が進むとも言われ、体内酵素が枯れ全身の機能を正常に保てなくなった時、寿命が尽きるとも言われています。

~マジョール酵素ドリンク Fas-Fas~



他社とは違う『5つのこだわり』

- ① 自然熟成発酵の過程で生まれた天然の麦芽糖の甘味のため、腸からの吸収がされやすい完全発酵原液です。
- ② 「食の陰陽バランス」を考え、日本人の体質に合った食材のみを使用。
- ③ 培養酵母に比べ、自然の強さと効果が高い「野生酵母」を使用し成熟発酵を行っております。
- ④ 60 数種類の果物・野菜・樹液・野草の性質を考え、入れていく順番、並べる順番を決め発酵しています。
- ⑤ 発酵期間中、熟成効果の向上と口当たりがまるやかになる様、オリジナル曲を聞かせ作っています。

白崎のローフード生活

甘いものがやめられない方にとってもおススメスイーツのご紹介です！

『ローチョコレート』



ご存じでしょうか？
普通のチョコレートにたっぷり入っている白砂糖は強烈に体を老化させてしまいます。そして質の悪い油・トランス脂肪酸もたっぷりなのでこれもたるみを引き起こす原因になります。でもチョコレートが食べたい…。そんな時にローチョコレートは「食べても後悔しなくていい」夢のスイーツです。生のカカオを使い、酵素も栄養素も豊富に摂れ、砂糖不使用なのにとっても美味しいです！しかも食べ過ぎてしまうことがありません。脳に「栄養届きました！」という指令がちゃんと行くからです。残念ながら札幌では売っている所がほとんど無いので、ネットなどでの購入になりますが、試す価値は大いにあります！ぜひ一度食べてみてください。

飛谷の ちょっと一息、美味しいもの発見!

タイ料理専門店「SIAM (サイアム)」

暑い日に何故か食べたくなるタイ料理！札幌で本格的なタイ料理が楽しめる知る人ぞ知る人気店です♡
タイ料理でも、イサーン料理 (タイ東北部地方の料理) を得意とするとても美味しいお店です！タイ人の男性がお一人で作っているため、料理の提供時間が多少かかりますが…ハマっちゃう美味しさなんです！ランチもおすすめですが、ディナーとメニューが違うので色々食べたい方はディナーをおすすめします！この夏、是非一度お試し下さいっ！

住所：札幌市西区琴似1条2丁目5-3ハシモトビル 2F

TEL:011-622-2772

ランチ：am11:00~pm14:00

ディナー：pm17:30~23:00 (ラストオーダー：pm22:00)

定休日：火曜日

