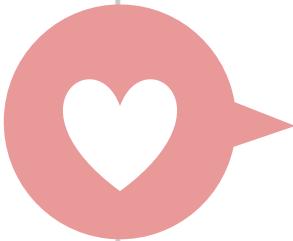




# 健康スクール 調理レッスン2

Mayumi Saitou



## 調理レッスン2

5月19日(日) 10:00~

テーマ デトックス

- ・講義(デトックスの実践)
- ・デトックスジュース
- ・デトックスレシピ
- ・デトックス強化アイテム



## デトックス実践



## 実践1・水とレモン

毎朝、起きたら常温の水200mlを目安にレモン1/4個分の果汁を加えて飲む

体に吸収しやすいよう、常温にします。

レモンを絞って加えると、ビタミンCがさらに毒素を出してくれます。  
レモンは瓶入りの100%ストレート果汁ではなく、生のレモンを使用。

朝起きて最初に口に入れるものを水にするのがポイントです。  
水を飲むことで、寝ている間に体に溜まった不純物を分解して流します。



## 実践2・アップルサイダービネガー

①消化液の働き、消化力をサポート

胃を痛めず自らの消化力向上

②腎臓・肝臓・大腸・臍のバクテリアを殺菌

腎臓・肝臓・大腸・臍をお掃除、解毒機能を高める

③腸内環境を整え、免疫力アップ

善玉菌を増やし、腸内細菌フローラを整える

④pHバランスを整える

酸性に傾いた体内をアルカリ化

日本の一般的なスーパーで売っている「りんご酢」ではなくて  
低温殺菌されていない海外の「非加熱」「RAW」の表示があるものがおすすめ。



特に食べ過ぎで胃腸が重いときに  
アップルサイダービネガー水を飲むと消化が促進されます。

そして、調味料として気軽に日常使いにもおすすめです。  
普段の食生活の中でも料理に使うお酢は、アップルサイダービネガーに  
切り替えると良いでしょう。  
他のお酢は酢酸が強すぎて胃液を邪魔してしまい、自らの消化力を下げ  
てしまいます。自分の胃液で消化力を取り戻すのが重要です。

一般的に、お酢は美容や健康にいいと言われていますが  
酢を薄めて飲んだり、むやみにサラダやお料理に使うと胃が荒れてしまい、  
消化力が落ちてしまいます。自分の胃液を邪魔して、胃酸が出せなくなるのと  
酢酸が強いので、胃を傷つけて、消化不良、胃痛を引き起こす。  
美腸になるには自分の胃液を使って、食べ物を消化することが大切。

アップルサイダービネガーの酢酸は一般のお酢よりも弱いので、胃を痛めずに  
消化をサポートしてくれるのが、大きな違いです。  
自らの消化力を向上させてくれます。



## 実践3・エクストラヴァージンオリーブオイル

デトックス成分のクロロフィルが毒素を排出

さらに、

80%を占めるオレイン酸が胃酸分泌を調整して、小腸の動きを活発にします

小腸が毒素、老廃物をスムーズに大腸まで運べるようになるので、  
便通をよくする効果があります。

エクストラヴァージンオリーブオイルは加熱しないで**生**で摂る。

特に緑の濃い葉野菜にたっぷりかけて食べると、野菜のミネラルと抗酸化物質の吸収率が  
体内で2.5～15倍にアップします。

エクストラヴァージンオリーブオイルは高温の加熱料理に使用すると、油が酸化して、  
せっかくのデトックス成分を失ってしまうので、生のまま摂取しましょう。

ごく低温で使うくらいなら、加熱しても大丈夫。



## 実践4・食事中に水(お茶やドリンク)を飲まない

唾液を増やして消化力をあげるためです。

飲み込む力が弱いと無意識に食べ物を水で流し入れています。

胃酸が薄まり、消化が弱い原因です。

食事中に水を飲まずに唾液を増やしましょう。



## 実践5・デトックス期間はコーヒーを飲まない

コーヒーは腎臓と副腎に負担をかけて、デトックスの効果を弱らせてしまいます。  
ミネラル吸収を妨げます。

また、デトックスが進むとコーヒーの離脱症状が辛く、  
ひどい頭痛を引き起こすこともあります。

コーヒーに替わるお茶:

穀物コーヒー、たんぽぽコーヒー、黒豆茶、ごぼう茶など



## 実践6・朝は早起きを心がける

いつもより1時間早く起きる様に心がけましょう！

消化活動の時間を早めて、代謝をあげてデトックス  
しやすいようにします。

早起きに慣れる為に今から意識してみましょう。



## 実践7・生野菜と果物を毎日摂る!

生きた野菜、果物を体に与えることを意識してください。

1日にどのくらい野菜果物の量を摂ったかが重要になります。

可能な限りオーガニックを選ぶ

オーガニック以外の野菜果物は

- よく洗い
- 皮を剥いて使う



## 実践8・酸性食品の摂りすぎに注意

現代の食生活は酸性食品が多い！

50 ~ 75% アルカリ性食品を選ぶ(野菜、果物などプラントベース)

- pHバランスがとれる
- 毒素を排出できる強い体
- エネルギーが湧く



## 酸性食品

- コーヒー、紅茶
- アルコール
- 白砂糖
- 加工食品
- トランス脂肪酸
- 乳製品
- コンビニ弁当
- 動物性食品
- ほとんどの豆類

## (弱酸性食品)

- ほとんどの炭水化物
- ほとんどのナッツ



## アルカリ性食品

- ほとんどの果物
- ほとんどの野菜
- 海藻
- 梅干し
- 良い脂質  
(オリーブオイル、ココナッツオイルなど)



## 実践9・白米

美容や健康のために 玄米を食べている人が多くいると思いますが、あえて白米を選びます。

白米を上手に摂ることで、  
玄米よりも**消化力を上げて便の嵩を増します。**  
すっきり便を出すためのアプローチです。

タイミング 午後以降に食べる

摂り方 冷やご飯にして食べる



## 実践10・デトックスジュース

午前中はデトックスタイムです。

午前中の過ごし方(食事)  
に注意していきましょう。

\* デトックスジュース ●ハーブ ●季節のフルーツ ●生姜



**デトックス効果を高めるために  
(避けるべき食品)**



## 【デトックス効果を高めるために避けるべき食品】

- ・白砂糖 　・グルテン 　・大量のカフェイン
- ・酸化した油、古い油、酸化した生ナッツ 　・肉、魚（大型は特に）
- ・トランス脂肪酸、サラダ油、植物油、ショートニング
- ・乳製品（ギー、グラスフェッドバター以外）
- ・コンビニやスーパーお惣菜、菓子、スナック
- ・ドライフルーツ 　・添加物、加工食品
- ・市販マヨネーズ、ソース、ドレッシング
- ・大豆、大豆製品（発酵したものは可） 　・豆乳、大豆プロテイン
- ・アルコール（ビール、日本酒、ワイン）



デトックス強化 おすすめ3アイテム



## 美腸習慣・デトックス強化おすすめ3アイテム

### ①ターメリック

ターメリックはデトックス食材として、アメリカで人気のスパイスです。

ターメリックに含まれる  
クルクミンやグルタチオンという抗酸化物質が  
腎臓、肝臓、小腸、大腸の  
溜まった活性酸素や毒素を排出してくれます。

更に、善玉菌のエサになり腸内環境が向上します。

1日 小さじ1杯を目安に摂取してください。

\*抗菌、殺菌、腎臓肝臓クレンズ



## 美腸習慣・デトックス強化おすすめ3アイテム

### ②ノニジュース

ノニは熱帯、亜熱帯やアジアなどに植生している有用植物

1年で3～4回実ができるほど生命力が溢れるノニは  
タンパク質(20種のアミノ酸)、ビタミン、ミネラル、脂肪酸、植物栄養素(ファイトケミカル)  
など275種類以上の成分が含まれ  
ハーブの女王と称される、美と健康のスーパーフルーツです。

ノニの果実が発酵して作られたのがノニジュースです。

\*解毒、浄化、抗炎症、細胞修復

\*肝臓、腎臓、小腸、大腸のバクテリアを軽減。

\*血液浄化、腸内細菌のバランスを整える。



## 美腸習慣・デトックス強化おすすめ3アイテム

### ③コンブチャ

かつて日本で、紅茶キノコとしてブームになった乳酸発酵ドリンク。

2000年前半頃、アメリカでコンブチャとしてブームになった健康ドリンク。

コンブチャの酵母が、甘い紅茶とカフェインを分解し  
乳酸菌発酵させた、甘酸っぱい微炭酸の発酵ドリンクです。

善玉菌を活性化する、プロバイオティクスとも言います。

- \* 体をアルカリ性にする
- \* 消化促進、善玉菌善玉菌を活性、腸内細菌バランスを整える
- \* 便秘解消



## 調理レッスン

### ①作り置きレシピ

#### サラダ

- きゅうり 1本
- トマト 1個
- どうもろこし 1カップ
- 万能ねぎ 半束
- オリーブオイル 大さじ3
- レモン汁 1/2個分
- 海塩

### ②作り置きレシピ

#### スープ

- ココナッツミルク 200cc
- 水 200cc
- ターメリック 小さじ1
- 玉ねぎ 1/4個(スライス)
- 生姜 1かけ(みじん切り)
- かぼちゃ 1/4個(サイコロ状)
- 海塩 適量
- お好みのハーブ(青み)