

『人参と柑橘 甘酒のスイートスープ』

材料 (2 人分)

- 人参……1/2 本
- 温州みかん (外皮は剥いておく) ……1 個
- ④ ショウガ麹パウダー……小さじ 1
- 梅干し (種は抜いておく) ……1 個
- ④ 玄米甘酒……1/2 カップ
- 水……1/2 カップ

作り方

材料全てをミキサーにかけて出来上がり。※トッピングにはピーカンナッツと甘酒原液を使用。

Soup



Salad

『ソム・タム・ボラマイ』 タイ風フルーツサラダ

材料 (2 人分)

- A ※全て混ぜ合わせておく
- ④ 発芽キヌア醤油……大さじ 1 と 1/2
- ④ パオバフルーツパウダー……大さじ 1
- ④ ガジュツパウダー……小さじ 1
- 水またはライムジュース……大さじ 2
- B
- いちご (食べやすくカット) ……10 個
- アボカド (種を取りカット) ……1 個
- マンゴー (食べやすくカット) ……1 個
- パクチー (刻んだもの) ……1/2 カップ
- 赤玉ねぎ (5mm 角にカット) ……1/8 個分
- マスタードシード……少々 (あれば)

作り方

A と冷やしておいた B を食べる直前にざっくり和え、出来上がり。



美肌効果も期待できる人参と蜜柑、玄米甘酒の発酵パワーに梅干をプラス。蜜柑をリンゴに置き換えても美腸効果抜群ですが、春は柑橘や梅干の酸味が肝臓を癒し、腸デトックスをアシスト。美腸には健胃や肝機能促進といったバランスも大切です。

ガジュツパウダーの香味は排便を促す効果が期待できます。春は特に「酸味」を取り入れ、肝機能の活性化と、ナチュラルな香味による「排便」で便秘解消を狙いましょう。パウダーの香味による「排便」も期待ができるレシピです。チューの消炎&デトックスパワーにも期待ができます。

『レンズ豆のフムス風サラダ& テンペの玄米麹グリル』

材料 (2 人分)

- ひよこ豆テンペ (8 等分にカット) ……1 枚 (約 80g)
- ④ 発芽キヌア醤油……適量
- ④ 玄米麹パウダー……適量
- 有機あらびきブラックペッパー……適量
- 太白胡麻油……適量
- グリーンレンティル豆……1/2 カップ
- ※ 1 時間ほど浸水し、沸騰した湯で 15 分茹でてザルにあげておく

A ※混ぜ合わせておく

- ④ 発芽キヌアみそ……大さじ 1 強
- 水……大さじ 3
- ④ パオバフルーツパウダー……大さじ 1
- クミンパウダー……小さじ 2
- コリアンダーパウダー……小さじ 1
- ガーリックパウダー……小さじ 1/4

生コリアンダー (パクチー) ……1 束 (刻んでおく)

B ※混ぜ合わせておく

- 紫キャベツ (5mm のみじん切り) ……1/2 カップ分
- キパワーソルト……小さじ 1/4
- ④ パオバフルーツパウダー……小さじ 1

トッピング

- ④ 旨い、醤油こうじ……適量
- 茹でた菜の花……トッピングとして適量

作り方

- カットしたひよこ豆テンペ (大豆のテンペでももちろん OK) に発芽キヌア醤油をつけ、玄米麹パウダーを付けてごま油でムニエルの要領で焼いておく。※ブレマの「玉ねぎだけのシーズニング」をまぶしても美味。
- 茹で上げたグリーンレンティルに A を混ぜて調味し、冷めてから刻んだフレッシュコリアンダーを混ぜ合わせる。
- 皿に 2. B. 1. グリルテンペの順に盛り付け、「旨い、醤油こうじ」と菜の花をトッピングして出来上がり。

Salad & Grill



グリルしたテンペには「旨い、醤油こうじ」をソース代わりに。「美腸」を目指すなら「発酵食品」はマスト。しかも効果を本気で狙うなら本物の「発酵食品」と生野菜を組み合わせてみましょう。胃腸に効く抗酸化物質が濃厚な紫キャベツがオススメです。

👉 の付いている商品は次ページでチェック!



ベジタリアン料理家 erico さんが提案!

からだが変わる 美腸レシピのすすめ

監修 | 竹田博之 | レシピ考案 | erico

今最も注目されている美容・健康のキーワード「美腸」。腸内環境を整えることで消化吸収・デトックスが円滑になり、体の中からの変化を実感できます。今回は料理家の erico さんに、美腸にぴったりのレシピを考案して頂きました!



erico さん

ベジタリアン料理家、マクロビオティック 望診 滋養指導士 プロフェッショナル。[erico の Neo ベジタリアンお料理教室]、[Neo ベジタリアン指導者養成講座] を主宰。1970 年生まれ。京都在住。美大卒業後、タイルモザイクアーティストとして活動。2 軒のカフェの立ち上げ&マネージメントを経て、重慶のアーティストと息子と暮らす経験や「完全菜食」の実践体験を生かし、時代に沿ったプラントベースの料理&スイーツを伝えている。男性や子供に好まれる「輪郭のハッキリしたレシピ」を得意とする。YOGA インストラクターの夫と 18 歳の息子、1 歳の息子の 4 人暮らし (2014 年・17 年ぶりに出産)。著書に [Choice Vegetarian Cooking ~ erico のようにベジタリアンクッキングの世界へ~] (ゆめディア刊) がある。DVD [Choice Vegetarian Cooking at Live] (ゼロマーズ社) も発売中。http://ameblo.jp/pingpangerico/ http://pingpangerico.resv.jp/



「伝統食」の魅力を内側から実感できる ナチュラルフード&セルフケア プレマシャンティ®

季節に寄り添って作られた 「本物」の食

プレマシャンティ®とは、サンズクリット語で「天との愛と、内なる平安」を意味する造語。ゆっくりと食事に割く時間が無くなってしまった現代人は、時間をかけて作った料理よりも、時間の短縮が出来て手間がかからない「ファーストフード」や「冷凍食品」「出来合いの惣菜」を重宝しているのが現状です。プレマシャンティ®は、伝統を次世代に残したいという想いから、「本来の日本食の良さ」「四季移りゆく美しい国、日本の素晴らしい」を心と身体の内側から感じられるラインナップが揃っています。



【数量限定】
旨い、醤油こうじ

米と小麦と大豆を使った発酵パウダーの、これぞ日本と云いたくなるパワフルな調味料。健康な土壌から育った米に麹つけた米こうじと、丹精込め仕上げた本醸造生しぼり醤油を丁寧にあわせて醸した一品。
100g 528 円+税



発芽キヌア醤油

蒸しい南米の自然の中で農薬も肥料も一切使用せずに育ったスーパーフード・キヌアを、充分に浸水して発芽させ、匠の技でキヌア自体に麹をつけてじっくりと発酵させた醤油風の調味料。
150ml 745 円+税



発芽キヌアのみ

南米の大自然で育ったキヌアを、充分に浸水して発芽させ、匠の技でキヌア自体に麹をつけてじっくりと発酵させた味増風の調味料。豊かな旨味があり、様々な料理に活用することでさらなる美味しさを引き出します。
300g 1,250 円+税



麹のさわやかドリンク

100% 植物性で大豆や砂糖も不使用で作られた、常温保存の乳酸菌飲料。甘味には、米と雑穀を麹で発酵させた中に糖度をあげた甘酒を加え、ゆず果汁の酸味でさっぱりとした風味に。
150ml 270 円+税



日本の有機小麦ふすま
ロースト

有機小麦の表皮を製粉し、使い勝手が良いように軽く焙煎。香ばしいおとりほのかに甘い有機小麦のふすまです。欧米では「パン」と呼ばれ、ヘルスコンシャスな人々の間で長く愛されています。
200g 462 円+税

More
Beauty!

さらにたくさんのお腸アイテムをチェックしたい方はこちら

豊富なラインナップで 人気のウェブサイト



累計 100 万件出荷！
自然食品・自然療法・エコロジー・
らくちなゆる提案サイト

びんちょうたんコム
<http://www.binchoutan.com/>

びんちょうたんコム 検索

veggy
レコメンド!

体を温めて お腸ライフをより豊かに



編集部・佐藤が活用!

アルファウェーブ ポカぼん

日々の暮らしの中で、知らず知らずと食べ物やメンタル、環境の変化を受け、女性は冷えやすい体質の方が多いですね。腸が冷えるということは、血流が悪くなり代謝活動が鈍るので美容にも大敵。アルファウェーブ ポカぼんをお腹に当てて使用してから、遠赤外線効果でじんわりと身体の内側から温かさを感じるようになります。薄型なのでカイロ感覚で使え、洗濯もOKという、エコなのも嬉しいですね。ポカぼんで腸を温めるのが、私のおすすめ美腸ケア法です。



アルファウェーブ
スクエアパッド

ベッドルーム、リビングルームなど、いろいろな生活シーンでやわらかな活性光線(遠赤外線)につつまれ、全身リラックスできるアルファウェーブ・スクエアパッド。カラー&サイズバリエーションも豊富です。サイズはS~L。ページ/M サイズ/約100cm×約200cm/約1.3kg/7,800 円+税



veggy
レコメンド!

健康に良い栄養素を含みながら低カロリー、そんな理想的なアイテムとして女性を中心に人気のスーパーフード。栄養素の補給、ダイエットとともに、女性がこのアイテムに求める3つの要素として「整腸作用」があります。「マクロヘルス®」シリーズはスーパーフードのラインナップが豊富。編集部がセレクトした理由は、そこにあります。

普段の料理に加えるだけという手軽さがカギ

スーパーフード & ファンクショナルフードシリーズ Macrohealth®

マクロヘルス®

どんなに栄養価の高い食品でも、一度取り入れただけで効果を発揮するものではなく、それはスーパーフードとして例外ではありません。重要なのは「継続して取り入れる」こと。料理に加えるだけ、というキャッチーさで人気を博しているスーパーフードと同じシリーズのドリンクと混ぜ合わせることで効果をより享受できます。日本人に親しみのある伝統的な食材のラインナップが多く、アジアテイストな食事との相性が良いのもこのシリーズの特徴。

農薬不使用の玄米・麹で醸した濃厚な味わい 玄米甘酒

日本に数多く存在する発酵食品。高温多湿の気候とうまくマッチし、世界でも類を見ないほど、人々の暮らしに根付いています。発酵することで生まれる栄養素のなかでも、麹菌、乳酸菌などは腸内環境を整える効果があり、これらを多く含んでいるのが「飲む点滴」と呼ばれ、高栄養価で季節を選ばず取り入れることができるスーパードリンク・甘酒です。

今現在、一般的に飲まれているのは米に米麹を加えて一定の温度下で発酵させ、デンプンの糖化によって甘みを出した「本物の」甘酒とは異なり、酒粕を水で溶き、砂糖を加えて作られた「非正規品」。栄養価においても、本物の酒とはかけ離れているため、少し抵抗があるという声も増えています。この「玄米」を原料にして作られた甘酒は、玄米を米麹で発酵させることで糖化した濃厚な甘味があり、善玉菌や食物繊維も多いため腸の働きを良くしてくれる、本物の甘酒なのです。



マクロヘルス®
玄米甘酒

石川県産の「農薬不使用玄米」と「麹」だけで発酵させた甘酒。農薬不使用の玄米をしっかりと発酵させたスーパードリンクです。クエン酸・γ-アミノ酸を含み、お飲みやすい。原材料:玄米(石川県産)、米こうじ/内容量 490ml/価格 1,280 円+税

なぜ白米ではなく 玄米がおすすめのなの?

一般的に白米は、精米する際に「糠」を取り除きます。そこに含まれる胚芽には、ビタミンやミネラル、食物繊維など現代人に必要な栄養素がすべて含まれています。こうして加工された白米は取り入れやすさがある反面、一物全体の理論に立って考えると、糠ごと食べることでできる玄米の方がエネルギー源として空腹を満たすだけでなく、健康に役立つための栄養を漏らさずに摂れる優れた食材なのです。そんな玄米を米麹で発酵させた甘酒は、米のたんぱく質がブドウ糖に分解されるだけでなく、玄米の食物繊維の働きで糖質もゆっくり吸収され、さらに玄米食が苦手な方にとっては玄米の豊富な栄養素を飲むだけで取り入れることができます。

高栄養価なスーパーフードパウダーを いつもの食事に加えてみよう

日本の伝統食品と海外のスーパーフードの中から豊富な栄養価をバランスよく含み、腸をキレイにするサポートしてくれるラインナップをセレクト。いつもの食事に加えて腸内環境を整えよう。



マクロヘルス®
玄米麹パウダー

玄米麹を乾燥させてパウダーに。塩麹のように発酵させる手間もなく、料理に混ぜたり、水に溶かして食材を漬け込んだりするだけで、玄米麹由来の酵素が食材のうま味を引き出します。
100g 1,900 円+税



マクロヘルス®
ショウガ麹パウダー

乾燥ショウガを酵素の宝庫である「麹」で発酵し、低温乾燥でパウダーに。普段の料理に加えるだけという手軽さで、体を温めるジンジャーの効果を実感することができます。
50g 2,980 円+税



マクロヘルス®
ガジュツパウダー

沖縄では古くからガジュツ(遊ウコン)の根茎を乾燥させたものが胃腸薬として健康に役立てられてきました。寒さに強い日本では沖縄県と鹿児島県でしか栽培されていない珍しい食材。
100g 1,800 円+税



マクロヘルス®
パオパオ フルーツパウダー

樹上で自然乾燥したパオパオの果実を栄養あふれる天然フルーツパウダーに。カルシウム、ビタミンC、鉄、食物繊維が豊富で、ほんのり甘いグレープフルーツのような風味。
100g 1,800 円+税



マクロヘルス®
ケールパウダー

自然豊かな信州青木村の農場に育てられた野菜の王様・ケールの栄養を壊さず低温乾燥で凝縮したパウダー。カルシウム、ビタミンC、食物繊維など豊富な栄養素を含んでいます。
100g 1,980 円+税



マクロヘルス®
モリンガパウダー

亜熱帯や熱帯地方の温かい場所で作られる野菜のモリンガをパウダーに。非常に生命力が強く、栄養素が豊富に含まれていることから、海外では「ミラクルフルーツ」とも呼ばれています。
50g 1,980 円+税