

登熟玄米ごはんは
お水から火にかけ、
15分湯煎します。

朝食

昼食

夕食

1 日目

あなたの体質に
合わせた朝食の
お粥×7食

お水から火にかけ、3~4分湯煎します。

春のエネルギー
不足のタイプ
TREE



茶粥

選ばれた玄米を三年番茶で
炊きました。イライラを解消するの
におすすめのお粥です。

2 日目

夏のエネルギー
不足のタイプ
FIRE



とうもろこし粥

選ばれた玄米をとうもろこしと
炊きました。自分を解放したい気分
の時におすすめのお粥です。

4 日目

夏の終わりのエネルギー
不足のタイプ
SOILE



かぼちゃ粥

選ばれた玄米にかぼちゃを
混ぜました。気分の浮き沈みを解消
するのにおすすめのお粥です。

5 日目

秋のエネルギー
不足のタイプ
METAL



赤米粥

選ばれた玄米に赤米と切干大根、
干しいたけを混ぜました。脂肪が気にな
る人におすすめのお粥です。

6 日目

冬のエネルギー
不足のタイプ
WATER



黒米粥

選ばれた玄米に黒米と小豆を
2割混ぜました。甘いものをやめたい
時におすすめのお粥です。

7 日目



MDS ケール青汁

解凍後、弱火で1~2分
温めてから塩(マクロビ
ソルト)を5~6粒入れて
飲んでください。



MDS ケール青汁



MDS ケール青汁



MDS ケール青汁



MDS ケール青汁



MDS ケール青汁



MDS ケール青汁



MDS 畑の親子丼の具

ベジミート、豆腐とも、大豆からと
った、グルテンです。まさに畑の
親子! ポリューム満点の1品。



MDS ヒヨコ豆のカレーの具

香辛料は体を緩めてくれます。野
菜の甘みがココロの安定を作っ
てくれます。



MDS セイタンストロガノフ葛うどん添え

固まった筋肉をやわらかくして
くれるきのこをたっぷり使いました。
うれしい葛うどん付き。



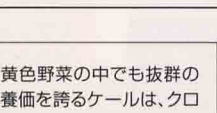
MDS ひじき丼の具

海藻の中でもカルシウムが豊富
なひじき、豆腐との組み合わせで
夏でも食べやすくなりました。



MDS 中華丼の具

野菜の甘さを引き出して作りあ
げました。引き出された甘みが内
臓の疲れを癒します。



MDS レンズ豆のスープパスタ

野菜と豆の甘みを感じるスープ。
整腸効果のある葛そうめんと一
緒にいただきます。



MDS はと麦のピラフ

美白効果のあるはと麦と、甘みの
ある野菜で、ココロと体に優しい
ピラフを作りました。



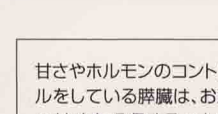
MDS 登熟玄米ごはん

田んぼで完熟したお米以上にお
いしく仕上げた、やわらかくて食
べやすい玄米です。



MDS 登熟玄米ごはん

甘さやホルモンのコントロール
をしている脾臓は、お野菜
の甘味を吸収することで動
きやすくなります。甘いもの
が欲しくなったときにおすす
めです。



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS ダイエット
スープ

お水から火にかけ、
15分湯煎します。



MDS ダイエット
スープ



MDS ダイエット
スープ



MDS ダイエット
スープ



MDS ダイエット
スープ



MDS ダイエット
スープ



MDS ダイエット
スープ



MDS キャベツのミルフィーユ

安定を作る、キャベツ、人参、玉ね
ぎを、今の季節にぴったりの酸味
のある甘酢ソースでいただきます。



MDS 旬野菜のお煮しめ

切り方を工夫して、軽さを感じる
お煮しめに仕上げました。野菜の
自然な甘みを感じられます。



MDS セイタンボールの甘酢あんかけ

小麦のグルテンを使ったミートボ
ール。ダイエット中でも満足でき
るボリュームです。



MDS マーボー豆腐

油を溶かす動きのある、大根と干
しいたけ。それに良質の植物性
蛋白質の豆腐の組み合わせ。



MDS 切干大根のペスカトーレ風

油を溶かす切干大根、塩を溶か
すトマトピューレで味を付けま
した。



MDS 春雨の炒めもの

味も見た目もボリュームのある一
品で、心もおなかも満足します。



MDS 季節野菜のポトフ

安定の野菜にサッと火を入れるこ
とで、この季節にもおいしいポト
フになりました。



MDS 車麩のミモザステーキ

小麦から取れる、良質の蛋白質の
車麩と下半身を引き締める根菜類。
さわやかにターメリック味で。



MDS いら卵風豆腐

お豆の蛋白質は、上質の皮膚を作
るのに最適。春夏用にさわやかな
ターメリック風味です。



MDS 具沢山のお味噌汁

女性におすすめのはと麦のお味
噌を使っています。腸の動きをよ
くする効果があります。



MDS 玉ねぎの味噌煮

甘いものがやめられない人にお
すすめの玉ねぎ。体と心の安定を
作ることで、甘いものもやめれます。



MDS セロリと板麩のスープ

繊維の多いセロリに、お味噌の発
酵の力が加わって、腸の動きがバ
ワーアップです。



MDS 押し麦入りのミネストローネ

安定のお野菜と、体を緩める穀物、
オシムギでスープを作りました。



MDS 大根のあんかけ

色白、肌作りには、大根は欠かせ
ません。大根の甘みにも、心がほ
っとします。



MDS もち粟入り甘い野菜のスープ

安定のお野菜と、安定を作る穀物
を使ったスープです。穀物のとろ
みが体にしみわたります。



MDS 具沢山のお味噌汁

女性におすすめのはと麦のお味
噌を使っています。腸の動きをよ
くする効果があります。



MDS ジンジャーガーリックスープ

大腸に溜まっているお肉類の脂
分を分解するには強い味方のお
味噌汁です。



MDS セロリと板麩のスープ

繊維の多いセロリに、お味噌の発
酵の力が加わって、腸の動きがバ
ワーアップです。



MDS 干しいたけのスープ

動物性の脂を溶かす干しいた
けを、ゆっくり煮詰めて作るス
ープは、体にしみわたります。



MDS 大根と人参のマリネ

目力に人参。色白に大根。お酢で
マリネにすることで、さらに体に
溶け込みやすくなりました。



MDS 登熟玄米ごはん

りんごとみかんの葛仕立て
柑橘類は体の中に溜まった塩を
溶かす働きがあります。葛を使う
ことで、肌の調子を整えてくれます。



MDS 登熟玄米ごはん

田んぼで完熟したお米以上にお
いしく仕上げた、やわらかくて食
べやすい玄米です。



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん



MDS 登熟玄米ごはん

おまけ



●番茶×10包

どなたにでもおいしく飲んでいただけるように、体に負
担をかける刺激成分を少なくしました。胃にも優しく、消
化分解を高めます。ティーバッグなので、お弁当に添えて。



●わかめのふりかけ×1袋

塩気が恋しくなったら、ミネラルたっぷりの海からの贈り
物をどうぞ。玄米ご飯にかけてお召上がりください。



●ランチョンマット×1枚 MDS

食べる環境は体作りに欠かせないアイテムです。楽しく
おいしく食べる工夫のひとつとしてお使いください。