

栄養たっぷりの穀物の王様
専門店も続々出店中!

02 グラノーラ

151ページで
手作りレシピを
紹介しています!

穀物を焼いて作ったシリアル的一种。主原料のオーツ麦には食物繊維が玄米の3倍含まれ、カルシウム、鉄分などの栄養価が豊富。フルーツを入れたり、牛乳に浸すことでバランスよく栄養がとれ朝食に◎。



体を温めるといわれる
しょうがベース。蜜糖
グラノーラ 270g 1,000円+税/グッドモー
ニングトーキョー(数
量限定発売中)



アーモンド、フルーツ
など10種の厳選素材を
配合。モーニングビ
ューティ 300g 1,800円
+税/ニールズヤード
レメディーズ

どんな効果があるの?
たっぷりの食物繊維が
つらい便秘を解消
不溶性食物繊維が水分
を吸って何倍にも膨張。
腸の働きを促す。腹も
ちがよくなる。女性に不足
しがちな鉄分が含まれ
るのもうれしい。

栄養価ももちもち食感もUP/
便秘解消に効果あり

01 寝かせ玄米

150ページで
手作りレシピを
紹介しています!



自然栽培 天日掛け干し アムリター農園米 2kg 2,000円
+税/AMRITARA(数量限定発売中)

農薬・肥料を使用せず
自然の風でじっくり乾燥
そのまま飲めるきれいな水で
育ち、手作業で作られた玄米。
機械で乾燥させず、太陽と風
でじっくり天日干しすることで、
栄養価も風味もUP!

玄米と小豆と少量の塩
で炊き、3日ほど保温し
て発酵させたもの。玄
米の持つ栄養価が高ま
るのはもちろん、お赤
飯のようなもちもち感と
甘みのある味にハマる
女子が急増中!

どんな効果があるの?
国内環境を整えて
毒素を排出
ビタミン、ミネラルが
消化吸収しやすくなり、
日々の生活で失われが
ちな体内酵素を補給。
デトックスやアンチエイ
ジングに効果大。

から美に効く!

FOODを詳しく解説。さっそくチェック!

ヘルシーで美容効果も高い第3の牛乳!

04 ナッツミルク& ライスミルク

に比べ低カロリー・低脂肪、コレステロールはゼロの植物由来
料を使ったヘルシーなミルク。お米やナッツの高い美容効果も
あり、最近ではスーパーやコンビニでも手軽に買えるように。



どんな効果があるの?
肌の代謝が上がり
白肌をサポート

ビタミンEをはじめとす
る栄養素がシミやシワ
の原因になる活性酸素
を除去しメラニンの生
成を抑制。免疫力を高
め病気の感染も防く。

特Aブランド米を使用。お
米本来の甘みが楽しめる。
ライスミルクにはんの米乳
プレーン 520g 460円+税
/白州屋まめ吉



どんな効果があるの?
アミノ酸など美肌を
作る栄養がたっぷり

オメガ9、ビタミンEが、
シミやシワの原因なる
酸化を予防。さらに食
物繊維が豊富で、整腸
作用や、デトックスに
も効果的。

砂糖不使用。アガベシロ
ップのはのかな甘みで飲み
やすい。エコミル アー
モンドミルク 200ml 390円+税
/ブレマ

147ページで
手作りレシピを
紹介しています!

どんな効果があるの?
食物繊維も豊富な
ダイエットの味方

ダイエットに欠かせな
いオメガ3と、代謝を
促すオメガ6の成分バ
ランスが抜群! ダイエ
ットや、月経前症候群
に悩む人に。

どんな効果があるの?
アンチエイジングで
美肌&美髪に



ヘンプシード
オイル
コクのある濃厚なグ
リーンのオイル。ド
レッシングやマヨネ
ーズに混ぜても。有
機麻の実油 230g
1,800円+税/ニ
ューエイジトレー
ディング

代謝を上げ、抗酸化作用の高い
オメガ9を多く含む、血液もサラ
サラに。炒めものなどの加熱調理
向きで使いやすく、老化を予防。

良質の油で代謝UP/
うるおったいい女に♡

03 オイル

やせたくて油を抜くと
肌がカサカサに乾燥し
ます。植物の種などか
ら採取された質のいい
"ダイエットに適したオ
イル"をとることで、代
謝を上げつつ、内側か
ら美しくが新常識!

どんな効果があるの?
オリブオイル

まるでオリブのジュースのよう
にフレッシュな味わい。カペツ
ァーナエキストラ・ヴァージン・
オリブオイル 100ml 1,500円+税
/シャリマ・ドゥ・ラ・テフテフ



どんな効果があるの?
美肌や冷え性など
女子の悩みに効く

熟した亜麻の種子か
らとれるオイル。クセ
がなくサラダやヨー
グルトにそのままか
けてもいい。有機食用
亜麻仁油 237ml 1,800円+
税/アトワ



脂肪になりにくいオメガ
3の成分が高く、便
秘解消などダイエットに
はもちろん、美肌効果
や冷え性の改善にも効
果あり。

最新NEWS

まで、美に効くフードを徹底調査。ぜひ参考にして、体の内側から今よりもっと美しく...♡

[教えてくださった先生]

医学的視点から
わかりやすく解説
石原新菜先生

医師・イシハラクリニ
ック副院長。クリニッ
クでの診療のほか、親
しみやすい人柄で、講演
、テレビ、ラジオ、執筆
活動と幅広く活躍中。

女性が内側から
美しくなる食事を発信
木下あおい先生

管理栄養士・日本イン
ナービューティダイエ
ット協会代表。「腸」
をキーワードに野菜中
心・発酵調味料を用い
たレシピをレッスン中。

グリーンスムージーを
広めた第一人者
山口蝶子さん

独学でローフードを学
び、姉の伸里園子さんと
日本初のロースイー
ツ専門店「シャリマ・
ドゥ・ラ・テフテフ」
を立ち上げる。