

3つの食の基本

食の基本となる「油」「水」「米」を変えると、自然と食生活全体を見直すことになりますよ

美しくなるために食生活を変えたい。でも長年の習慣を変えるのは勇気が…。そんな人は、食に欠かせない3つの基本、油・水・米を変えることから始めましょう。

まず油。「調合サラダ油」はリノール酸が多く、量を多く摂りすぎると、体内で炎症を起こす可能性があります。私が愛用するのはフレッシュなオリーブオイルです。オリーブオイルは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを維持するオレイン酸を多く含みます。熱に強いので、加熱調理でも栄養の効果を維持してくれます。またオイルが足りていないと感じるときは、美と若さを保つ不飽和脂肪酸であるオメガ3を豊富に含む、えごまオイルや亜麻仁油をキャップ1杯飲みます。飲み始めてから、肌質が変わってきたことを実感しています。

次にお水。コンビニエンスストアでもたくさん種類のミネラルウォーターが並んでいますが、中には発がん性物質である硝酸態窒素しょうごんたいちつそを含んでいる水もあります。う

まく選べたらいいけれど、見極めるのが難しいですよ。硝酸態窒素のバックテストをするのもおすすめです。理科の実験みたいで楽しいですよ。

そしてお米。一汁三菜を食の基本にしてから、白米は少なくてミネラルの多い酵素玄米を食べるようにになりました。酵素玄米とは、発芽した玄米を炊いて5日ほど寝かせたものです。酵素玄米専用の炊飯器で炊き保存していますが、3日目から良い香りがしてきて、5日目がとても美味しいんですよ。もちもちして甘くて、腹持ちが良いので朝食べたら夕方までもつくりたい。玄米にはアブジン酸アブジン酸があり消化不良になりがちなのですが、発酵させることにより無毒化し、ランクアップするので。さらに数日間熟成させるから、ガンマーアミノ酪酸が白米の10倍に！ガンマーアミノ酪酸は更年期の症状やストレス軽減に効果があり、腸のぜん動運動を活性化してくれて、お通じにもいいんですよ。

こうして基本を見直すだけでも、自然と口に入れるものへの意識が高まります。それが何より大切なんです。



まずは油、水、米を見直して



米
Rice

Rice cooker

「和菓子問屋の娘なので小豆を足して焚いています。お赤飯みたいでもちもち、美味しいですよ」玄米酵素ごはんセットB(生きている玄米5kg・玄米酵素ブレンド500g+天然塩50g) ¥6,574、美と健康づくりのための炊飯器 ¥59,800 / なでしこ健康生活 ☎ 0120-825-417 / <http://www.hatsugagenmai.co.jp/>



水
Water

「体の大半は水でできているので、日々の飲料水にはこだわっています。お気に入り、希少なミネラル成分を豊富に含んだシリカ水です」霧島天然水のみシリカ ¥3,333 (1箱24本入り) / 極選市場 ☎ 0120-191-493 / <http://www.nomu-silica.jp/>



油
Oil

「イタリアの農園まで出掛けたこの目で確かめた、エキストラバージンオリーブオイルです。絞ったジュースみたいなフレッシュな味わいなんです」(左)ヌオーボオイルイアンotta (500ml) ¥3,100 / 神戸ヴァッラータ ☎ 0798-20-3392 「オメガ3豊富なえごま油は、ぜひ生で摂ってください。私はお味噌汁にも納豆にもかけます」(右)北海道産 えごまの雫 (100g) ¥2,000 / アメリカラ ☎ 0120-980-092 / <http://www.amritara.com>



シルクの
べっぴん塾

Beppin-kyuku

足裏コロコロで10歳若見え!

筋膜ゆるトレ

Silk

シルクのべっぴん塾
筋膜ゆるトレ



ヨシモトブックス