



健康スクール

調理レッスン3

Mayumi Saitou



調理レッスン3 9月 24日(日) 10:00~

テーマ

腎臓アプローチ・免疫強化
デトックスレシピ

朝のヒーリングブロス
デトックスジュース
デトックスサラダ
ターメリックショット(カンジダ)
美腸習慣・デトックス強化おすすめ3アイテム



腎臓アプローチ・免疫強化 デトックスレシピ

朝のヒーリングブロス

- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・セロリ
- ・にんにく
- ・生姜
- ・干し椎茸(他 きのこでも可)
- ・余ったハーブ
- ・ターメリック
- ・水

* 具材は足したり引いたりOK

* 沸騰してから弱火で、1時間

* 調味はしない

* 朝はブロスのみ



腎臓アプローチ・免疫強化 デトックスレシピ

デトックスジュース

- ・アップルサイダービネガー 大さじ1
- ・生はちみつ 大さじ2
- ・ターメリック 小さじ1
- ・ブラックペッパー
- ・水 250cc
- ・好みで氷

*朝のルーティンに組み込む

*材料をよく混ぜ合わせて出来上がり



腎臓アプローチ・免疫強化 デトックスレシピ

デトックスサラダ

- ・ミント又は、バジル 1カップ
- ・クレソン 1カップ
- ・にんじん 1本
- ・りんご 1/2個 (ブルーベリー1/2Cでも可)
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・アップルサイダービネガー 小さじ1
- ・レモン 1/4個
- ・ターメリック 小さじ1/2
- ・天然塩

*にんじんとりんごは千切り、クレソンとハーブは食べやすい大きさにカットする。
*材料を全て混ぜ合わせて出来上がり



腎臓アプローチ・免疫強化 デトックスレシピ

ターメリックショット(カンジダ)→こちらは説明のみ

- ・アップルサイダービネガー 大さじ1
- ・レモン 大さじ1
- ・コンブチャ 大さじ1
- ・ターメリック 小さじ1/4
- ・生姜パウダー 小さじ1/4

*材料を全て混ぜ合わせて出来上がり

*カンジダ、ウイルスが入りそうな時



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