



健康スクール

調理レッスン6

Mayumi Saitou



調理レッスン6

テーマ 日々のデトックスレシピ

- ・リンゴ
- ・ニンニク
- ・ジャガイモ

・レッスンレシピ
(アップルパイスムージー・白ごまタフィー・カシューナッツトマト ミルクスープ・チーズキヌア・他)



リンゴ: 結腸洗浄



リンゴ:結腸洗浄



■リンゴは究極の結腸洗浄剤です。リンゴのペクチンが腸内を移動すると、細菌、ウイルス、酵母、カビなどの微生物を体から集めて除去します。リンゴはSIBOやその他の消化器疾患に役立ちます。



■リンゴには、フラボノイド、ルチン、クエルシジン(重金属や放射線の解毒を担う植物化学物質)、および脳に溜まったMSG(味の素などのうま味調味料)の解毒を助けるアミノ酸のグルタミンとセリンが含まれています。

■リンゴは、肝臓を浄化して、リンパ系の循環を改善し、損傷した皮膚を修復し、血糖値を調節するのに役立ちます。

■リンゴは細胞の奥深くまで水分を補給します。

使用方法:

皮が赤く、色が濃いリンゴには、最も多くの栄養素が含まれています。最大限の効果を得るために、1日3個のリンゴを食べてみてください。リンゴをそのまま食べるかデーツやセロリスティックと一緒に食べれば、副腎を癒す素晴らしいスナックになります。

美味しいリンゴの季節♪通常のリンゴは皮をむいて食べます。国内では減農薬リンゴや有機リンゴはなかなか手に入らないですが入手できたら、皮まで食べます♪

※唇、口周りにアレルギーが出やすかったり、唇ヘルペスが発症する方はリンゴは避けてください。



おやつにデザートスムージー

★【アップルパイスムージー】

- ・リンゴ 1/4個
- ・生くるみ または 生カシューナッツ 大さじ2
- ・バニラエクストラクト 小さじ1/2
- ・生はちみつ または メープルシロップ 大さじ1
- ・シナモンパウダー 少々
- ・水 200ml

材料を全部、ブレンダーでよくませて出来上がり。
シナモンパウダーは飲むときにふりかけてもOK



【風邪のための生ニンニクセラピー 】

【風邪のための生ニンニクセラピー 】

生ニンニクは、風邪、インフルエンザ、細菌、ウイルスと戦うのに非常に役立つツールであり、病気の最初の兆候が現れたときに「すぐに使用する」と特に効果的です。



■ニンニクには抗ウイルス作用、抗菌作用、抗真菌作用(抗カビを含む)、抗寄生虫作用があり、病気の予防に役立つ硫黄化合物であるアリシンが豊富です。

■風邪、インフルエンザ、喉の感染症、肺炎の原因となる細菌などと戦うのに最適な食品です。



風邪、インフルエンザ、
または喉の痛みの最初の兆候が現れた場合の対処法：

- ・生のニンニク 1 片をみじん切りにします。
- ・バナナ、蒸したジャガイモ、
または少量のアボカドにマッシュしたり、
- ・スプーン一杯の生蜂蜜に混ぜたりします。
- ・気分が良くなるまでこれを毎日 3 回繰り返します。



【ジャガイモの治癒効果】

【ジャガイモの治癒効果】

ジャガイモは、あらゆる慢性疾患、症状を治癒する素晴らしい食品ですが、残念なことに、あまり知られていません。フライドポテトにしたときの有毒な油、その上にかかるチーズソース、そしてマッシュドポテトのバター、牛乳、クリームのせいで、ジャガイモは体に悪いと誤解をされています。



■ ジャガイモは健康上の問題を引き起こす食材ではありません。ジャガイモは、内側も外側もすべて健康に有益です。ジャガイモは、大地から最高濃度のミネラルを吸収しています。

注意:一般じゃがいもは皮をむきましょう。有機じゃがいもの皮は積極的にたべましょう。

■ ジャガイモはカリウムが豊富で、ビタミンB6も豊富に含まれているだけでなく、優れたアミノ酸、そしてリジンも含まれています。リジンは、関節リウマチ、関節痛、自己免疫疾患などの原因となるエプスタイン・バーウイルスや帯状疱疹などのウイルスに対する強力な武器です。

注:エプスタイン・バーウイルス

ヘルペスウイルス科に属するウイルスの一種。日本ではよくEBウイルスと略して呼称される。

- 
- ジャガイモには、甲状腺ホルモンの生成に必要なチロシンも含まれています。
 - ジャガイモには抗ウイルス性、抗真菌性、抗菌性があり、健康を維持し、ストレスを軽減する成分が含まれています。
 - ジャガイモは消化器疾患の治癒に役立ちます。
ジャガイモは腸内膜の内側の神経に優しく、摩擦作用がないため、腸内膜を落ち着かせます。重度な消化器系の問題があっても、ジャガイモは容易に消化されます。
 - ジャガイモは脳と肝臓に良い効果があり、地に足を着けて、落ちいた集中力を保つのに役立ちます。
- 治癒効果を最大限に高めるためには、ジャガイモを蒸して(油、バター、クリームなしで)楽しみましょう。
- ◆特に消化力の弱い方はキドニークレンズジュースに積極的に生ジャガイモを加えて行きます。



「マヨネーズを使わないポテサラ」

《材料》

- ・蒸したじゃがいも 1個(小さければ2個)
- ・完熟アボカド 1個
- ・万能ねぎ 適量(玉ねぎ・パセリでもOK)
- ・ACV 小さじ1～
- ・海塩 少々
- ・ブラックペッパー 少々
- ・ターメリック 少々

(作り方)

- ①ボウルにアボカドをつぶしておく。
- ②①に蒸した、あるいは茹でたじゃがいもを加えてをつぶす。
- ③調味を加え、全体を混ぜ合わせ、万能ねぎをちらして、出来上がり。

レタスにくるんで食べてもおいしい

モーニングスナックや小腹が空いたときにぜひお試しください。



おやつレシピ

【白ごまタフィー】

(材料)

ヴァージンココナッツオイル 70ml

ねり白ごま(無添加) 100ml

メープルシロップ 50ml

天然塩 小さじ1/4

(作り方)

①ココナッツオイルと練白ごまと一緒に湯煎で溶かし、よく混ぜ合わせる。

②①に天然塩とメープルシロップを加えてよく混ぜる。

③②をクッキングペーパーを敷いたステンレスバットに流しいれ、冷凍庫に30分 以上冷やし固める。

④ナイフで一口大にカットして、出来上がり。

●タッパーに入れて、冷凍庫で保管します。

●スライスアーモンドやクコの実、カルダモンパウダー少々を足しても美味しい。



★レッスンレシピ

カシューナッツは亜鉛や鉄分など女性に嬉しいミネラルが豊富。脂質60%オレイン酸、デトックス美腸効果。ビタミンB1も含み疲労回復効果もあり。

●カシューナッツトマトミルクスープ

生カシューナッツ 大さじ2

水 1カップ

海塩

トマト 1個

マッシュルーム 1パック

玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2

塩麹 小さじ1

クミンパウダー 小さじ1/3

オレガノ 大さじ1

海塩・ブラックペッパー

オリーブオイル

好きなハーブ



★レッスンレシピ

●チーズ・キヌア

キヌア 1カップ

水 2カップ

海塩 ひとつまみ

(*蓋をせずに強火から中火で一気に炊き、少し水分を残し蓋をして蒸らす)

ニュートリショナルイースト 大さじ3

ターメリックパウダー 大さじ1

オリーブオイル 大さじ3

ブラックペッパー 多め

天然塩 小さじ1/4



★レッスンレシピ

●その他

【生カシューナッツで作るナッツホイップ】

作りたい方は

生カシューナッツ 1/2カップ[°]

水 大さじ3~

メープルシロップ 大さじ1

バニラエクストラ 小さじ1

天然塩 ひとつまみ