

【Acai Smoothie Bowl（アサイースムージーボウル）】  
～日差しが強くなるこれからの時期、体の内側から美肌ケア！～



アサイパウダー、ドライブルーベリーはnatura Pick'n'mixで入手可能！

今が夏本番！暑い真夏の日差しが降り注ぐこの季節で、どうしても気になるのが肌にダメージを与える紫外線。後になって泣かないためにも、酸化しにくいツヤ肌を目指したいですよね。そのためにも、肌の外側からの日焼け対策に加え、体の内側からも美肌ケアを行っていきたいもの。アントシアニン豊富なアサイーとブルーベリーは、紫外線による活性酸素を抑えてくれる効果が期待できるので、美肌づくりにオススメです。そこで、見た目にも鮮やかなアサイーボウルレシピをお届けします。エネルギーッシュに活動したい朝食や、ダイエット中のスイーツとしても楽しめます。食物繊維も多く含まれているのでお通じ解消、美容対策にもオススメです！

### ご協力のお願い

Natura Pick'n'mixの取り組みの一つである「Less Waste」活動の中で、皆さんにぜひMy容器をご持参いただくように呼びかけております。

この地球上で環境問題としてあがり重要視されているプラスチックの課題。今、環境だけでなく海にいる生き物、私達の健康にも悪影響を及ぼしているプラスチック問題。世界各国で一人一人が積極的にプラスチックを自分の生活から取り去る取り組みをしています。当店では、できる限りプラスチック用品はしないように努めています。例えば、アーモンドバター用の容器には、100%植物由来の素材から作られた容器を使用したり、洗剤用のボトルには、同じくサトウキビを原料とした、植物由来のプラスチックで作られているボトルを使用しています。

今、この地球で何が起きているのか。。に対して、一人一人が意識を向けていただけるように情報発信をするとともに、皆様もご自身が取り組んでいることがありましたら、ぜひ情報をシェアしていただきたく、スタッフまでお知らせください。

Natura Pick'n'mix

### My容器持参で1000円分ポイント加算



natura Pick'n'mix  
BOUTIQUE ORGANIC

静岡市葵区鷹匠1-1-1  
新静岡セノバ2F  
Tel: 054-266-7379  
e-mail: contact@naturapicknmix.com  
www.naturapicknmix.com

natura Pick'n'mix  
Online Store & Organic  
Gift Online Store  
opening Soon!!

材料 <1人分> 調理時間5分  
♥ アサイーパウダー50g  
♥ 冷凍バナナ1本  
♥ ドライブルーベリー40g  
♥ アーモンドミルク 140cc  
♥ トッピング:ゴジベリー、カカオニブス、ココナッツフレーク、フレッシュブルーベリー、ビーポレン、ココナッツミルク

#### 作り方

- 1: ブレンダーにトッピング以外のすべての材料を加え滑らかになるまでブレンドする。
- 2: 器に注ぎ入れ、トッピングを散らせば完成。  
<ポイント>  
アーモンドミルクは無糖を使用。トッピングには、好きなフルーツやナッツをトッピングしてくださいね。

# natura Pick 'n' mix DISCOVERY JOURNAL ヘルス・ジャーナル AUGUST ISSUE- 8月 ISSUE



抗酸化作用豊富なサラダ「水菜と黒豆サラダ～ローストすりゴマドレッシング～」

【アスパラガスとターメリック玄米リゾット】～免疫と代謝を上げて夏風邪に負けない体づくり～

顔でわかる貴方の今の健康状態



Acai Smoothie Bowl（アサイースムージーボウル）】～日差しが強くなるこれからの時期、体の内側から美肌ケア！～

### Organic Matters / オーガニック事情

私たちが毎日口にする食べ物には、大きく分けて2つに分類されます。

1つが、健康に有害をもたらす食べ物。

もう一方が、身体・精神の病気を治してくれる、あるいは病原体から予防してくれる食べ物。

。。。があることを覚えておいてください。

**有害**な食べ物を食べますか？ それとも**病気を治してくれる**食べ物ですか？

どちらか食べるかは、その人の自由です。

身体に良い食べ物の例として『オーガニック食品』があります。有機栽培、有機農法とも言われます。簡単に言うと、化学肥料や農薬を使わずに育てられた作物や畜産物、それらを使用した加工品に対して使われます。

オーガニックとは、ただ化学肥料や農薬を使わないだけではありません。オーガニックを名乗るには、その土壤で2,3年前から化学肥料を使ってないこと、遺伝子組み換えの種は使用しない、畜産物の場合は飼料も有機であること、など、様々な基準があります。それらの基準をすべてクリアした食品が『オーガニック』と呼ぶことができます。いわゆるオーガニックは、安全で安心して食べられる食品であることが認証された食べ物のことです。オーガニック食品は、安心・安全だけでなくその中に含まれている栄養素も違います。ノンオーガニック食品と違って、それぞれの食品が本来生まれ持って備えている栄養素が、そのまま豊富に含まれています。オーガニック食品には、病気を治すヒーリングパワーが含まれています。それだけ、化学肥料、農薬には、多くの病原体が含まれているのです。それは、洗ってもなかなかとれません。

厳密にはそれぞれのオーガニック認定機関によって定義は異なります。どれも共通して言えることは、オーガニックとは、化学的なものをできるだけ使わず、環境負荷をより少なくし、自然を大切にし、それが私たちの安全・健康増進にも繋がるような考えを持っていることです。

貴方だったら、どちらを食べますか？

natura Pick'n'mix

Foods

Harm

Heal

## 抗酸化作用豊富なサラダ「水菜と黒豆サラダ～ローストすりゴマドレッシング～」



夏バテ、脱水、日焼けなどから体を守るためにたくさん栄養を取ることが大切です。水分補給も大切ですが、体力を維持するには、栄養バランスの取れた食事を取る必要があります。暑さで食欲が落ちた時には、水気が多く、葉野菜でも特に栄養をたっぷり含む野菜を取ると良いでしょう。

免疫力を上げて、夏の暑さに負けない体づくりをお手伝いする水菜を使ったサラダをご紹介します。水菜の原産地は日本で、「京菜」とも呼ばれます。似たような野菜では壬生菜がありますが、これは水菜の変種。一見、葉っぱに栄養なんてないのではと思われる方も多いと思いますが、水菜は栄養の宝庫なのです。特にフラボノイドの一種、ケンペロールという栄養素が豊富で、心疾患のリスクを下げたり、抗酸化、抗炎症の効果もあると言われます。また骨の健康や血液凝固剤として必要なビタミンKもたっぷり含み、日焼けによる乾燥肌や目の健康に必須のビタミンAも豊富です。

黒豆にはタンパク質が豊富に含まれるので、動物性食品が胃の負担になる時の代用にもぴったりです。また、食物繊維も豊富なので腸内のお掃除にも効果的。ドレッシングに含まれるゴマの栄養素には、植物エストロゲンの働きをするので、ホルモンバランスを調整するのにも良く、コレステロールを下げる効能もあります。胃腸の働きを整える生姜と生ハチミツの甘辛さが効いていて、このドレッシングをかけたら、もっと沢山の野菜を食べたくなりますよ！

### 作り方

1. 水菜は洗って水気を切り、4センチ長さに切って、トマトはざく切り。黒豆は缶を使う場合はさっと洗って水けを切っておきましょう。
2. ドレッシングのすりゴマを軽くフライパンで煎り、香りを出します。お皿に移して冷まします。冷めたら、他の材料と良く混ぜます。
3. 1の野菜をお皿に盛り付けて、ドレッシングをかけて頂きます。

材料:2人分

- ♥ 水菜 2株
- ♥ トマト 1/2個
- ♥ 煮た黒豆(無添加の缶詰でもよい) 1/2カップ

### TIPS▼

\* 好みで香草やイタリアンパセリを入れると香りも鮮やかになって美味しいさも増します。

\* 水菜が見つからない時はアルグラやマスタードグリーンで代用してみてくださいね。

### <ローストすりごまドレッシング>

- ♥ すりゴマ(白) 1/4カップ
- ♥ ごま油 大さじ1~1.5
- ♥ 米酢 大さじ3
- ♥ 生姜のすりおろし 小さじ1
- ♥ 生ハチミツ 小さじ1
- ♥ 七味 少々

## 【アスパラガスとターメリック玄米リゾット】～免疫と代謝を上げて夏風邪に負けない体づくり～

春から初夏の間はアレルギーや季節の変わり目で体調が優れない方が多いのではないでしょうか。中医学の五行学説では春と関わるのは肝であり、気候が暖かくなり、新陳代謝も上がって、冬に溜めた老廃物をデトックスするのに良い時期です。

このレシピは体内のストレスを少しでも和らげる効果のある抗酸化作用と抗炎症作用の高い食材をたっぷりと使います。オフ季節ですが、アスパラガスはビタミンA、皮膚や目の健康、そして代謝に関わるビタミンB群、風邪予防や疲労回復に良いビタミンC、血液サラサラ効果のあるビタミンE、骨や歯の健康、イライラ防止のカルシウム、血液を作るのに欠かせない鉄分を多く含みます。また、代謝や疲労回復を促進させるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸も含みます。

このレシピに使うターメリック(ウコン)に含まれる成分のクルクミンは強力な抗酸化物質、抗炎症作用物質です。クルクミンには、免疫力を上げるだけではなく、心疾患のリスクを減らす為に重要な抗炎症、酸化防止作用があり、関節炎を和らげたり、精神面の健康の改善などの役目を果たすと言われます。敬遠されがちな炭水化物も精製されていない玄米を使えば、さらに栄養豊富なレシピとなります。玄米にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれるだけでなく、食物繊維も多く含むので、腸のお掃除にもなります。

材料:2~3人分

- ♥ 玄米 1カップ(200cc)
- ♥ 野菜スープストック 500ml
- ♥ にんにく 1かけ
- ♥ 玉ねぎ 中1/2個
- ♥ アスパラガス 4本
- ♥ オリーブ油 大さじ2
- ♥ ベイリーフ 2枚
- ♥ ターメリックパウダー 大さじ1~1.5
- ♥ アーモンドミルク 100ml
- ♥ 塩 適宜
- ♥ こしょう 適宜

### TIPS>

- ◆ 野菜スープストックは昆布、セロリ、ハーブ類でも作れます。インスタントの場合は無添加を選んでみましょう。
- ◆ アーモンドミルクではなく、牛乳、ココナッツミルク、ソイミルクなどお好きなミルクで代用可。必ず砂糖が添加されていない物を選びましょう。



### 作り方

1. にんにく、玉ねぎをみじん切り、アスパラガスは3センチ位の長さに切ります。
2. 玄米はざるにあげて、よく水気を切ります。厚手の鍋にオリーブ油を熱して、玄米を入れて、透き通るまで約3分中火で炒めます。
3. 2の玄米に、にんにくと玉ねぎを入れてよく炒め、塩コショウをします。玉ねぎが透き通ってきたら、アスパラガスを加えて、1~2分ほど炒めます。スープストックを200ml入れて、木べらで混ぜます。
4. 残りのスープストック300mlを3のお鍋に入れて、ターメリックパウダーとベイリーフを加えたらよく混ぜ、蓋をして弱火で15~20分煮ます。10分ほどしたら、水分が足りているか見て、足りなかったら水を50mlくらい足します。
5. 玄米が柔らかくなったら、アーモンドミルクを加えて混ぜて、味を見て塩コショウで調整します。火を止めたら蓋をして20分蒸らします。
6. アスパラガスが残っていたら、別で焼いて飾りにのせましょう。

## What your face says about your Health



## 顔でわかる貴方の今の健康状態

私達は鏡の前に立って自分の顔を毎日見てますが、鏡に映った自分の顔から、自分の健康状態がどんなか、どのくらいわかりますか？ここに美容ヒントを下記の4点あげてみました。チェックしてみたらいかがでしょうか…

### 1. にきびや肌の色合いは、食べ物の影響が高い可能性あり

顔から健康状態を読むことが、現在英国ではトレンドだそうです。自然療法から言えば、ある特定の食べ物に対する過食（食べ過ぎ）や不耐性には明確な兆候があると言います。自然療法(Naturopathy)のドクターから見れば、その人の顔を見れば、その人が何を食べていたのかが正確にわかるそうです。それでは、顔のどこを見たら良いのでしょうか！

グルテンの取りすぎ：ひたいにニキビ、体重増加したかと思われる腫れっぽい頬と頸、頬が赤い、または赤いニキビ、頸のニキビまたは黒っぽいパッチ。

過剰な乳製品：腫れたまぶた、眼下の袋、目の下のくま、広範囲にわたるニキビ、青白い頬。

アルコールの飲みすぎ：眉間に鮮明な線またはニキビ、たるんだまぶた、頬の羽ばたき線、赤い肌および開いた毛穴。

過度の糖分：額の上部にラインとシワ、目の下にたるみ、ニキビ、特に顔全体に膿疱状のもの、灰色がかった青白い皮膚。

肌崩れが生じたら、冷蔵庫の中にある原因と思われる食べ物をチェックしてください…



### 2. 鼻に赤い吹き出物が発生したら、ストレスの可能性

中国の学説における5つのエレメントいわく、健康に対する問題は明確に顔に現れると信じられています。鼻の先の赤い吹き出物は、過剰な火のエレメント、気を表し、高レベルのストレス、もしくは心配や不安を関連があるそうです。そうなると、高血圧症になる傾向になるそうです。

もし、貴方がストレスやレッドノーズに頻繁になるようでしたら、血圧をチェックしてみてください。また、ストレスをできるだけためないことを心掛け、糖分、スパイス、コーヒー、アルコールや揚げ物のを最低限まで下げ、全粒食品や野菜、豆類をもっと取り入れ、過剰な火の気のバランスを整えましょう。

### 3. 眉と体重増加との関係

外側の先が細くなっている眉は、『甲状腺機能』の低下である一般的な兆候で、体重増加の原因となっています。もし疑いがあるようでしたら、甲状腺機能のテストを受けてみたら良いです。

もし、貴方の眉が針金のように異常に細い、もしくは長い場合は、ストレスホルモンをつくる副腎がプレッシャーがかけられています。貴方の眉が“増えてきたら、明らかにストレスレベルを落とす時期です。

### 4. 顔の毛はホルモンのアンバランスを表す

上唇の上に生える小さな毛はふつうですが、頸ラインに現れる毛やニキビは、PCOS（多嚢胞性卵巣症候群）の兆候がある可能性があります。これは、テストステロンのような男性ホルモンのアンドロゲンの上昇が原因です。これにより、女性に男性的な発毛や肌に皮脂の増加が見られるようになり、ニキビへと発達していきます。もし顔にそのような症状が発生しPCOS関連の疑いがありましたら、医師にみてもらってください。