



カリスマダイエット講師による健康食講座 酵素玄米と、健康 MENU 2022.12.21 (水) 11:00~12:00

食材が持つ栄養素と効能を知り、普段の食事をヘルシーに

日本アンチエイジングメディカル協会顧問、カリスマダイエット講師の宮崎先生を招き、健康食のセミナーを開催。食と身体づくりの関係性など、食べたもので身体が変化していくメカニズムを詳しく説明していただき、日々の食事の大切さを学ぶことが出来ました。

また、酵素玄米と白米の栄養素の違いを伺いながら、宮崎先生監修の料理を試食。メニューは酵素玄米、美肌味噌汁、焼鮭、納豆キムチ、カロチノイドサラダの一汁三菜です。酵素玄米は白米に比べて栄養素が多く、血糖値を正常化させて、ダイエット効果や免疫カアップなどの効果があるとのこと。美肌味噌汁(八丁味噌、じじみ、わかめ、豆腐)は、熟成期間の長い八丁味噌を使うことでより多くの酵素を摂取できます。加えて、しじみのオルニチン、わかめのアルギン酸カリウム、豆腐のビタミン

ンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンとの相乗効果で、活性酸素や脂肪の酸化を抑制できるそうです。鮭は食べ物の中でコラーゲンの含有量が第3位と高く、積極的に食べることで美容や健康に良い食材ということにも驚きました。納豆とキムチを冷蔵庫で一晩寝かせることで、キムチの乳酸菌が納豆菌を取り込み、乳酸菌が倍増!カロチノイドサラダは、リコピンが含まれるトマトをベースに、老化の原因になる一重項酸素の消去に有効な成分が多い、人参、アーモンド、玉ねぎ、唐辛子などで調理されていました。それぞれの素材がもつ栄養素と効能を把握し普段の食事を少し変えるだけで、健康食になるヒントを得る機会になったと思います。

加えて、今回得られた情報をもとに、飲食店メニューへの導入を推奨していきたいものです。