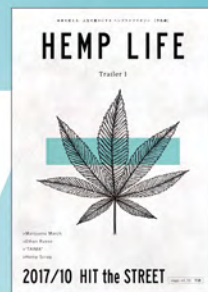


カレーだけじゃない！世界のスパイス&ハーブ使いで不調をリセット！

ベジィ
vol.53

ハッピー・ベジタリアン・ライフ

veggie



[小冊子]
ヘンプライフ

極上ヴィーガン・デザート

ひんやり

スパイス &
ハーブ料理

毎日食べたい！

SPICES &
HERBS
MAGIC!



カリスマ・シェフ!

Jamie Oliver

ジェイミー・オリバーの食育革命!!

イギリス発の
砂糖税とは？



私たちが「なでしこ健康生活」を選ぶワケ

“発芽したて”の玄米ごはんが全自動で炊ける超万能炊飯器「なでしこ健康生活」。実際の使用感やライフスタイルの変化を、愛用者であるナチュラル・コスメ専門のメイクアップアーティスト、小松和子さんをお呼びし、美のプロフェッショナルという立場から、健康食のプロフェッショナルである本誌編集長、吉良さおりとの対談形式にて、語っていただきました。



写真／稲垣純也

—— なでしこ健康生活を選ばれた理由は？

小松和子（以下、小松） 私はとにかく仕事が忙しくて、一昨年の11月頃から尋常じゃないスケジュールで動いているんですよ。外食もレストランを選んでる時間が少ないし、自炊するにしても食事の支度がとても負担で。自宅で手軽に栄養価が高いものが食べられないかと悩んでいましたとき、奇跡的なタイミングでなでしこ健康生活（以下なでしこ）に出会いました。それまでも玄米を食べたことはあったのですが、以前使っていた炊飯器では時間が経つとご飯がパサついてきたり、便秘をする感じもあって、あまりお腹の調子が良くなかったんです。なので玄米が合っていないのかなと思っていました。なでしこが初めて我が家に来たとき、「音声ガイド機能」があって、まずは喋ることに驚きました（笑）。それもびっくりですが、



小松和子

TVドラマ・CM・映画・雑誌など数々の分野でフリーのヘアメイクアップアーティストとして活躍する中、自身の化学物質過敏症をきっかけに肌と化粧品に関する知識を独学で学び、2008年からナチュラルコスメ専門のヘアメイクアップアーティストとして転身。現在はナチュラルコスメプロデューサーとしても化粧品開発のプロデューサーや肌とナチュラルコスメに関する講演・講座・企業研修・展示会・イベント・店舗プロデュースなど幅広く活躍中。一般向けのカウンセリングやメイク講座は遠方からの参加者もあり、予約がすぐに埋まるほど人気。2017年1月よりオーガニック・ナチュラルコスメと肌知識に特化したクラムスクール「Natural Life & Beauty School」を開校。また、ドイツのナチュラルコスメティックス「Dr. Hauschka」の日本のメイクアップトレーナーとして就任。http://kazuko-komatsu.jp/

炊いた玄米がジューシーで、以前のものとは全く違うことにもさらに驚きました。発芽玄米はビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富で、しかもそれを主食でとることができるので、おかずを一品、二品減らしても罪悪感がないという（笑）。もちろん、美容や健康のためもあるけど、忙しいからこそ、我が家の健康管理にこれ以上のものはないです。

吉良さおり（以下、吉良） なでしこ、画期的ですよ。酵素玄米はしばらく経つても味が全然変わらないどころか、圧力鍋で炊くより甘みが増えて美味しくなるのが素晴らしいですよ。うちは子供が3人いるので毎日炊いています。時間がないときには2時間発芽炊飯も便利です。家庭用の精米機で7分づきなどに調整して雑穀を混ぜて炊いても、雑穀モードがあるので美味しく炊けます。子供たちが勉強するのに朝ご飯を何を食

「なでしこ健康生活」



最短2時間で玄米を発芽、そのまま炊飯できる全自動発芽機能で、新鮮な“発芽した玄米”を食卓お届け。酵素玄米を美味しく食べるために開発された炊飯プログラム「円熟炊き」なら玄米の甘みを約2倍に膨らまし、熟成保温プログラムがモチモチで美味しい酵素玄米に仕上げます。マイコン炊飯だから電磁波の心配もありません。総販売元：株式会社はつが 59,800円＋税

「はじめての酵素玄米」

ライフスタイルに合わせた酵素玄米生活の提案から、酵素玄米とおかずの体調改善レシピ40までを掲載。美肌、アンチエイジング、便秘解消、無理のないダイエットなど、炊飯器でつくれる究極の健康美容食「なでしこ式酵素玄米」のパーフェクトガイドブック。監修：株式会社はつが レシピ監修：柴田真希 小社刊 1400円＋税



veggy が注目!

免疫ビタミン*「LPS」

「ハイパー LPS 500」

内容量：38g (2mL×33回分)

発売元：株式会社はつが 3,222円＋税

「免疫ビタミン」とも称される、今注目の「LPS」(正式名：リポポリサッカライド)は、自然免疫の主役であり、病原体などを食べるマクロファージという免疫細胞を活性化させ、自然免疫力を高めてくれる夢のような物質。「ハイパー-LPS500」は、一日スプーン一杯(2mL)摂取することで、LPSを大人の1日の必要量500μgが摂取でき、美肌、老化予防、アトピー改善、がん予防などの効果が期待できます。

*「免疫ビタミン」はLPSの技術元である自然免疫応用技研(株)の登録商標です。自然免疫応用技研(株)は、LPSの効率的な摂取量として、500μg/日を推奨しています。

知っていますか？ IH調理器の危険性

あぶない! IH調理器

—ふつうに使って流産が5.7倍



船瀬俊介

食品・医療・環境問題の裏側を暴き、警告を鳴らし続けているひとり。日本消費者連盟の活動に参加し「消費者レポート」の編集などを経て独立。様々な本を執筆し、ベストセラーは「3日食べなきゃ、7割治る!」他多数。今春、「菜食で平和を!」(小社刊)リリース。人を活かす医療を求めて「新医学宣言」を立ち上げ、新しい医療のあり方や療法を提案。船瀬俊介公式HP <http://funase.net> 無料マガジン配信中! 新医学宣言 ファastingネット展開中! <http://www.fastng-net.com/>

おたくはIH調理器をつかっていませんか? 炊飯ジャーは、IH加熱式じゃないですか?

わたしは、ハッキリいいます。使うのは、おやめなさい! あなたは首をひねるでしょう。

「エーッ! どうしてえ?」理由は、ひとつです。IH調理器具からは、強烈な有害電磁波が出ているからです。電磁波は“人類最後の公害”といわれています。わたしの尊敬するロバート・ベッカー博士(米ニューヨーク州立大教授)は、電磁生態学的世界的権威です。博士は、断言します。

「人工的な電磁波は、すべて生体に有害である」

それは——強い発ガン性、ガン成長

促進、胎児異常・奇形、成長細胞を阻害、神経ホルモン異常、自殺衝動、異常行動、生活リズム混乱、ストレス反応、学習能力低下。

そして、世界の学界もマスコミも、このことに触れるのは絶対タブーです。IH調理器は約30cm離れても被ばくします。そして、妊娠した女性が毎日、IH器具のある台所に立つと最悪5.7倍流産リスクが増すのです。なぜIHが、これほどケタ外れの強い電磁波を出すのか? 電気を強い磁気に変換し、鍋底の金属に誘導電流を起し発熱させるからです。なんとムダでパカで危険な二手間です。それに比べて、ふつうの電気コンロ、炊飯ジャーなら安心です。

(参照「ショック!! やっぱあぶない電磁波」花伝社 他)

べるかがとても重要なので、必ず朝はなでしこで炊いたご飯を家族みんなで食べますね。

——なでしこ生活を始めて体の変化はありましたか?

小松 腸内環境が良くなりましたね。以前は玄米を食べると詰まる感じがあったのですが、発芽玄米に変えて、スッキリ改善されました。

吉良 あと、電磁波を考えてあえてマイコン方式を採用している点も素晴らしいです。健康になるための玄米食ですから、電磁波の影響が心配なIH炊飯器ではやはり人体への影響が気になります。実は外国のIHと日本のIHは発生する電磁波の力が違うんですよ。ヨーロッパでは、ある程度規制があるので最低限の電磁波しか出ないようになっていて、きちんと放電するように家電はできています。北欧でIH調理器も多く普及していますが、最低限の電磁波しか出ていないんですね。

小松 なんでも「便利」を優先すると必ずマイナス面がでてくるものですが、なでしこに関しては「便利」・「美味しい」・「安全」の全てが揃っています。なでしこで炊いた玄米を食べると「美味しい」という味覚で尚かつ栄養素も全く壊れていないというのが、誰にでも

わかると思いますね。

吉良 ビタミンやミネラルが体内に不足していると、違うもので補いたくなるけど、なでしこの玄米は栄養がしっかりと満たされているから、シンプルな食事でも充分に「美味しい」と満足できるように感じるんですよ。うちもすごく忙しいので朝食がお茶漬けっていう日もあるんですよ。なでしこで炊いたご飯にきちんと良い乾物や食材を選んでいけば、素材がしっかりとれているので、それだけでもご馳走なんですよ。

小松 それは美味しそう(笑)。私は発芽玄米を食べるようになってから、より和食が好きになりましたね。来年はこれで大豆を炊いてお味噌を作り挑戦したいと思っています!

