

手作り酵素の力で、代謝を上げてダイエット

旬の野菜や果物を発酵させて作る「手作り酵素」で約21kg減量したという秋葉睦美さんに酵素ダイエットの秘訣を教えてくださいました。

撮影・青木和義

ローフード研究家の秋葉睦美さんは全身から元気が溢れ出ている女性だ。

「昔は病弱だったんです。19歳で喘息を発症してから、いつもどこかに不調を抱えていました。若い頃は血色も悪く、見るからに不健康そうでしたね」

太りやすく、5年前は身長156cmで体重が74・4kg以上もあったという。ありとあらゆるダイエット法にチャレンジしては挫折してリバウンド。それを繰り返していたという。そんなある日、秋葉さんの人生を



毎朝、起きぬけに酵素水500ml(酵素エキス30ml)を水470mlで希釈したもの(の)を飲む。

える出来事が起こる。ローフードとの出合いだ。

「ローフードとは、ROW(生の)FOOD(食べ物)という言葉どおり、植物性の素材を非加熱で食べるのスタイルです。試しにやってみたら、4

カ月で体重が14kgも落ちたんです！」
体重減少とともに慢性的な疲れやむくみが取れて、体調がよくなり、精神的にも安定した。

「予想以上の効果に私自身がびっくりしました。食べたいものを我慢するダイエットではないので、つらくないし、体重が確実に落ちるのが楽しくて。もともとローフードのことを知りたくなくて、自分で勉強を始めました」

生の食べ物はなぜ痩せるのか？
「生の食物には酵素が多く含まれています。酵素は熱に弱いので、生で食べることで酵素を多く摂取できるので」と秋葉さんが説明する。

私たちのカラダは約60兆個の細胞からできている。その細胞はすべて食べものから作られる。食べ物を消化し、エネルギーに転換するのが酵素だ。

酵素には、食べ物を分解する消化酵素と、老廃物の排泄やエネルギーの産生、細胞の修復などの生命活動を支える代謝酵素の2種類ある。

「食べ物が入ってきたら消化酵素が分泌されます。消化酵素にばかりエ

現在



食事をローフードに替えただけで4年間で21kgも痩せました。
秋葉睦美さん あきは・むつみ ローフード研究家

4年前



40代前半のピーク時には体重が74kg以上だった(それ以上は体重計に乗っていない)という秋葉さん。ローフードと出会い、食事を切り替えただけで、4年間で21kg減!今は53・4kgとすっきりした体型をキープしている。



左が今回プチトマトで作った手作り酵素(エキス)。右は以前、ふつうのトマトで作った手作り酵素。同じ種類の野菜や果物でも、収穫時季や品種、生産地によって色や味が違う。



酵素やエキスをすべて抽出した搾りかす(酵素かす)もジャムや料理に利用。上段左からリンゴ、柑橘、キウイ、下段左からトマト、ビワの酵素かす。