

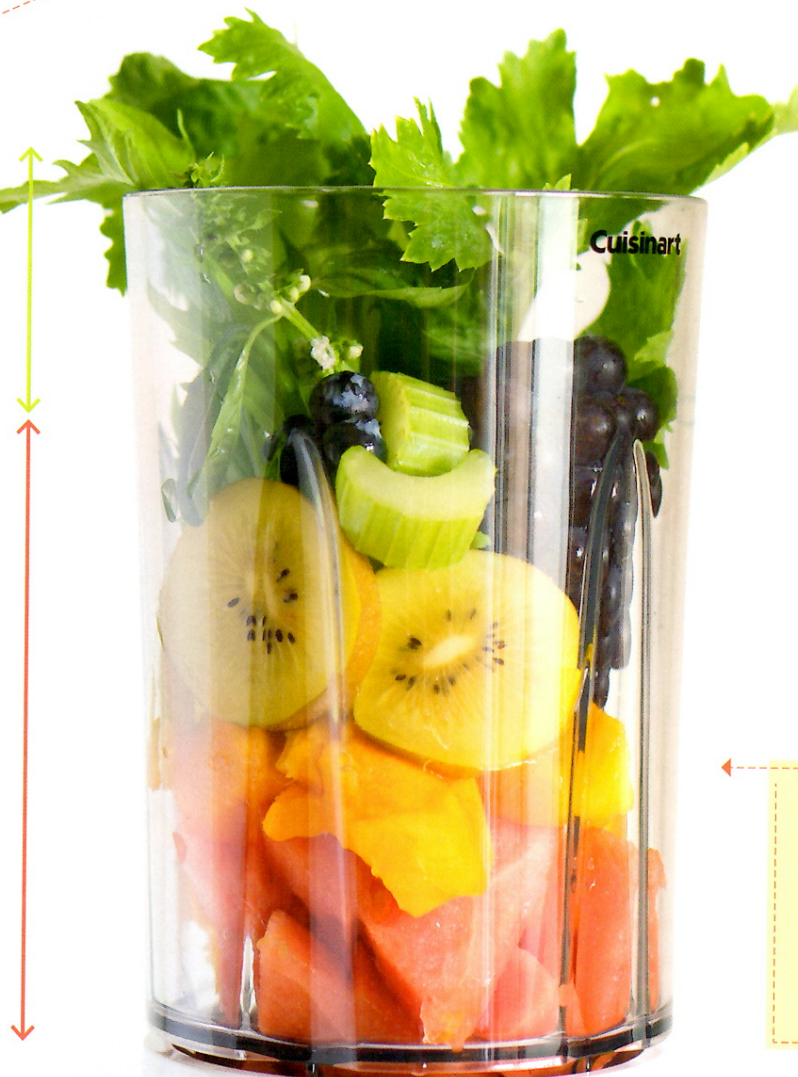
野菜スムージー

植物性の食べ物を生そのまま食べるローフードは酵素がたっぷり。旬の果物や葉野菜をジュースにしたスムージーは、その代表です。手軽に作れるので、毎日の食生活に負担なく組み入れることができます。

酵素
たっぷり！
ヘルシー&
ダイエット

はじめての人は、
果物の甘さが十分味わえて
飲みやすい割合です。
少しずつ野菜の量を増やして
好みの味に調整を。

まずは、野菜3 果物7から



秋葉睦美 AKIBA MUTSUMI

ATTIVAローフードスクール校長。英国 IFA認定アロマセラピスト。ローフードと出会い、21kgの減量に成功した自身の体験をもとに体質改善指導のほか、講演、資格取得講座などを行う。ローフードマイスター1級。著書に「野菜スムージーダイエット」ほか。「美味しいスムージー作り方」動画ご希望の方は、<http://rfschool.jp/>まで

足りなくなった酵素は生の野菜や果物で補給
酵素は、食べたものを消化し、エネルギーに変えるために必要不可欠なものです。もともと体に酵素はありますが、加齢でどんどん減っていきます。そこで生の野菜や果物に含まれる酵素を外から補給することが、健康維持のために大切なのです。

酵素には消化酵素と代謝酵素があり、消化酵素は食べたものを消化・吸収し、代謝酵素は体全体の調整や栄養をエネルギーに変える働きをしています。酵素がないと体内で栄養を活用することができません。

ただ、酵素は熱に弱く48℃以上になると、効力を失ってしまうため、野菜をたくさん摂っていても、加熱調理したものはかりだと栄養分は摂れても酵素は十分に摂取できないことが起きてきます。そこで生の野菜や果物から酵素を摂り入れる食スタイル「ローフード」が目されています。スムージーはローフードの基本とされています。

撮影=福岡 拓
取材・文=石井美佐