

GOOD OWNER

人と時代に応える
資産活用情報誌
「グッドオーナー」

2012.SEP

9

Vol.148

特集

駅徒歩20分以上の 賃貸経営

巻頭コラム

手づくり酵素ジュースでおいしくダイエット

オーナー訪問

独創的な住空間が魅力の
新しい戸建貸家のカタチ



手づくり酵素ジュースで おいしくダイエット

「痩せる」「健康になる」「若返る」と話題の「酵素ジュース」。
その人気の秘訣と専門家直伝のジュースレシピをご紹介します。
忙しい朝にもおススメ! 手軽さも魅力です。



秋葉 睦美さん
Mutsumi Akiba

ローフード研究家。46歳の時に「酵素ダイエット」と出会い、自身の体重を21kg減らすことに成功。その体験を元にしたダイエットコーチング他、オリジナル商品の開発などを行う。
<http://rfschool.jp/>

「酵素」は、若返りのもと。 消化を助け、理想的な状態へ。

酵

素ジュースとは、酵素が大量に含まれている生野菜と果物をミキサーで混ぜ合わせたもの。毎日飲んでも飽きないおいしさとともに、「痩せる」「疲れにくくなる」「肩こりや便秘が治った」など、さまざまな健康効果が注目されています。酵素ジュースを飲む「酵素ダイエット」で、21キロも痩せたローフード研究家の秋葉睦美さんは、酵素の魅力を次のように語ります。

「酵素は、私たちの生命維持にかかせない、若返りのたんばく質といわれています。酵素の働きで身体がきちんと代謝するように、あらゆる機能が正常化し、多くの健康効果を実感できます。最初に実感できるのは、デトックス効果です。身体の老廃物を排泄しやすくなり、痩せやすい身体をつくります」。

また、手軽に作れることも人気の秘訣。朝食代わりに酵素ジュースを飲む女性が増えています。秋葉さんのおススメは、酵素ジュースに、『手づくり酵素』を加えること。『手づくり酵素』は、樽に旬な果物と砂糖を入れて、素手で毎日かきまぜて醸成させて作ります。だれもが持つている「皮膚常在菌」を使います。

『手づくり酵素』について詳しく知りたい方は、秋葉さんの著書をご覧ください。本誌では、初めてでもカンタンに作れる酵素ジュースレシピをご紹介します。

読者プレゼント

秋葉睦美さんの著書でもある、痩せるコツが満載の「手づくり酵素ダイエット」(ぶんか社)と、新刊「やさいスムージーでキレイになる」(同社)を抽選でそれぞれ5名の方にプレゼント。別添のハガキシートから、ぜひ応募ください。

