

効果的に酵素を摂るには、自作ドリンクが大正解！ 酵素ドリンク飲み比べ



酵素の働きと、効果的な摂取方法をおさえたら、次には実践編。自宅で簡単につくれる酵素たっぷりドリンクレシピと、人気の酵素ドリンクの味と飲みやすさを紹介。自分に合ったものを「飲み続けて」若々しくスリムな体をキープ。

教えてくれたのは

酵素ドリンクで21kgダイエットに成功した
"ATTIVA"ローフード・スクール校長

秋葉睦美さん

1960年、鹿児島県生まれ 鹿児島大学卒業。自身の経験をベースに、ぜんそくやストレス肥満などを改善する食生活を研究。ダイエットコーチング、講演活動などを行っている。ローフードマイスター1級、英国IFA認定アロマセラピストほか、食と健康にまつわるNPO法人や社団法人の理事も務める。
<http://rfschool.jp>



40代で21kg減量をした秋葉睦美さんは、年齢を感じさせない、若々しい肌と健康的な体型を維持している。

「酵素を積極的に取り入れると消化が促進され、腸内環境が整います。それが痩せる&キレイになるための最大のポイント。経験から、ダイエットのために食事を極端に制限すれば、一時的には痩せますが、即リバウンドします。酵素不足で腸内に余分なものが溜まり、消化のために酵素が使われ、さらに代謝しにくくなるという負のスパイラルにハマるからです」

それを脱するのは、酵素ドリンクだ。「吸収のいい朝一に酵素をチャージして、消化と代謝を促進します。だから飲み始めると、痩せますし、キレイに。自然に体が整い、メンタルも安定するので、ストレスからの暴飲暴食などもしなくなるはず。さまざまないい変化が起こる酵素ドリンクは、酵素が不足しがちな私たちには、1日1ℓがオススメ。朝500ml飲み、おやつ代わりに残りを飲むというスタイルがオススメです」

つくるときのポイント



柔らかくて水分の多い食材から入れる

オレンジやみかんなどのかんきつ類を先に入れると、ミキサーの回転がスムーズに。硬いパイナップルやリンゴなどはその次に、水分の少ない葉物野菜はラストに投入するとなめらかで飲みやすい仕上がりに。

レシピはすべて1ℓ(1日)分です！

朝食として500ml飲み、残りはタンブラーなどに入れて携帯し、小腹がすいたときのおやつ代わりに。



食物繊維が豊富、酵素とダブルの働きで腸内環境を整備

- 材料
- キウイ 2個
 - リンゴ 2個
 - 豆苗 3つかみ
 - 水 180ml



作り方

- キウイは外皮をむき、硬い部分を取り除き、4cm角に切る。
- リンゴはよく洗い、4cm角に切る。
- 豆苗を水で軽く洗い、汚れを落とす。
- キウイ、リンゴ、豆苗、水の順にミキサーに入れて、1分弱攪拌する。

サッパリとしたリンゴの甘みに、キウイの酸味がマッチ。豆苗の味わいが深みをプラスし、「効いている」感が高い1杯に。豆苗などのスプラウト(芽野菜)は、老化や不調の原因・活性酸素の対策にも効果的とか。



酵素はもちろん、食物繊維・鉄分も豊富なパワードリンク

- 材料
- いちご 14粒
 - バナナ 4本
 - ほうれん草 1株
 - 水 200ml



作り方

- いちごはヘタごと使うので、ヘタと実をよく洗う。
- バナナは外皮をむいて、4等分にする。
- ほうれん草は根部分から茎を手でちぎり、土を洗い流し、5cm程度のザク切りにする。
- いちご、バナナ、ほうれん草、水の順にミキサーに入れて、1分弱攪拌する。

これから手に入りやすい果物の代表格のいちごは、ヘタごとスムージーにできるから手間いらず。バナナの甘さといちごの酸味、ほうれん草の香りがいい感じにブレンド。甘みがあるので飲みやすく、腹持ちも抜群。



季節を問わず手に入りやすいパイナップルは、酵素たっぷり

- 材料
- グレープフルーツ 1個
 - 中サイズのパイナップル 1個
 - 水菜 1株
 - 水 150ml



作り方

- グレープフルーツは外皮をむき、中身を8等分にする(中皮はついたままでOK)。
- パイナップルは外側と中央の芯の部分を取り除き、4cm角に切る。
- 水菜は根部分から茎を手でちぎり、土を洗い流し(切ってから洗うと酵素が流出するので)、5cm程度のザク切りにする。
- グレープフルーツ、パイナップル、水菜、水の順番にミキサーに入れて、1分間攪拌する。

パイナップルはタンパク質分解酵素を含む食材の代表格。バーベキューや焼き肉パーティの翌日には、この1杯はドンピシャ。パイナップルは中サイズのもので、熟れたものを使用。水菜には苦みとクセがないことに驚く。



腹持ちと飲みやすさ抜群!一日中快調でいられるオススメの一杯

- 材料
- バナナ 3本
 - みかん 4個
 - ペビーリーフ 3つかみ
 - 水 100ml



作り方

- みかんとバナナは外皮をむき、4等分にする。
- ペビーリーフを軽く洗う。
- みかん、バナナ、ペビーリーフ、水の順にミキサーに入れて、1分間攪拌する。

バナナは熟れたものほど酵素が豊富。なるべく皮に黒いボツボツが出ているものを使って。みかんは外皮をむいて適当な大きさに割って使用できるのでお手軽。ペビーリーフのゴマっぽい味がクセになるほど美味しい。