

マクロ
ビオティックの
ある、生活。

Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

What does it
mean that your body
has rusted?

特集

さびない
仕組み



- * 私たちは酸素で生かされ酸素でさびる
- * 植物のパワー（抗酸化力）をいただく
- * 梅干しってすごい！
- * 抗酸化力を高める生活



You are what you eat vol.18

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

ビタミンC

マクロの友 梅醬番茶

vol. 32
2019 SUMMER

FREE
magazine

C O N T E N T S

P1. 特集:

さびない仕組み

私たちは酸素で生かされ酸素でさびる
植物のパワー(抗酸化力)をいただく
梅干しってすごい!
抗酸化力を高める生活

P9. 酸化に打ち勝つカラダづくり

抗酸化力レシピ

P10. You are what you eat vol.18

～あなたは、あなたが食べたものでできている～
【ビタミンC】

P12. マクロの友

【梅醤番茶】

P13. LMinfo:

クッキングスクール リマからのご案内
マクロビオティックWeb紹介
プレゼント
編集後記



ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.32 / 2019 / SUMMER

Staff

Editor in Chief	山谷 晋民
Editor	小谷 栄子
Art Director	向野 美生
Photographer	内藤 暁
Illustrator (contents)	RIO
Illustrator (p.10~11)	はらだ ゆうこ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	凸版印刷株式会社





特集

さびない仕組み

さびてボロボロになった鉄をみかけますね。
原因は酸素による酸化です。

私たちの体も
「活性酸素」で酸化されるとさびてしまい、
老化が進んでしまいます。

しかし、酸化を防ぐ(抗酸化)仕組みは
たくさんあり、それを知っていると
知らないのでは大違い。

今回は、私たちの体を守る抗酸化力について
とりあげました。



私
たちは

酸素で生かされ 酸素でさびる

活性酸素って何？
悪者なの？

美容や健康記事などで「活性酸素」はシミやシワなど肌の老化や生活習慣病の原因になるといわれ悪者扱いですが、本当にそうなのでしょうか？ 私たちは息をして空気の中から酸素をとりこみ、血液で体のすみずみまで酸素を届け、酸素を

使つて糖分や脂肪を燃やし、生きるためのエネルギーをつくり出しています。そして、とりこんだ酸素の2%ほどは酸素が不安定な状態になり、活性酸素になると言われています。生きている限り、活性酸素は私たちの体の中で生まれ続けているというわけですね。では活性酸素とは何なのでしょう？

体内で、ほかのものを酸化する

(さびさせる)力が非常に強くなつた物質は何種類も発生し、それら全体も活性酸素と呼ばれます。そんな活性酸素の激しい性質を利用して、私たちの体は体内に入ってきた微生物や細菌を殺菌して感染症などを防ぎ、毒物を分解しています。悪者にされがちな活性酸素ですが、実は「体を守る」という大切な働きもしているのです。そして余つた活性酸

素は、体内の抗酸化酵素など抗酸化物質で無害にされ、体が酸化されるのを防いでいます。

このように私たちの体には活性酸素を消す仕組みが備わり、本来はバランスをとっています。

カラダが「さびる」とは？

ところが、年齢を重ねるにつれて

活性酸素を消す仕組みが弱まってきます。また、喫煙や激しい運動、ストレス、長時間の日焼け(紫外線)、不適切な食事などで活性酸素はたくさん生まれます。私たちの体をつくっているタンパク質や脂質などさまざまな成分は増えすぎた活性酸素によって酸化します。

酸化されると正常な働きは失われ、さらに有害な物質に変わってしまふものも。その結果、細胞が傷つき、全身に悪影響が出てしまいます。活性酸素が老化を早め、動脈硬化、糖尿病、ガンなどの生活習慣病や認知症などさまざまな病気を引き起こすことが分かっています。肌荒れやシミやシワが目立つようになる、風邪をひきやすくなる、疲れがとれないなどは体がさびているサイン。

活性酸素を増やす生活を改め、多くなった活性酸素を消すために、食べ物から抗酸化物質を補うことが大切になります。

抗酸化物質って？

活性酸素によって体がさびるの

を防ぐことを、酸化化といいます。

そして抗酸化物質とは、活性酸素による攻撃(酸化)を引き受けてくれる物質のこと。私たちの体が活性酸素で酸化される前に酸化され、活性酸素を消してくれるのです。

この抗酸化物質にはさまざまな種類がありますが、大きく分けると水に溶ける水溶性と、油脂に溶ける脂溶性があります。それぞれ働く場所が違うため両方が必要で、さらに抗酸化物質によって得意分野が違います。

こういうと難しくそうですが、いろいろな食べ物からいろいろな抗酸化物質を摂りましょうということ。一種類の抗酸化物質をたくさん摂ればよいわけではありません。

生き物にはさびを防ぐシステム(仕組み)がある

私たちの体に活性酸素を消す仕組みがあるように、生物は活性酸素の害を防ぐシステムを持っています。特に、紫外線や環境の悪化、外敵に対して逃げることでできない植物

には、身を守る強力なシステムがあります。

植物がエネルギーを生み出す光合成のとき、活性酸素がたくさん発生します。そのため、ビタミンCやEなどビタミンのほか、カロテノイド(ビタミンAにもなる)、ポリフェノール、フラボノイドなど抗酸化物質や免疫力をあげる物質を豊富につくり出すのです。それらの体によい成分をファイトケミカルとよんでいます。

カラダをさびさせる食べ物、さびを防ぐ食べ物

一方、活性酸素がたくさん生まれてしまう食べ物もあります。体を酸化させる食べ物は質の悪い油、酸化した油、スナック菓子類、甘すぎるもの、

化学添加物を使った不自然なものなど。また、よいものでも食べ過ぎると活性酸素がたくさん生まれてしまいます。

反対に、体のさびを防ぐ、抗酸化物質を多く含む食品は植物性のものが中心。

野菜や海藻、果物、豆類、いも類、お茶やハーブなどにはファイトケミカルがたっぷり含まれます。

次のページでは、食べ物で体のさびを防ぎ、健康と若さを保つポイントをご紹介します。

活性酸素を
消す仕組み
= 抗酸化力

抗酸化力

植物のパワーを いただこう！

毎日の食事に野菜や果物、海藻など
植物性の食品をたっぷりとりいれましょう。

さまざまな抗酸化物質がタッグを組んで、体のさびを防いでくれます。

vitamin E

ビタミンE

強い抗酸化作用で老化を予防するため、若返りのビタミンとも言われる。脂溶性のため、脂質からできている細胞膜を通り抜け、中から細胞膜や内部のさびを防ぐ。活性酸素を消して壊れるが、ビタミンCによって元に戻されるため、体内であまり減らない。油で炒めるなど油脂を使うと吸収されやすい。

ビタミンEを多く含む食品



植物油



アーモンド



枝豆



モロヘイヤ



西洋かぼちゃ



ヘーゼルナッツ

vitamin C

ビタミンC

活性酸素を消す力がバツグンに強い、抗酸化ビタミンの代表格。水溶性なので細胞の外側で働き、細胞膜のさびを外から防ぐ。体内に長期間貯蔵ができず、一度にたくさん摂っても尿で排出されてしまう。また、光や熱で壊れやすいため、生で摂るなど調理に工夫を。

ビタミンCを多く含む食品



レモン



ブロッコリー



ピーマン



パプリカ



キウイ



イチゴ

Phytochemical

ファイトケミカル

野菜や果物など植物性食品にはビタミンやミネラルといった栄養素や食物繊維のほか、有用な働きをもつファイトケミカルも含まれています。ファイトは「闘う」ではなく「植物」のこと、ファイトケミカルは植物が持つ化学成分のことをいいます。ファイトケミカルは、植物の色素や香り、辛

味や苦味、アクなどから発見された多種多様な成分。植物が身を守るためにつくり出したものです。

栄養素と違い、ファイトケミカルは摂らなくても欠乏症になることはありませんが、強い抗酸化力のほか、免疫力のアップなどさまざまな健康効果が期待されています。

主なファイトケミカル

■ カロテノイド

オレンジ色系の色素で、水に溶けにくく脂質に溶けやすい脂溶性。一部は体内でビタミンAとしても働く。



機能性成分	主な食品
α、β、γ-カロテン	人参、ほうれん草などの緑黄色野菜
カプサンチン	とうがらし、赤ピーマン
リコピン	トマト、スイカ
クリプトキサンチン	柑橘類、びわ、柿
フコキサンチン	海藻類
ルテイン	緑黄色野菜、とうもろこし

■ イオウ化合物

強い香りを持つ成分や辛味成分。アブラナ科のキャベツ、ブロッコリー、大根など、ユリ科の玉ねぎ、ニンニク、ニラなどに多く含まれる。



機能性成分	主な食品
イソチオシアネート	キャベツ、ブロッコリー、大根
硫化アリル	ねぎ類、にんにく

■ ポリフェノール

植物の葉や花、実、樹皮に含まれる色素や苦味、渋味成分。フラボノイド系、非フラボノイド系など多種多様で8千種以上もある。水に溶けやすい。



機能性成分	主な食品
アントシアニン	ぶどう、ブルーベリー
イソフラボン	大豆、大豆製品
カテキン	緑茶
クルクミン	ウコン、カレー粉
クロロゲン酸	コーヒー豆、さつまいも、ごぼう
ケルセチン	玉ねぎ、柑橘類
ジンゲロール	生姜
ショウガオール	生姜
タンニン	緑茶、コーヒー、しそ
テアフラビン	紅茶、ウーロン茶
フェルラ酸	米ぬか、玄米
ヘスペリジン	柑橘類
ルチン	そば

Others

その他

その他にも、植物性食品には抗酸化作用を持つ成分が多く含まれています。味噌や醤油の色はメイラード反応から生まれるメラノイジンで、色が濃いほど活性酸素を消

す抗酸化作用が強くなります。

また、梅干しに豊富に含まれるクエン酸などの有機酸も抗酸化作用があり、ポリフェノールの梅リグナンも抗酸化物質です。

※伝統食材の梅干しについては、次ページをご覧ください。

●生活習慣病を予防し、 ピロリ菌も抑える

「梅干しは三毒を断つ」「梅はその日の難逃れ」などのことわざがあるように、昔から梅干しのさまざまな効能は知られていました。

そんな梅干しを科学の眼で見ると、想像以上にスゴイ効能がわかっ

変異を抑え、修復する作用もあります。そして梅には血糖値の上昇や肥満につながる酵素の働きを抑える成分、オレオノール酸も含まれ、糖尿病の予防も期待できます。

●食中毒を防ぎ、疲労回復 などさまざまな効果が

食べ物が傷みやすい夏場は、お弁

るため。また、クエン酸効果で血液もサラサラになり、カルシウムの吸収もアップ。虫歯菌の働きを抑え、虫歯も予防します。

●高血圧や動脈硬化も予防

高血圧で塩分を控えて

●昔ながらの梅干しを

こんなに素晴らしい梅干しですから、毎日の食事に取り入れたいと思いますね。

しかし、今売られている梅干しの多

梅干ししてすご〜!

てきました。

梅干しに含まれる梅リグナンには、生活習慣病や老化の原因である活性酸素を消す抗酸化作用があり、さらに、胃潰瘍や胃ガンの原因とされ、日本人の多くが感染しているピロリ菌の働きを抑える作用も。また、DNAの突然変異がガンの始まりと言われますが、梅リグナンにはDNAの突然

当に梅干しを入れるのは昔からの知恵。その通りで、梅干しはO-157など食中毒の原因菌が増えるのを防ぎ、さらに、インフルエンザウイルスが増えるのを防ぐ成分も発見され、インフルエンザ予防効果も期待できます。一方、「梅干しを食べると疲れがとれる」と言われますが、これは梅干しに含まれるクエン酸が疲れの原因になる乳酸をエネルギーに変えてくれ

ので梅干しは食べられないとい

う方、「ご安心を。梅干しには、血管を収縮するホルモンの働きを調整して血圧の上昇をおさえ、動脈硬化を防ぐ作用もあります。さらに、脂肪を燃焼させる成分が含まれ、クエン酸の働きも加わってダイエット効果も。適量の梅干しは健康にプラスです。



くは化学添加物を使い、口当たりをよくするためにさまざまな加工がされ、効果はあまり期待できません。表示を確かめて、昔ながらの作り方の梅干しを選びたいものです。

梅干しの漬け方

今年は梅干しを漬けてみませんか？意外に簡単！梅酢もできますよ。

STEP 1 漬け込み



■時期：6月中旬～6月下旬

■用意するもの

- 生梅(完熟)…………… 1kg
- 粗塩…200g(仕上がり塩分20%)
- 漬け込み容器・中ブタ…………… 各1個
- 重石…………… 生梅と同じくらいの重さ

■作り方

- ①梅を水洗いし、ザルに上げて水を切り、ヘタを竹串などで除きます。
- ②梅の水気を拭き取り、漬け込み容器に梅を入れて、塩を入れます。
※梅と塩を交互に入れ、最後に塩をまんべんなく振りかけます。
- ③中ブタをして、その上に重石をのせ、フタをします。
- ④日の当たらない、風通しの良い所に保管し、3日～1週間くらいすると、梅から果汁(白梅酢)が出てきます。さらに日が経つと白梅酢が梅の実よりも上に上がってきます。

*梅を干す7月下旬まで保存します。

STEP 2 紫蘇の下ごしらえ



■時期：7月上旬～中旬

■用意するもの

- 生の赤紫蘇…………… 200g
- 粗塩…………… 200g
- 白梅酢
…1カップ(漬けている梅から出た梅酢)
- フタ付の保存容器…………… 1個

■作り方

- ①大きめのボウルに紫蘇の葉を入れ、半分の量の塩を振りかけ、強く揉んでアクを搾り出します。アクを捨て、残りの塩を加え、2回目はやや軽めにアクを出します。
- ②もうひとつの清潔なボウルに、①の紫蘇と白梅酢1カップを入れ、よく揉みます。
- ③紫蘇とボウルの赤梅酢を保存容器で保存します。

*漬けた赤紫蘇は、梅を干す7月下旬まで保存します。

STEP 3 土用干し



■時期：7月下旬

■用意するもの

- 平ザル…………… 梅の量に合わせて用意
- 漬け込み容器…………… 1個
- 漬けた赤紫蘇と赤梅酢
- 梅を取り出して残った白梅酢

■作り方

- ①梅雨明け後の天気の良い3日間に平たいザルなどに梅を広げて、昼はたまにひっくり返ししながら夜も夜露にあて、3日3晩干します。
- ②殺菌した容器に、干した梅と赤紫蘇を交互に入れ、赤梅酢・白梅酢も入れます。
- ③2週間程して梅が梅酢を吸ったら完成です。

*3ヶ月くらいでおいしく漬けあがります。

●梅酢で風邪予防●

梅酢は、塩分やクエン酸など梅の液体成分そのもので、抗菌、殺菌力が非常に強く、天然の抗生物質とも言えるほど。副作用の心配はなく、感染症予防に効果を発揮します。

梅酢を10倍に水で薄めればうがい薬の代わりになります。また、風邪など感染症はのどの粘膜から侵入することが多いので、外出のときは梅酢スプレーがおすすです。ポケットやバッグに入れておき、のどがイガイガするとき、痛いときは口の中にシュッとひと吹き。感染症予防以外にも虫歯予防、疲れたときや眠くなったとき、車酔いのときにも口の中にスプレーするだけで気分が良くなりますのでぜひお試しください。

〈梅酢スプレーの作り方〉

消毒済みのスプレー容器に、梅酢1に対し水10の割合で入れ、振って混ぜる。(冬場なら常温で2週間、夏場なら1週間を目安に使い切りましょう)



抗酸化力を高める生活

健康とアンチエイジングの基本のキは、抗酸化力。私たちのカラダの中で活性酸素は絶えず生まれているため、その対策は生きている限り必要ですね。次のポイントを押さえ、抗酸化力を高めましょう。

*ビタミンCはしっかり摂ろう

ビタミンCはとても水に溶けやすく、余分に摂っても尿と一緒に出てしまい、摂りすぎの心配はまったくありません。新鮮な野菜や果物を毎日たっぷり摂るのが理想的。

*βカロテンは油と一緒に

緑黄色野菜に豊富に含まれるβカロテンは、体内でビタミンAとしても働きます。生では吸収されにくいので、油と一緒に摂ることで吸収力がアップ。摂り過ぎても体内に貯蔵されるか排泄されますので心配はありません。

*ビタミンEはビタミンCやAと

あわせて摂ろう

ナッツ類などに多いビタミンEは

脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収率がよくなり、さらに同じ抗酸化ビタミンであるビタミンAやCとあわせて摂ることで、抗酸化力がぐんと高まります。

*活性酸素を減らす生活スタイル

食べ過ぎに注意するほか、軽めの運動も大切。タバコを控える、アルコールを摂りすぎない、ストレスをためない、紫外線を避けるなど、活性酸素が多く発生する生活習慣を改めましょう。

マクロビオティックは抗酸化力をつける食事法

マクロビオティックは植物性食品が中心で、皮も根もできるだけ丸ごといただく一物全体が基本。多種多様なファイトケミカルが豊富に摂れます。そして化学的な食品添加物や加工食品を避け、腹八分目を心がけるため、自然に活性酸素の少ない食事になります。



酸化に打ち勝つカラダづくり 抗酸化レシピ

いろいろ野菜のパン粉焼き カレー風味

■材料(2人分)

- 玉ねぎ …… 1ヶ
 - 人参 …… 1/2本
 - じゃがいも …… 2ヶ
 - かぼちゃ …… 1/10ヶ
 - しめじ …… 1P
 - パプリカ …… 1ヶ
- Ⓐ • カレー粉 …… 小さじ 1/2~1
 - 豆乳マヨ …… 大さじ 5~6
 - パン粉 …… 適量
 - Ⓑ • オリーブオイル …… 適量
 - にんにくみじん切り …… 少々

■作り方

- ① 野菜はすべて一口大に切り、やわらかくなるまで蒸す。(焼いてもOK)
- ② ①にⒶを混ぜ合わせる。
- ③ ②を耐熱皿に入れ、その上にⒷをたっぷりかけ、オーブンでこげ目がつくまで焼く。(170~180度で15分程度)

レシピ考案: 森 騰廣/もり たかひろ

マクロビオティック クッキングスクール リマ講師。
基本のマクロビオティック料理から、独自のアレンジを加えた応用料理のほか、創作そば、パン、スイーツ等、得意とする料理も幅広い。マクロビオティック クッキングスクール リマ ネット校ベーシックⅡも担当。



アボカドの梅サラダ

■材料(2人分)

- アボカド …… 1ヶ
 - きゅうり …… 1/2本
 - Ⓐ • トマト …… 1/2ヶ
 - コーン …… 適量
 - レーズン …… 適量
- 梅干し …… 2~4個
 - アップルビネガー …… 大さじ 1~2
 - Ⓑ • オリーブオイル …… 大さじ 1~2
 - 水・こしょう …… 少々

■作り方

- ① アボカド、きゅうり、トマトは1cm角に切る。
- ② Ⓑを合わせ、ドレッシングを作る。(梅干しはペーストにして小さじ2~3を用意する)
- ③ Ⓐを混ぜ合わせ、器に盛り付け、②をかける。

梅酢スカッシュ

■材料(1人分)

- 梅酢 …… 小さじ 1~2
- 米あめ …… 大さじ 2~
- 炭酸水 …… 120~150cc
- レモン …… 1切れ

※米あめはお好みの甘さに調節してください。

■作り方

- ① 梅酢と米あめを混ぜ合わせ、グラスに入れる。
- ② 炭酸水を入れ混ぜ合わせ、レモンを飾る。



YOU ARE WHAT YOU EAT

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

ビタミンC

美容や健康によいと、知っているつもりになる、なじみ深いビタミンCですが、

本当のところはどうなのでしょう？

体の中でのさまざまな働きや性質、効果的な摂り方など、

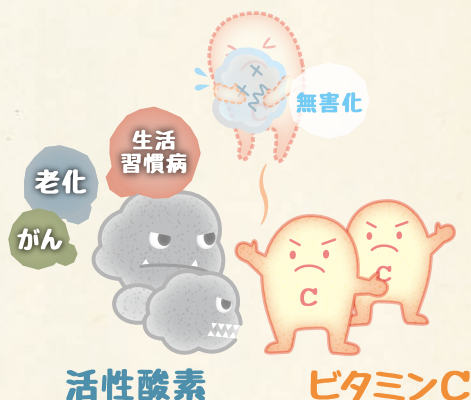
ビタミンCの実体を探ってみました。

✦ 活性酸素を素早く消し、生活習慣病や老化を予防する ✦

ビタミンCの大きな働きのひとつが抗酸化作用。体内で活性酸素による酸化を引き受ける働きです。活性酸素がタンパク質や脂質、DNAを酸化させる前にビタミンC自身が酸化され、活性酸素を消して体を守っているのです。

この抗酸化作用のおかげで、動脈硬化など生活習慣病や脳卒中が予防されると考えられています。

逆にビタミンCが極端に不足すると、白内障や難聴など老化によって起こる病気になりやすくなるという研究報告があります。言い換えればビタミンCは老化を抑えているとも言えますね。



また、ビタミンCは、体内でコラーゲンがつくられるときに欠かせません。コラーゲンは細胞と細胞をくっつけ、皮膚にハリや弾力をもたらし、血管、骨などさまざまな組織を支えています。私たちの体をつくるタンパク質の30%がコラーゲンなのです。

昔、長い航海中、船員に毛細血管からの出血などの症状が出て、命を落とすこともありました。これは新鮮な野菜や果物が摂れずビタミンCが欠乏し、コラーゲンの合成が不十分になったため。

ほかにビタミンCは、鉄分の吸収を助けるなど、体内でさまざまな働きをしています。



果物、野菜などに多く、いも類にも。 調理による損失が大きく注意が必要



ビタミンCの本名はアスコルビン酸。水によく溶け、油にはほとんど溶けない水溶性の物質です。

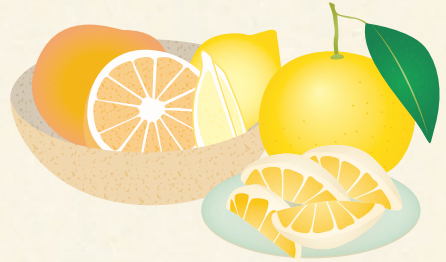
ヒトは体の中でビタミンCを作れないため、どうしても食品から摂らなければなりません。野菜や果物から摂る場合、ビタミンCは光や熱でこわれやすいため生食がよいのですが、生でたくさん食べるのは大変です。加熱するなら油でさっといためるなど短時間調理がおすすめ。また、水にすぐ溶け出すため、洗うのも短時間にしてゆで汁も摂りましょう。

例外として、じゃがいもやさつまいものビタミンCは熱に強く、また、蒸すとビタミンCが溶け出すこともありません。一度に食べる量も多いため、ビタミンCがたくさん摂れる食品といえます。

～ビタミンCを多く含む食品(一例)～



果物



柑橘類



野菜



大量に摂ってもムダ。適量を毎日摂ろう



では、ビタミンCをどのくらい摂ればいいのでしょうか。ビタミンCを大量に摂ると風邪に効くと言われたことがありますが、その効果は確認されていません。

ビタミンCの体内への吸収量はおおよそ400mgで飽和するとの意見もあり、たとえ1000mg摂っても一定量以上は体内にとり込まれないうえ、とり込まれても腎臓の働きで尿に出されてしまいます。厚生省は男女とも15歳以上であれば、1日100mgの摂取を推奨していますが、調査によると男女ともふだんの食事で100mg前後は摂れているとか。「日本人の食事摂取基準2015年版」によれば、ビタミンCの必要量は男女とも1日85mgですから、平均すれば不足していないようです。

ただ、ビタミンCは長く体内に貯めておくことはできません。新鮮な野菜や果物を取り入れたバランスのよい食事を心がけ、毎日しっかりビタミンCを摂って肌のハリと弾力を保ち、老化を遅らせ、生活習慣病を予防したいものですね。

マクロビオティックな生活に欠かせないモノ、
ココロとカラダにやさしいモノたち。

Macro no Tomo

マクロ
の友

No.036
梅醬番茶



疲れたとき、食欲のないときに
おすすめ

マクロビオティックでは、具合の
悪いときに台所にある食材を使っ
てさまざまな手当てをします。

その中でも、手軽で効果があると
親しまれているのが梅醬番茶。読ん
で字の通り、梅干と醬油を入れた番
茶で、生姜も加えます。

疲労の回復のほか、肩こりや冷え
性の改善も期待でき、低血圧で朝起
きられないとき、胃腸の調子が気に
なるとき、夏バテの予防や夏や冬の
冷え対策にと一年中役立ちます。食
前や空腹時、入浴前に飲むのがおす
めです。風邪かなと思つたときに
は、熱々の梅醬番茶を飲んで休ま
ましょ。

梅醬番茶の梅干は昔ながらのも
のを。できれば農薬・化学肥料不使
用で育てた梅を自然塩で漬けたも
のを選んでください。醬油も伝統製
法の長期熟成品を。番茶は、3年以
上生育した茶葉や茎を焙煎し、長

期熟成させた穏やかな三年番茶を
使います。

活性酸素を消す作用も

梅醬番茶の材料は抗酸化作用の
あるものばかり。梅干しに含まれる
梅リグナンや、疲労回復を助けるク
エン酸などさまざまな有機酸には抗
酸化作用があります。また、醬油の
色は強い抗酸化力を持つメラノイジ
ン。生姜にはジンゲロール、茶葉には
リフエノール類が含まれています。

不調の大きな原因のひとつ活性酸
素を消す作用を持つ梅醬番茶が、手
当て法の定番として支持されている
のはうなずけますね。

■作り方

- ①湯のみ茶碗に梅干(中)1個を入れて着
てついでほぐし、種を取り除いて果肉
を練る。
- ②醬油小さじ1を加えてさらに練り、生
姜のしほり汁を2〜3滴加える。
- ③熱い三年番茶180mlを注いでよくか
きませる。

友のクック

Macro no Tomo

あなたの体を作る マクロビオティック クッキングスクール

ネット校
Basic I & II
いつでも受講
できます!

修了証がもらえる!

あなたは、あなたが食べたものでできている。

料理を学ぶだけではありません。健康で幸せに過ごすため、料理を通して物事の本質を学ぶ、それがマクロビオティッククッキングスクール リマです。さあ、いっしょにはじめましょう!



今号、P.9「抗酸化レシピ」を考案した森 膳廣先生は、マクロビオティック クッキングスクール リマ ネット校ベーシックIIの担当講師。「ベーシックIを学んだらぜひベーシックIIのご受講をおすすめします。ベーシックIとIIでマクロビオティックの基本が学べるカリキュラムになっています。」



<https://macrobiotic-cook.net/>

マクロビオティック料理教室の発祥校

Since 1965

MACROBIOTIC cooking school LIMA

P R *プレゼント* N T

「オーサワうめしょう」(販売元オーサワジャパン)を抽選で
10名様にプレゼント!

ご希望の方は、官製ハガキに【住所】【氏名】【電話番号】【年齢】【性別】【オーサワうめしょう】【LMについてのご感想やご意見・マクロビオティックな生活についてのご意見】をご記入のうえ、下記住所までご応募ください。下記アドレスやQRコードからもご応募いただけます。 <https://lm.mints.ne.jp/>



【応募先】〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号
日本CI協会「LM vol.32」プレゼント係

【締 切】2019年9月末日(当日消印有効) ※当選は発送をもってかえさせていただきます。

EDITOR *編集後記* NOTE

夏は活動的な季節ですが、反面、疲れが出やすいので注意が必要です。そこで「抗酸化力」。ファイトケミカルたっぷりの食事をして体のバランスを整え、夏バテ知らずになりましょう。梅干し、ぜひ日常食にとり入れてください。



マクロビオティックの総合情報サイト

マクロビオティック Web

<https://macrobioticweb.com>

マクロビオティックWeb

検索



「LM」のバックナンバーが
閲覧・ダウンロードできます!

他にも、「マクロビオティックWeb」ではマクロビオティックのレシピや商品、カフェ・レストランなどの情報が盛りだくさん!!



オーサワジャパンの 「梅干し」

有機栽培や農薬を使っていない梅干しを各種取り揃えています。

オーサワジャパンの梅干しは

すべて昔ながらの伝統製法で作り、天日干しをしています。

塩だけで漬け込み、太陽の恵みをたくさん浴びた

自慢の梅干しをどうぞご賞味ください。



本物の梅干しを、
あなたの食卓へ。

Anniversary
50th
Life is Macrobiotic

オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。

 OHSAWA
JAPAN
Macrobiotic Foods