

発酵美学®

【はっこうびがく】

2022 | Vol.33
Autumn



水とファスティングの話

CONTENTS

疲れた胃腸を休めるルーティン
水とファスティングの話

GLORY Int'l スタッフブログ
ーファスティングの回復食とは?ー

MESSAGE

ー脂質と酵素ファスティングー

GLORY Int'l からのお知らせ

GLORY Int'l からのお知らせ

News 1

11月中旬フィットザイムトマト発売! & 新商品のご案内

昨年より販売を開始しました『フィットザイムトマト』。ファストザイムの仕込み段階で使わなくなった野菜や果物をさらに発酵させて作った発酵肥料『フィットザイム』を使用して育てたのがこの『フィットザイムトマト』です。今年も11月中旬より発売開始予定です。猛暑や虫食いなど…を乗り越え、今まさに成長しています!甘くて栄養満点のミニトマトの出荷開始までもう少しお待ちくださいね。



フィットザイムトマト1kg
2,800円(税込3,024円)

NEW



新商品のご案内

フィットザイムトマトと白大豆テンペ、野菜・竹焼き塩・スパイスをじっくり煮込んで作った“ベジ復テンペスープ”も12月頃に発売予定です!ファスティングの前後食や災害時等の備蓄としてもおすすめです。

ベジ復テンペスープ180g 400円(税込432円)予定

News 2

防災セットのご案内



9月1日は「防災の日」ですね。この度、Glory Int'l 特製の防災セットが販売開始となりました。緊急時にすぐに役立つお水と栄養補給に最適なお粥・ファストザイム、さらに防災アイテムをセットした商品です。水と食品は1年以上保存可能ですので、是非この機会に備えてみてはいかがでしょうか?詳しくは同梱のリーフレットをご参照ください。



LEDライトや3L給水バッグなど防災13点セット

ローリングストックにもおすすめ
Glory厳選、防災食品セット

防災セット 定価: 5,000円(税込5,500円)

内容: いつもみまもる(防災13点セット)、ミューバナディス 2L×1本・500ml×2本、酵素玄米黒テンペ粥×4袋、ファストザイムプラス 10ml×2包

News 3

ミューバナディススパークリング 完売御礼!

毎年4月中旬より数量限定で発売しておりますミューバナディススパークリングでございますが、昨年を上回る勢いでご注文をいただき、おかげさまで完売となりました!

今年も多くの方にご注文をいただき、誠にありがとうございました。これから注文をご予定されていた方には大変申し訳ございませんが、また来年の4月中旬に発売予定ですので、引き続きミューバナディスシリーズを何卒よろしくお願いたします。



News 4

価格改定のお知らせ

本年12月1日より一部商品の価格改定を行う運びとなりました。昨今の燃料費高騰、運賃値上げ、不安定な国際情勢や需要増も相まって原料価格上昇に歯止めがかからない状況となっております。弊社としてもコスト低減につとめ、価格の上昇を吸収しておりましたが、すでに自助努力で対応可能な範囲を大幅に超えてしまいました。今後も安定した製造及び製品供給をしていく上で、誠に心苦しいところではございますが、この度、価格の改定に踏み切る運びとなりました。

お客様のご負担が大きくなってしまふこと心よりお詫び申し上げます。価格改定についてのご案内は別紙をご確認ください。

これからも皆様に愛される商品の提供、開発を続けられるよう企業努力とサービス向上に努めてまいりますので、ぜひ変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。



GLORY Int'l

株式会社 グローリー・インターナショナル

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-23-182F TEL:0422-79-1005 FAX:0422-79-1006

☎0120-195-878

受付時間:月~金
10:00~17:00

発酵美学をコンセプトに美と健康をサポートするアイテムをご提案

Mail info@glory-web.com

Web https://glory-web.com/

グローリー・インターナショナル



ファスティングの回復食とは？ キーワードは“○○○○○○○○”？



フ アスティングの普及に伴って、「回復食」という言葉を耳にする機会も増えてきましたが、まだまだ何を食べたらいいかわからない方も多いと思います。そんな時覚えていてほしいのが「まごわやさしい」。

これは、豆・ごま（ナッツ類）・わかめ（海藻類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・いも・酵素（発酵食品）の頭文字で、これらの食材を中心に、体に優しい食事を心がけましょう。

とは言ってもなかなか大変そう、と思っただ方は弊社の「酵素玄米黒テンペ粥」におまかせあれ♪

玄米・黒米・黒大豆テンペ・火麻ナッツなどこだわりの原料をつかって炊き上げたお粥は体に優しいのに、食べ応えもあり美味しいと評判です。中でも巴馬火麻ナッツは健康な体づくりに欠かせない必須脂肪酸のオメガ3とオメガ6のバランスが理想値といわれています。普段なかなか食べない健康食材も、このテンペ粥1つでバランスよく摂ることができます。

◆おすすめアレンジ

今回はそんなテンペ粥のちよいしアレンジをご紹介します！

商品自体に竹焼き塩を使用しているの、そのままでもほんのり塩味がついており、もう少し味を付けたい場合は塩昆布や梅干しなどがおすすめです。



Glory Item Check!



酵素玄米 黒テンペ粥

250g 定価380円
(税込410円)

商品は
こちらです



毎回同じ味で飽きてしまう場合は、カレー粉やトマト缶などを少し加えると、かなり雰囲気が変わりますので、ぜひお試しください。※ファスティングの回復食として召し上がる場合は、カレー粉などの刺激物は3日目以降をおすすめいたします。

またテンペ粥は、特殊な製法で保存料は使用せずに長期保存が可能となっておりますので、災害時や体調不良の際の非常食としてもおすすめです。常温でも食べられるので常にいくつかストックしておくことで安心ですね。

グロリー・インターナショナルはこれからも健康的なこだわりの商品を、手軽に取り入れていただけるカタチにして皆様のもとへお届けしてまいります。

MESSAGE



地曳 直子 (じびき なおこ)

- 一般社団法人日本リポニュートリション協会代表理事
- 一般社団法人国際食学協会理事
- 一般社団法人日本オイル美容協会理事
- 一般社団法人インナーダイエット協会顧問

家族の病気をきっかけに分子栄養学を学ぶ中で、脂質が多く疾患に関わる事を知り、以後セミナーや料理教室を通し脂質栄養の重要性を広める活動をしている。

脂質栄養講座について詳しくはこちらからアクセス



URL: <https://www.shokugaku.net/oil/>



OMEGA3
マグロ・青魚
アマニ油
えごま油など

脂質と 酵素ファスティング

通常、脂肪細胞は「白色脂肪細胞」というもので、飢餓に備えて中性脂肪を蓄える役割を担うのですが、白色脂肪細胞から分化して「ベージュ脂肪細胞」になると、蓄える働きから燃焼する働きに変わります。この白色脂肪細胞のベージュ化を促進するのがオメガ3脂肪酸のEPA・DHAです。

ファスティングで脂質代謝のスイッチが入って中性脂肪が分解されても、速やかにエネルギー源として使えなければ、再度中性脂肪となります。ファスティングによる脂肪燃焼効果を高めるためにも、日頃からオメガ3を摂り入れて、燃えやすい体をつくっておきましょう。

ファスティングの効果は多岐に渡るため、ファスティングをする目的も様々だと思いますが、ダイエットのためにファスティングをされる方もいらっしゃると思います。

私たちの体は、食事でエネルギー源が入ってこない状態になると、タンパク質や脂質を分解してエネルギー源として使います。

脂質をエネルギーとして利用する場合は、蓄えていた中性脂肪を分解して脂肪酸にし、それを細胞内に入れて燃焼します。

脂肪を燃焼するのは主に筋肉ですが、一部の脂肪細胞でも筋肉と同じように脂肪酸が燃焼されます。

水とファスティングの話

ファスティング中は水分不足になりがち



疲れた胃腸を休める
ルーティン。

全

国的にコロナウイルスが猛威を振るっていますが、皆さま体調はいかがですか？

コロナだけでなく、夏場はあつくて夏バテをしたり食欲がなくなってしまうたり・・・している方もいらっしゃるかもしれませんね。まだまだ残暑も続きそうですが、季節の変わり目にファスティングをし、腸内にたまった毒素をだして体の中から健やかに魅力的に輝いてみませんか？！

夏休みにお子様と一緒に食べているうちに、アイスクリームのおやつが習慣になってしまったり、ついおいしくてビールが進んでしまったり、BQをしてお肉を食べすぎてしまったり、冷たい麺類ばかりを食べてしまったり・・・みなさまも当てはまることのあるのではないのでしょうか？また、一度習慣になってしまえば辞めるきっかけもなくなり、そのままだらだらと・・・ということもあるのではないのでしょうか。

もちろんこのような食生活がダメというわけではありませんが、続けてしまうのは少し考えものです。普段から色々気を付けて食事をしていても知らず知らずのうちに、腸内に毒素を溜めこんでいるといわれています。

私達の身体は食べたものでできていますので、余計なものを食べてしまったら出せるカラダを普段から作っておけばいい

いんです！この体内に蓄積された毒素をデトックスできるのがファスティングの醍醐味です。

思い立ったら半日ファスティング

本格的なファスティングは3日間(準備や回復食期間を含めると約1週間)となりますが、思い立ったらすぐできるのが半日ファスティングです。半日ファスティングは、1日の中で固形物を食べない時間を設定し胃腸を休ませること。特に最後の食事から16時間あけることで、腸内環境の改善が目指せ、腸内環境の改善から毒素や老廃物が排出され、ダイエットにもよまた、オートファジー※が働くのです。つまり・・・デトックスにもなり、細胞が修復されて活性化し、内側から若返る効果が期待できるのです！毎日だけでなく週に1〜2回でも、できそうな日から気軽にチャレンジするのもおすすめです。※オートファジーとは、細胞内の古くなったタンパク質が新しく作り変えられる仕組み。

ファスティング成功の鍵は水

また、ファスティングと聞くと酵素ドリンクばかりが目立っていますが、実は一緒に飲む水もとても重要です。

私たちの体は、常に良質な水を求めています。(体の約60%は水というのは有名な話ですよ！) 成人では1日に2



Glory Item Check!



ミューバナディスは、バナジウム、亜鉛やケイ素など美と健康に重要な約34種類のミネラルをバランス良く含んでいます。クリニック監修のもと、「亜鉛&ケイ素含有天然水」ミューバナディスによる効果の検証試験も実施。安全性や有効性も確証済なのでとてもおすすめです。

リットル以上もの水分が汗、尿、便、呼吸、皮膚からの蒸発で排出されると言われています。私たちは通常食事からも水分を摂取していますが、ファスティング中は食事を摂らないため水分が不足しがちです。また、ミネラルも不足しがちです。ミネラルが不足すると頭痛や倦怠感が起こる場合があります。ミネラルにはデトックスや細胞の活性化を後押しする働きがありますので、水分補給とミネラル補給の観点からも良質な水(もちろん良質な酵素ドリンクIIファストザイムも)を選んで実践するのがファスティング成功の鍵といえるかもしれません。

また、ファスティング中は普段より多くの水分補給が必要です。一度に大量の水を飲むと、尿として排出されてしまいますので、こまめな飲用が大切です。目安としては2Lを意識してみてください。冷たい水は腸を冷やす原因となるので、常温の水がおすすめです。

ミューバナディスはペットにも安心

ワンちゃん・ネコちゃんにあげても大丈夫ですか？というご質問をよくいただきます。天然のもので、もちろん大丈夫です。ワンちゃんに普通の水とミューバナディスを置いてみるとミューバナディスの方を美味しく飲んでくれたそうですよ！

【ミューバナディス】
500ml 定価 216円(税込)、2L 定価 540円(税込)、10L 定価 2,160円(税込)