

発酵美学[®]

[はっこうびがく]

2022 | Vol. 34
Winter



酵素が美と健康のカギ

CONTENTS

体内酵素と食物酵素
酵素が美と健康のカギ

GLORY Int'l スタッフブログ
— みんなのファスティング体験談 —

MESSAGE
— 幸運をもたらすリビングフード —

GLORY Int'l からのお知らせ



GLORY Int'l からのお知らせ

News 1

『ベジ復テンペスープ』

12月12日出荷開始! 数量限定

“割れ”や“サイズが小さい”などの規格外のトマトはどうしても商品にならずに廃棄されてしまうことが多くあります。そのロスをなくしたい農家さんとフィットザイムトマトの栄養をいつでも味わってほしいという弊社の想いがかさなったことがきっかけで開発がはじまったベジ復テンペスープ。食べて満足いただけるよう野菜もふんだんに使用し(満腹)、そのおいしさで幸せに(幸福)なってほしい。もちろん、ファスティングの前後食(回復)としても召し上がっていただけるような味付けで開発し、商品化いたしました! 災害時の備蓄としてもおすすめです。是非ご賞味ください。

ベジ復テンペスープ180g
400円(税込432円)



スープ入りのファスティングセットも登場します!

従来のセットに「酵素玄米黒テンペ粥」と「ベジ復テンペスープ」が計9袋入っています。ベジ復テンペスープがなくなり次第販売終了です!

3日間の酵素ファスティング中のドリンク「ファストザイム」のほか、準備食・回復食に最適なベジ復テンペスープも加わった胃腸に優しく体が喜ぶセット内容です。

【数量限定】ファストザイム プレミアム ファスティングセット

ファストザイムプレミアム 900ml×1本、ミューバナデイス 2L×3本、ベジ復テンペスープ×3袋、黒テンペ粥×6袋、美観茶美パーキング 2g×3包、ファストビューティーバー×1本、プロテインバー×1本、ファストザイムキャンディー15粒入×1袋

定価: 25,500円 (税込27,540円)

【数量限定】ファストザイム プラス ファスティングセット

ファストザイムプラス 900ml×1本、ミューバナデイス 2L×3本、ベジ復テンペスープ×3袋、黒テンペ粥×6袋、美観茶美パーキング 2g×3包、ファストビューティーバー×1本、プロテインバー×1本、ファストザイムキャンディー15粒入×1袋

定価: 21,500円 (税込23,220円)



※お電話やメールでのご注文には数量限定やトマトスープ入りなどご指定をお願いします。ご指定がない場合、お粥9袋の通常のファスティングセットのお届けとなります。

News 2

『フィットザイムトマト』販売中 ご好評につきもうすぐ完売!

「ファストザイム」の製造過程から出る残渣をさらに6ヶ月以上熟成発酵させて生まれた植物用の活性液「フィットザイム」を使用し、育て上げたミニトマト「フィットザイムトマト」が今年も販売開始いたしました。

2022年11月中旬から12月中旬までの数量限定販売で、10月のご予約開始からすでにたくさんのお客様からご注文いただいております。ご購入予定の方はお急ぎください!

糖度は8以上、リコピンが通常のミニトマトの2.2倍、GABAは1.6倍と非常に栄養価が高いミニトマトです。毎日3~5個のミニトマトを食べる事で様々な効果が期待できるとされています。新しい健康習慣、始めてみませんか?

フィットザイムトマト1kg
2,900円(税込3,132円)



News 3

『ファストチョコザイム』数量限定 販売開始!

ファストチョコザイムの販売が開始となります。販売期間は12月15日~3月中旬までとなり、在庫がなくなり次第終了となります。クリスマスやバレンタインなど、お世話になった方へのギフトとしても最適です。数に限りがございますので、お早めにご予約下さい。

乳化剤、保存料、人工甘味料、香料などすべて不使用で作られたローチョコレートにファストザイムの発酵ペーストがそのまま封じ込められた「ファストチョコザイム」の奥深い味わいを是非ご賞味ください。



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





今 回は3日間ファスティングセットを使用したファスティングをされた方の体験談をご紹介します！

お客様 S・S様 42歳女性

■1日目感想
午前中はいつも通りの日常を過ごすことができた。昼過ぎくらいから眠気が出てきたが、夕方10分ほど仮眠をとったらスッキリ。お通じがいつも以上に気になったがあまり考えすぎないよう眠気の赴くまま20時過ぎに就寝。お肌がいつもよりツルツルしているように感じた。

■2日目感想
起床後白湯を飲む前に便意がありスッキリ。昨日より身体が軽い感じがする。午前中にエアロバイク30分と軽い庭仕事をし、お昼過ぎに眠気があったので仮眠。眠気とお腹がはげしいけど我慢できる程度で、それよりもお腹が鳴る感じが心地いいくらい。16時すぎにもエアロバイク30分し、湯船にはのぼせがキツイので15分程つかう。

■3日目感想
着段食事を摂っている時と同じ目覚めだが指先が冷たい。しかし寒くない感じ。ファスティングを開始してから、汗をかいた時、自分で感じる体臭がそんなに気にならなくなった。午後時折空腹を感じたが、昨日ほど辛くなく食事を摂っている時と変わりなく過ごすことができた。回復食が終了してから身体に良いお菓子作りをしようとしてレシピを検索したくらい、食べ物を扱うテレビ番組を観てもストレスはなかった。

■ファスティングを終えての感想
2週間ほど前から、白米、小麦粉、お菓子を摂らず大豆製品を積極的に摂る食生活を心がけていたせいか、ファスティング中も

他のお客様からのファスティング体験談はこちらから見ることができます！

<https://fastingtable.blogspot.com/>



体験談はこちらです

それほど空腹を感じることなく家族への食事の用意、料理も苦痛なく作れた。それまでは食に異常なまでの執着があったので、自分自身一体何が起きているのか?!と戸惑うくらい平常心でいられた。回復食3日間も無事に乗り越え、食に対する意識改革をできた意味では本当にやってみて良かった。強いて言えばファスティング2日目は、眠気がすごかったくらい。その時に無理せず眠気のままに休めたのも、成功への力ぎになったかと思う。3ヶ月ごとにもやり続けたい。

※一部抜粋させていただきました。

■スタッフよりひとこと
とても丁寧にご自身の状態と向き合っていて、観察していて素晴らしいですね！ファスティングをして、食に対しての執着や固定概念を手放せたというお客様はとて多いんです。みなさんも何気なく食べている感覚を一度リセットしてみませんか。ぜひこんな発見があった！というお声もお待ちしております。

※こちらの体験談はお客様個人の体感や感想となります。商品の効果・効能を示すものではありませんのでご了承ください。

	開始前	開始後	結果
体重	54.0kg	52.6kg	-1.4kg
体脂肪	28.3%	28.1%	-0.2%
ウエスト	72.0cm	70.7cm	-1.3cm

▲3日間の身体の変化

“酵素”が美と健康のカギ

体内酵素と食物酵素



皆 さま、こんにちは。年4回発行している発酵美容も今年最後の号となりました。今年最後のテーマは『酵素』です。普段からファストサイズを飲用されている方は、もう知っている！という情報も多いかと思いますが、飲むのをやめてしまった・続かない・という方もいるかもしれません。ミューバナビデインには酵素は関係ないよね！というわけではありません。ミューバナビデインにはミネラルが豊富に含まれています。ミネラルは酵素を活性化させるのに役立ちます。そこで、今回はなぜ私達に酵素が必要なのかをお伝えしたいと思います。

さて、酵素とひとことについて、人の健康に関わる酵素には大きく体内酵素として「消化酵素」「代謝酵素」、外部からの酵素としての「食物酵素」があります。



《消化酵素》は文字通り、口から取り入れた食物を消化するために消化液に存在する酵素です。私たちが食べたものは、そのままでは栄養になりません。口の中の唾液によって分解され、食道を通り、胃で消化され、腸で栄養を吸収し、排泄されていきます。例えば、唾液の中に含まれる消化酵素のαアミラーゼはお米やパンなどの炭水化物を消化します。長い時間咀嚼していると、ほんのりと甘味を感じるの？！と戸惑うくらい平常心でいられた。回復食3日間も無事に乗り越え、食に対する意識改革をできた意味では本当にやってみて良かった。強いて言えばファスティング2日目は、眠気がすごかったくらい。その時に無理せず眠気のままに休めたのも、成功への力ぎになったかと思う。3ヶ月ごとにもやり続けたい。

じめるのは、このアミラーゼの働きによるものです。しかし、アミラーゼはたんぱく質や脂肪の消化はできません!!酵素は「代役」を許さない、一つの働きしかできない、体内のスペシャリストなのです。そのため、私達の身体には約5000種類(日々研究されているのももっとかも!)の酵素があるといわれています。胃液などに存在しているプロテアーゼは、たんぱく質やペプチドを分解し、アミノ酸に変える作用を持つ酵素で、工業的にも利用されています。胆汁、腸壁などにも存在しているリパーゼは、胆汁によって乳化された脂質を、脂肪酸やグリセリンに変える作用がある酵素です。このように、各消化器官を通りながら、その器官の消化液に存在する消化酵素によって食べものが分解され、栄養素となって体内に吸収されていくのです。

《代謝酵素》は、身体の代謝に必要な酵素のことで、吸収された栄養を身体の細胞に届けて新陳代謝をよくし、体の悪い部分に作用して自然治癒力や免疫力を高める役割をしてくれます。身体の古くなった細胞を壊したり、新しい細胞を生産したりするのも代謝酵素の働きによるもの。有害物質の除去、免疫力の向上、血液の浄化などにも関連しているのが代謝酵素です。そんな、身体にとって重要な代謝酵素ですが、食生活の多様化による消化に時間がかかる食事(肉類や揚げ物、加工食品の増加など)、飲酒、喫煙、ストレス、疲労などで多く消費されることがわかってきています。また、体内酵素は生まれつきその量は決まっているといわれおり、



MESSAGE

酵素のある生活を実践し、充実したライフスタイルを送る秘密を伺いました

幸運をもたらす リビングフード

「生きている食べ物」リビングフードをアメリカから日本に紹介する、日本リビングフード協会の代表を務めるいとうゆきさん。リビングフードとは、単に火を通さないローフードとは少し違い、生野菜の他、発酵食品のみぞ、つまりしょうゆなど生きた酵素を豊富に含む食品を積極的に取る食事を指します。健康や若返りの効果が期待できるだけでなく、見た目に美しく食べておいしいのが特徴です。アサイー、カカオなど栄養素が豊富でバランスの良いスーパーフードもレシピに多用されています。

「現代人は、仕事が終わってから夜遅くに夕食を取ったり、おなががすいていなくても時間だから、という理由で食事を取ることが多いでしょう。そうすると胃腸が慢性疲労を起し、食事をするにも必要な栄養素を吸収できない体になるのです。栄養が足りていないから、またムダに食べたり、必要以上に

太ってしまう。そんな風に情性で食べるのも、加熱したものを食べているのも、自然界で人間だけ。糖尿病やアレルギーなど、複雑な病気は人間以外の動物にはないのです。ただし、だからといって食事管理やカロリー計算が必要だと、忙しい現代人には荷が重いです。ウォール街では、毎朝スムージー片手に出勤するビジネスマンをよく見かけます。彼らは、効果が実感できないことはやりませんが、ビジネスに必要な野性的な動きを研ぎ澄ましておくために、酵素が有効だと感じているということです。」

消化に余分な力を使わない分、体のエネルギー値が高くなり、活力が湧いてくる。心身ともに疲れにくく、朝パツパツと目覚めることができる。さらには、免疫力が上がり、風邪などの身近な感染症に強い体になる。

「勘がさえてくるので、ラッキーなことが増えます。仕事でもプライベートでも、何か選択にぶつかったとき、選ぶほう選ぶほうがいいほうに転がっていきます。体が元気なのでストレスに打ち勝つ力もついて、人生がいつそう楽しくなりますよ」



いとう ゆき

日本リビングフード協会代表。
YUKI ITOH LLC代表。
一般社団法人国際食学協会理事。
自身の腸病をきっかけに食に対する関心を高め、国内外の専門学校でマクロビオティックやリビングフード、スーパーフード、グルテンフリーダイエットなど健康食を幅広く学ぶ。現在はニューヨークに在住し、日本と行き来しながら健康的な食事とライフスタイルの普及に努める。

リビングフード講座について詳しくはこちらからアクセス



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

Glory Item Check!



年末のおすすめアイテム

ファストサイズプレミアム
1年間がんばった自分のカラダをいたわってみませんか!?

900ml 定価 20,520 円(税込)
50ml 定価 1,296 円(税込)

年末年始の食べ過ぎにはファスティングがおすすめ!



おすすめ!



酵素をはじめ、カラダの仕組みや内臓を休ませるには最適なファスティングについてもっと正しい知識を身に付けたい!という方におすすめなのが『酵素ファスティング検定公式テキスト』です。検定もあるので、本で勉強した内容が身についているか試験を受けてみるのもいかがでしょうか!?

定価 1,650 円(税込)



→詳しくはこちら