

発酵美学[®]

[はっこうびがく]

2023 Spring | Vol. 35



目指そう、巡りのいい身体。

CONTENTS

運動と食べ物編
血流のよい体が健康と美肌への近道

GLORY Int'l スタッフブログ
— 美BURNINGの飲み方とちょい足しアレンジ —

MESSAGE
— 薬膳食材を取り入れた花粉症対策 —

GLORY Int'l からのお知らせ

GLORY Int'l からのお知らせ

News
1

『ミューバナデイスパークリング』 数量限定
4月17日販売開始!

毎年 4 月に数量限定で製造される「ミューバナデイスパークリング」が今年もまもなく発売開始となります。

「ミューバナデイスパークリング」は弊社の人気商品「ミューバナデイス」に炭酸を溶け込ませた商品です。亜鉛・ケイ素・バナジウムなど 34 種類のミネラルをバランスよく含み、きりっとすっきりした味わいで、そのままでもファストザイムと割って飲んでも美味しくいただけます。

在庫がなくなり次第、その年の販売は終了となります。お求めはお早めに!



ミューバナデイスパークリング
500ml×24本
定価 6,240円(税込6,739円)

※充填時に最大限の炭酸圧をかけていますが、製造後3ヵ月以降、少しずつ炭酸が弱くなっていきますので、お早めにお飲みいただくことをおすすめします。



PICK
UP

公式インスタは
フォローされていますか?

GloryInt'l 公式インスタグラム、BGA スキンケア公式インスタグラムはチェックされていますか? 最新情報や時々プレゼント企画など、楽しい&ためになる情報を発信しています。

まだご覧になったことのない方は、是非右の QR コードを読み取ってからフォローしていただけると嬉しいです!



グローリーの情報盛りたくさん!

おしゃれな写真がたくさん!



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



Glory Int'l
スタッフブログ

美BURNINGの飲み方とちょい足しアレンジ♪

美 貌茶シリーズの美 BURNING はもうみなさん飲まれたことはいくらですか。

ノンカフェインなのでファスティング中や就寝前も安心して飲んで、シヨウガのパワーで冷え性対策や代謝アップも期待できると発売以来じわじわとファンが増えている美 BURNING。

1箱15包入りで定価 2,808 円(税込)と少しお高いかなーと思っっている方! このお茶、実は1包でたっぷり作り置きできるんです。

その方法は、1.5ℓの水を沸騰させ、火を止めてから1包を浸して10分〜15分ほど置いていただくだけ! 今の時期は朝作って置いて冷めてきてしまったら、その都度1杯分を電子レンジで温めて飲んでいただいても良いと思います。

もちろん通常のティーバッグと同じように1杯分を淹れることも可能です。その場合は3分ほど抽出してお飲みください。

またちょい足しアレンジとしておすすめなのが、まずはやはり定番のハチミツ。ほんのり甘みが増えると空腹感も和らげてくれるので、ダイエット中にもおすすめです。

もう一つはちょっと上級者編ですが、アーモンドミルクとシナモンで「美貌チャイ」はいかがでしょうか。チャイにはスパイスとしてジンジャーが入っていることが多いですが、美 BURNING にもともと4種類のジンジャーがブレンドされているので相性抜群! アーモンドミルクやシナモンは最近スーパーでも置いてい



商品はこちらです



美貌チャイ オススメです!



るところが多いので、ぜひ一度作ってみてください♪

「少し手間をかける」というのもたまには悪くないですよ。日々どう効率よく行動するかを追求してしまいがちな私ですが、たまにはゆっくりとお湯が沸騰するポコポコという音に耳を傾けてみたり、お茶の香りを身体いっぱい吸い込んでみたり、そういう贅沢な時間をつくることも忘れないようにしたいなと思う今日この頃です。

“血流”のよい体が健康と美肌への近道 ～運動と食べ物編～

3月に入り、春はすぐそこまで来ているものの、まだまだ冷え込む日もありますよね。

身体が冷えると身体が固くなるのと同様に、血管も固くなり、流れが悪くなります。流れが悪くなると、毛細血管まで血液が行き渡らなくなり、手足などのさらなる冷えに繋がってしまいます・・・実は、冷えだけでなく、お肌にも血流が関係しているんです!

今回の発酵美学は『血流・代謝アップ』をテーマに血流改善に役立つ習慣や食べ物などをご紹介します。是非参考にしてみてください。

《運動編》

◇全身編..かかとの上げ下げ運動
最も血流が滞りやすい足先の血流をよくすることで、全身の巡りを促進することにもつながります。足を肩幅に開き、つま先は床につけたまま、かかとだけをゆっくりと上げたり下げたりしましょう。



歯磨きをしながら、電車で吊革につかまりながらなど、ちょっとした時間に

◇顔編..耳を引っ張って血行促進

耳にはたくさんのツボが存在し、周辺にはリンパ節も存在しているため、耳を刺激するだけで、様々な美容・健康効果が期待できます。息を吐きながら優しく引っ張りましょう。何回か引っ張っていると、耳がぼかぼかしてきて、やがて顔の血流も促されます。

耳を引っ張るだけで肌色UP

- ①人差し指と親指で耳の上部をつまみ、斜め上に向けて引っ張る。
- ②人差し指と親指で耳の中央あたりをつまみ、横に向けて引っ張る。
- ③人差し指と親指で耳の下側をつまみ、真下に向けて引っ張る。



《食生活編》

乱れた食生活(例えば揚げ物などの脂質の多いもの)も注意が必要です。お肉やお魚、野菜、発酵食品などをバランス良く食べて、身体に必要な栄養素を摂取するように心がけましょう。血行が良くなる食べ物や代謝を上げる食べ物を積極的にとることもおすすめです。例えば、お酢やレモンなど柑橘類に含まれる「クエン酸」は、血液の酸化を抑制し、血行を良くする効果、サンマなどの青魚に含まれる「EPA」には、血液サラサラにする作用や血栓や脂質異常を予防する働きが期待できます。



代謝を上げる食べ物では「生姜」もおすすめです。例えば、生の生姜には「ジンゲロール」が多く含まれており、強い殺菌力があり、体の免疫力を高めてくれます。また、血行を促進して体の表面温度を上げ(代わりに体温を下げ)血流を促進する作用により、冷えを改善する効果が期待されています。さらにエネルギー代謝も向上し、ダイエット効果も期待されているんです。ジンゲロールが乾燥や加熱されると「ジנגゲロン」と「シヨウガオール」という成分に変わります。ジンゲロンには強力な発汗作用があり、生姜を摂取して体が熱く感じるのはジנגゲロンの作用です。近年の研究では、脂肪分解作用の可能性についても報告されています。シヨウガオールには血流を促進させ体温を上げる効果があり

薬膳食材を取り入れた花粉症対策

花粉症は、花粉自体が原因ではなく、ウィルスから守るバリア機能(抵抗力)の「弱り」がある時に花粉が引き金となって起こります。疲労や冷え、ストレスなど、誰しも抱えやすいトラブルが原因で抵抗力は弱り、その結果、粘膜や皮膚の機能も低下して花粉に敏感に反応するようになります。花粉症は病気でもウィルスでもありません。まずは、アレルギーに負けない強い体を作ることです。そしてもうひとつ、水分代謝の異常も花粉症の原因となります。水分代謝は大きく分けて、肺・脾・腎の3つの臓が関わっています。

①肺の弱り

花粉症初期に多いタイプ。肺が冷えて水が溜まっていると、鼻水がダラダラと出てくしゃみを連発します。肺を活性化しバリア機能を高めましょう。

- ◆肺を活性化する食材: 紫蘇・ローズマリー・桑の葉・タイムなど
- ◆肺を温める食材: からし・生姜・紫蘇・シナモンなど
- ◆気を補う食材: 米・赤身の肉/魚・豆類・きのこ類・山芋など

②脾(ひ)の弱り

普段からお腹がもたれやすくお腹の調子が落ち着かない方は、脾と呼ばれる消化吸収機能が弱くしつかりと栄養を体に配る事が出来ません。その為、抵抗力も低下し、水も溜まりやすく普段から鼻水や浮腫みになりやすくなります。

- ◆消化力を高める食材: 麹・無糖・柑橘類・ハーブ類・生姜など
- ◆胃腸を温める食材: カルダモン・生姜・酒粕・など
- ◆湿を取り除く食材: ハトムギ・冬瓜・小豆・鮎・狸など

③腎の弱り

冷えや浮腫みがひどく、足腰の重だるさが顕著です。慢性化した重い花粉症は、水分代謝の要でありバリア機能を作り出す元力である腎の機能が弱っているかもしれません。

- ◆腎を温める食材: 胡桃・海老・カルダモン・クローブなど
- ◆腎を強める食材: 黒ごま・胡桃・栗・黒豆・キャベツなど

Glory Item Check!



《おすすめアイテム》
ファストザイムエナジー
シヨウガ・亜鉛酵母・ブラックマカ、ターメリックのチカラでカラダの中からぼかぼかに。

720ml 定価 9,504 円(税込)
50ml 定価 810 円(税込)

ます。生姜を効果的に食事に取り入れることで血流や代謝アップのサポートが期待できそうですね。

最後に忘れてはならないのが、こまめな水分補給。むくみを抑えるために水分補給を控えてしまう方も少なくありません。また、発汗が少ない方は、血行不良になりやすく、汗だけでなく、暑さ・寒さを問わず、身体の水分は排泄や呼吸をする際にも水分は蒸発していきまます。気づかないうちに身体が脱水に陥ることで血液は濃度・粘度を増し、血流の速度が低下して血行不良になってしまつことも。こまめに水分補給をしましょう。

また、定期的なファスティングは、内臓を休める事で、腎臓や肝臓など、体内の様々な器官の働きを活性化させる働きがあり、血流改善や血液浄化にも有効です。

これからは、血流にも着目して、健康な身体と美肌へと導いてはいかがでしょうか。

MESSAGE



坂井 美穂

国際中医薬膳師
国際食学協会 特別講師
東京健康科学専門学校 非常勤講師
麻布十番でフレンチ薬膳を主宰。身体の内から溢れる美しさや健康を追求した様々なサービスを展開。料理教室やレストランイベント、レシピ提供・商品開発に携わる。薬膳の資格、フレンチ薬膳通信講座や、フレンチ薬膳の料理教室を開催できるカリキュラムもスタート。著書『きれいになるインナーケレンジング食事術』(A&F出版)、『血めぐり薬膳』(A&F出版)、『かんたんフレンチ薬膳』(主婦と生活社)

フレンチ薬膳食学講座について詳しくはこちらからアクセス



URL: https://www.french-yakuzen.com/