

# 発酵美学<sup>®</sup>

【はっこうびがく】

2024 Autumn Vol. 41

## 20<sup>th</sup> Anniversary



### CONTENTS

この秋も腸活を継続しよう!  
腸活とは!? 酵素と発酵食品との関係性

GLORY Int'l Recipe  
— ファストザイムを使った夏バテ解消レシピ —

Health&Beauty Specialist  
— ニューヨークの最新食情報 —  
幸運をもたらすリビングフード

GLORY Int'l からのお知らせ

2024年春、ファストザイム工場見学  
開催しました!

## GLORY Int'l からのお知らせ

**News 1** 20<sup>th</sup> Anniversary GLORY Int'lは20周年を迎えました。

2024年6月20日を持ってグローリー・インターナショナルは20周年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご愛顧のおかげです。本当にありがとうございます。これからも発酵美学をコンセプトに美と健康をサポートする商品を発信していきますので、ご支援ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。ミューバナディスから始まった弊社の成り立ち、「発酵の里」という、知る人ぞ知る場所も初映像化した記念映像を作成しました。「発酵美学」へのこだわりをぜひご覧ください。



20thスペシャル記念動画はこちら!



**News 2** 防災セットにグローリー商品はいかがですか?

9月1日は「防災の日」、グローリーにも「防災セット」があるのをご存じでしょうか? 緊急時にすぐに役立つアイテムと長期保存可能なGLORY Int'l食品の特製セットが入っています。災害時は急な生活環境の変化でお腹が張ったり体調を崩すことも考えられます。水分や栄養補給、腸内環境を整えるのに最適なセットなので、一人1セットをご用意されると安心です。1年に1度は中身を確認・入れ替えて災害に備えましょう。



もしものときに安心!  
Glory Int'l特製防災セット  
5,500円(税込)

**News 3** お客様の声・体験談募集しています。

商品をご愛飲の皆さまの声を大募集しています。手書きの感想や外部の口コミサイトへのご投稿もお待ちしています! こんな風に飲むとよかったです! 体調が変わった! お肌の調子がいい etc. ...ぜひ皆さまの声を送ってください。ファスティングにチャレンジされた方には記録表もございますので合わせてご利用ください。



グローリーの情報盛りだくさん!

インスタフォローのお願い!

GloryInt'l公式 Instagram @gloryinternational

BGAスキンケア公式 Instagram @bga\_skincare

**安心・安全をお届け** ミューバナディスのPFAS(PFOS及びPFOA)有機フッ素化合物の検査を実施、国の暫定目標値(50ng/L)以下を下回り、水質基準をクリアしております。

**ファストザイム プラス** ☆yp☆ik☆さん(38歳) 濃厚でフルーティな味わい! 私は朝白湯の後に飲み出したらお通じによかったです! 割ってのんだりもできますが、そのまま飲むのが好きです! 朝30ml、夜ご飯前に30mlでとっています! ファスティングとしても使える見たいですが私はちょこちょことするのが合ってるみたいです^^



**巴馬火麻プロテインバー** (ヘンププロテインバー) kei428さん(48歳) 自然な甘さが心地よいです。普段から運動をしているので、トレーニング後の栄養補給として重宝しています。植物性ということで、動物性プロテインが苦手な私にとっては非常にありがたいです。消化も良く、体に負担をかけずに栄養を摂取できるのも魅力的です。日々のトレーニングがより効果的になった気がします。



**美貌茶 美BURNING** せりはなさん(33歳) 美BURNINGを5日間飲み続けてみました。毎朝、800mlの水筒にお水とコチラを1袋入れて飲みました。味は、ルイボスティーベースで少しバソウレイチャ?のような風味、、、私は好きです。\*+。( (°ω°) )/+ とにかく、汗がかきやすくなったのか、仕事での汗がすごかった気がします。



**酵素ファスティングの公式LINE** 本格的な酵素ファスティングの知識やファスティングに特化した内容を配信。是非お友達登録を! 酵素ファスティング研究会の公式LINEはこちら→

☆編集後記: 20周年イヤーということで弊社でも盛り上がりしております。HPや印刷物にもロゴが入っていますので探してみてください! また、発酵美学の感想や今後取り上げて欲しい内容などございましたら是非メールでお送りください。お待ちしております。



この秋も腸活を継続しよう！

種菌が管理されている発酵の里



改めて考える

# 腸活とは!?

酵素と発酵食品との関係性

「腸活」。免疫力を最大限に高めるためには、「腸」が重要な役割を担っています。人間の腸には病原菌やウイルスなどの外敵を退治してくれる「免疫細胞」が集結し、その数は全身の7割を占めるといわれています。腸に存在する免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めてあげること、病原菌やウイルスの侵入があっても、症状の悪化を食い止めることに繋がってきます！

「腸にいい菌は人それぞれ」その腸内環境を整えるためには腸内細菌を活性化させることが大切です。「乳酸菌がいい」「ビフィズス菌がいい」など、腸内細菌についてたくさん耳にすることが多くなってきたかもしれません。そもそも、腸内細菌の数は種類だけでも数百から1千種類、数だとおおよそ100兆個あるといわれています。その膨大な数の菌たちが、みんなバラバラを取りながら、腸内フローラ（細菌叢）とよばれる生態系をつくっています。人間ひとりひとりの腸内フローラは、それぞれに違い、全く同じ人はいません。そのため、全ての人に、「〇〇菌」を摂取していれば、全てOKというものでもないです。なので、色々な菌をとることが大切。何事もバランスが大切です。

「酵素ドリンクで酵素を摂れる？」さて、腸活・腸内細菌といえは日本ならではの発酵食品もここ数年改めて注目されています。ファストザイムは野菜・果物を3年半熟成発酵させて作っている「発酵ドリンク」です。「酵素ドリンク」と呼ばれることもありますが、残念ながら飲めば「酵素を得られる」「ドリンク！というものではありません。でも弊社がおすすめるには理由があります！

「栄養補給」【補酵素】【発酵・微生物のチカラ】この3つがポイントです。多くの体内酵素を活性化させるにはビタミン・ミネラルなどの栄養素が欠かせない存在。ファストザイムは長期熟成発酵により、様々な栄養素が低分子化され、体に吸収されやすくなっています。また、皆さまの腸を考えた多種属の乳酸菌と酵母菌を使用しています。そして、発酵には切っても切り離せない微生物たちも酵素を保有しているんです。「酵素を補う」という意味では、食べ物だけで身体に必要な量の酵素を摂取するのは難しいことですが減らさないように



「酵素を補う」という意味では、食べ物だけで身体に必要な量の酵素を摂取するのは難しいことですが減らさないように

「今年も開催 工場見学」そんな微生物や発酵の様子がよくわかると好評な工場見学を今年も6月に実施いたしました！工場がある岡山の中央に位置する吉備高原。温暖な気候で農作物の育ちも良く、その周辺の野菜、果物を旬の時期に収穫し、工場までの輸送時間をかけることなく鮮度がいい状態で運び込みをしています。

「今年も開催 工場見学」そんな微生物や発酵の様子がよくわかると好評な工場見学を今年も6月に実施いたしました！工場がある岡山の中央に位置する吉備高原。温暖な気候で農作物の育ちも良く、その周辺の野菜、果物を旬の時期に収穫し、工場までの輸送時間をかけることなく鮮度がいい状態で運び込みをしています。

「今年も開催 工場見学」そんな微生物や発酵の様子がよくわかると好評な工場見学を今年も6月に実施いたしました！工場がある岡山の中央に位置する吉備高原。温暖な気候で農作物の育ちも良く、その周辺の野菜、果物を旬の時期に収穫し、工場までの輸送時間をかけることなく鮮度がいい状態で運び込みをしています。



「今年も開催 工場見学」そんな微生物や発酵の様子がよくわかると好評な工場見学を今年も6月に実施いたしました！工場がある岡山の中央に位置する吉備高原。温暖な気候で農作物の育ちも良く、その周辺の野菜、果物を旬の時期に収穫し、工場までの輸送時間をかけることなく鮮度がいい状態で運び込みをしています。

※酵素農法…ファストザイム残渣を発酵させて作った植物性の活性液「フィットザイム」を使用した栽培方法のこと。

## GLORY INT'L RECIPE



今回は、夏バテ解消にぴったりなメニューをNY在住の栄養学博士というゆき先生に教えていただきました！ファストザイムってお料理に使えるの？とビックリされる方も多いのではないのでしょうか。ファストザイムは野菜や果物を黒糖で長期熟成させた商品なので、お料理にも合っています。コクが出てお料理の味までワンランクアップしますよ。是非自分のため、身近な人のための健康管理にお試ください！

夏バテを吹き飛ばせ！  
トマトの冷製クリーミースープ

- 材料**
- バター 大さじ4  
「またはキーマコナッツオイルを」
  - 玉ねぎ 1個
  - トマトの水煮 1缶(400g)
  - 好みのミルク 1と1/2カップ  
「牛乳、豆乳、アモントミルクなど」
  - ブイヨン 小さじ1
  - 自然塩 小さじ1/2
  - ファストザイム 1/4カップ

- 作り方**
- 鍋にバターと玉ねぎを入れ、玉ねぎが狐色になるまで炒める。
  - ファストザイム以外の残りの材料を加え、全体がトロツとするまで中火で15分ほど煮る。
  - ミキサーに移して攪拌し、なめらかなになったら保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
  - ファストザイムを加えてホイッパーで混ぜる。



ブレンダーでやってみました！簡単です！

「栄養面のポイント」このスープはエネルギー源となる脂質、消化を助ける酵素、玉ねぎのケルセチンとトマトに含まれるリコピンの抗酸化物質、免疫力を高めるビタミンやミネラルなど、バランスよく含まれています。特に、ファストザイムの酵素が消化吸収を助け、腸内環境を整えることで、全身の調子を整えます。また、冷製スープとして冷やして食べることで、暑さによる体温の上昇を抑え、食欲を増進させる効果もあります。これらの要素が相まって、夏バテによる疲労回復に効果的なレシピとなっています。



「ファストザイムが3つ？」ファストザイムは全7種類ありますが、プレミアム、プラスα、シータがおすすです。シータはベースト状なので2〜3包入れて調整してみてください。どのファストザイムを使ってもまた違った味わいになって美味しいですよ。



900ml 定価16,740円(税込)

## Health & Beauty Specialist



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://shokugaku.net/livingfood/



「ニューヨークの最新食情報」  
幸運をもたらす  
リビングフード

私が生活するNYは、多文化が融合する都市で、発酵食品も様々な国のものが楽しめます。例えばダウンタウンには韓国料理のキムチやドイツのザワークラウトを扱う店がたくさんあります。これらの発酵食品は健康目的だけでなく異文化体験としても楽しめるのが魅力。

またNYでは発酵ブームが起きており、地元の青空市場やオーガニックショップでも多くの種類の発酵食品と飲料を見かけます。特に注目されているのが地元で作られるクラフトビールやコンブチャ(紅茶キノコ)で、健康志向のニューヨークに大人気です。

ファストザイムもそのトレンドにぴったりな発酵飲料。特に多忙で食生活が不規則になりがちな現代人にとって、手軽



「発酵食品は単なる健康食品ではなく、文化やコミュニティを繋ぐ存在でもあります。私はNYの日常生活で各国の発酵食品を取り入れ、多様な文化を楽しみつつ、自宅で催すホームパーティでは、私の祖国、日本が誇る発酵飲料「ファストザイム」を振る舞って話題性を高めたりしています。

さて、NYの夏は高温多湿で、実は夏バテしやすい環境です。そして、そんな時期にこそファストザイムが役立つのです。ファストザイムは火入れをしたくないので、冷製の料理が美味しく感じられる時期にピッタリ。冷麺や酢の物、和物煮浸しなどに加えるのがお勧め。ぜひ皆さんも試してみてください。(※上部にレシピをご紹介しています)