

とっもろこし玄米ごはん

材料

玄米 2.5合
水(ミューバナデイス) 適量
とっもろこし 1本
梅干し 1〜2個
大葉 適量
巴馬火麻ナッツ(なければ炒りこま) 大さじ1.5

作り方

1. 玄米を洗って一晩浸水
2. サルにあげて、分量の水、とっもろこしは実を1列ずつ削いで、芯と一緒にぎった梅干しを入れて炊く
3. お好みで火麻ナッツやコマ、大葉を散らす



晩 夏におすすめの夏バテ解消レシピをご紹介します。旬のとっもろこしはビタミンB群が豊富で疲労回復に、さらにカリウムも含まれているので、むくみ対策にも◎玄米は右コラムの通り亜鉛等のミネラル補給もできます。噛むほどに甘みが広がって、食欲が落ちがちな時期にもぴったりですよ。

Perfect for beating summer fatigue



芯の部分と一緒に炊くのがポイント☆



15

ご飯や食事にプラスアルファで栄養UP!



150g 定価2,160円(税込)

「Glory」おすすめアイテム



梅干しを入れると消化よくさっぱりと玄米が食べられておすすめです。今回は白いとっもろこしを使用しました。簡単ですので是非皆さんも作ってみてくださいね。

【令和6年度産ファストタイム米についてお詫び】

この度、全国的な米不足の影響もあり、令和6年度産ファストタイム米は、ご注文受付を終了させていただきました。ご購入をご検討いただいた皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。次回の販売につきましては、新米を10月頃予定しております。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

1つでも当てはまったら不足のサイン

check

こんな症状ありませんか？

- 足がつりやすい ①
- ストレスでイライラする ①
- 不眠 ①
- 肌荒れ ②
- 味が薄く感じる ②
- 風邪をよくひく ②④
- 口内炎ができやすい ②
- 疲れている ①③
- 爪が割れやすい・スジが入る ②③
- 顔色が悪い ③
- めまいや立ちくらみする ③④
- 手足のしびれ ④
- 手足が冷えやすい ③④

夏バテ？疲れがとれない... その不調、ミネラル不足かもしれません

“ミネラル”

ミネラル	主なはたらき
① マグネシウム	神経・筋肉の調整、骨の形成
② 亜鉛	免疫、肌・髪 の健康
③ 鉄	酸素の運搬、貧血予防
④ 銅	鉄の代謝サポート

当てはまる番号があなたの不足しているミネラルです！

な んだか疲れが抜けない、食欲がわかない、やる気が出ない。そんな声が増える8月の終わり。夏の疲れや気温のせいと思いがちですが、実は「ミネラル不足」が関係していることもあり。汗とともにミネラルも失われやすい夏。最近ではスポーツドリンクや塩分補給食品などで、ミネラル補給の大切さが広く知られるようになってきました。しかし、ナトリウム(塩分)以外のミネラル、たとえば亜鉛やマグネシウムなどの『微量ミネラル』まで意識している人は、まだまだ多くありません。ミネラルは、ビタミンと同様に体内で作ることができず、毎日外から取り入れる必要がある健康や美容に欠かせない栄養素です。

「ミネラルって何? どうして「バランス」が大切?」

ミネラルは、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミンと並ぶ五大栄養素のひとつ。体の中で作ることができないため、食事や飲み物から毎日コツコツと補う必要がある大切な成分です。よく知られるカルシウムのように骨の材料となるものもあれば、マグネシウムは筋肉や神経の調整に、鉄は酸素の運搬に、亜鉛は免疫や肌の健康維持に、銅は鉄の代謝サポートに...と、それぞれが異なる働きを担っています(↓詳しくは右上表参照)。

また、ミネラルは単体でとればよいというのではなく、「バランス」こそが鍵です。たとえば亜鉛を過剰にとると、銅の吸収が抑制されたり、鉄と亜鉛は、腸内での吸収の際に互いに影響し合い、吸収効率

を低下させる可能性があります。逆に、マグネシウムがあることでカルシウムの働きがよりスムーズになるなど、相乗効果を発揮する組み合わせもあります。つまり、必要なミネラルをバランスよく、無理なく日常の中で取り入れていくことが、体の機能を支えるうえでとても大切です!

「現代人に不足しがちな亜鉛の重要性」

近年とくに注目されているのが『亜鉛不足』です。加工食品の多い現代の生活では、亜鉛が不足しやすく、味覚障害や風邪のひきやすさ、肌荒れなども関係していることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、成人男性で11mg、女性で8mgの亜鉛摂取が推奨されています。

銅との適正比はおよそ10:1程度が目安です。銅はナッツやコマ、レバー、魚介類、玄米や海藻など、私たちが普段よく食べる食材に広く含まれており、1日の必要量も比較的少ないため、日常の食事で不足しにくいミネラルです。



高野豆腐もおすすめ

『銅』は普段の食事で比較的しっかりとれているため、亜鉛や鉄などのミネラルだけを過剰に摂ると、銅の吸収が妨げられて不足しやすくなります。そうすると、体の中のミネラルバランスが崩れてしまう可能性があるため、亜鉛だけを偏って摂るのは避けたいところです。だからこそ、ミネラルはサプリメントに頼るよりも、自然の食材やミネラルウォーターなど、バランスよく含む天然のものから取り入れるのがおすすめです。日々の食事や水分補給で無理

なく、体にやさしく補っていきましょう。

「ミネラル補給は、「食」と「水」から」

ミネラルを毎日バランスよくとるには、サプリメントだけに頼らず、「食」と「水」から自然に補うことが理想です。

亜鉛・鉄・マグネシウム・銅などは、ナッツ類や玄米に豊富。こうした食材を日々の食事に少しずつ取り入れることで、無理なく体に届きます。さらに意外と忘れがちなのが水に含まれるミネラル。ミネラルウォーターは、微量ミネラルの自然な補給源。水分補給のついでに、体にやさしいミネラルを自然に取り入れられるのは、大きな魅力ですよ。

夏の疲れを引きずらず、体を整えて秋を迎える準備をしましょう☆



【ミューバナデイス】
500ml 定価 302円(税込)
2L 定価 572円(税込)
10L 定価 2,430円(税込)
スパークリング 500ml 定価 324円(税込)
【期間限定販売】

富士山の玄武岩の層で永年かけてゆっくり浸透・濾過された天然水で、バナジウム、亜鉛やケイ素など美と健康に必要な約34種類のミネラルをバランス良く含んでいます。

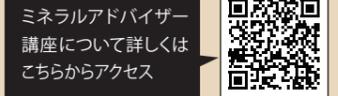
スパークリングで、心地よくリセット。残暑が続く時期、冷たい飲み物が欲しくなることも。そんなときは、スパークリングウォーターがおすすめ。のど越しがよく、レモンやハーブを添えるだけで気分もすっきり。

Health & Beauty Specialist



国光 美佳 (くにみつみか)

一般社団法人国際食学協会理事「食学ミネラルアドバイザー」講座監修/一般社団法人リンパデトックス協会専任講師/食育心理研究所代表。著書『食べなきゃ、危険!—食卓はミネラル不足』(三五館シンヤ)『食事でわかる新型栄養失調』(三五館)月刊誌『食品と暮らしの安全』にて、低体温、睡眠障害、うつ症状、発達障害などミネラル補給による症状改善を執筆。食生活相談、講演活動を通じ、ミネラルの重要性を伝えている。



ミネラルアドバイザー講座について詳しくはこちらからアクセス

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

「The Power of Minerals- ファステイニング+ミネラルで内側から輝く真の健康を」

わたしたちの生命活動に欠かせない「ミネラル」の重要性を伝え続けていますが、ファステイニングとミネラル補給の相乗効果の素晴らしさも知ることとなり、さらに真の健康へお道が開かれていくように感じています。五大栄養素のひとつである「ミネラル」は、実にさまざまな働きをして、私たちの体にも心にも作用していますが、加工食品などの現代食では、加工の工程で抜け落ちていくなど深刻な『新型栄養失調』状態にあることも明らかになってきました。

体内の細胞を蘇らせていくファステイニング時には、特に200種類以上の酵素に含まれる必須元素で、タンパク質、糖質、脂質の代謝に関与している亜鉛やデトックス促進のサポートや腸粘膜を保護するケイ素は欠かせません。亜鉛は、細胞膜を新しく作り替えるときに不可欠なため、傷の治りを早くす

るはたらきがあります。また、血糖値を下げインスリンの材料にもなっているため、不足すると、細胞の生成が滞り、皮膚や骨格の発育、傷の回復の遅れや、脱毛などさまざまな器官に影響が出ます。免疫機能や生殖機能の低下、肌荒れなど全身のいたるところで悪影響が出やすくなるため、日ごろからしっかりと補いたいミネラルのひとつですが、ファステイニング中は、デトックスを助ける亜鉛のはたらきにも注目したいところです。一方、ケイ素も、有害金属を吸着・排出する作用があるので、デトックスに効果的であるばかりでなく、腸の粘膜を保護して、腸内の炎症を抑えたり、コラーゲンやエラスチンの合成に必要なので、肌の弾力・ツヤ・ハリを維持を助けるはたらきもありません。

ファステイニング中に起るオートファジーにケイ素が加わる事で、浄化と再生がアツプするということで、欠かせないミネラルです。これらのミネラルをしっかりと吸収しながら、ファステイニングをすることで、体の内側から輝く真の健康を手に入れていきましょう。