

発酵美学[®]

【はっこうびがく】

2026 Spring | Vol. 45



ネコちゃん
ワンちゃん用
New!



3月のゆるぎは
体からのサイン

巡る体で春を迎える
Spring begins from within

CONTENTS

未来の自分と家族のために今できること
肝臓と解毒の話

Health&Beauty Specialist

酵素ファスティング前後の『食べる温活』
小川原智子先生

GLORY Int'l Recipe

— 温活レシピ『野菜スープ・発酵味噌ブロス』—

GLORY Int'l からのお知らせ

GLORY Int'l からのお知らせ

News 1

ペット用『ミューバナディスDog/Cat』2026年6月20日新発売!

この度、弊社の定番商品『ミューバナディス』より、犬猫用の商品が誕生しました。

ミューバナディスとの出会い

私たちの会社の原点は、「水」です。身体にとって本当に良い水とは何か――。

数ある水の中から「これだ」と心から思える一杯を求め、辿り着いたのがミューバナディスです。ミューバナディスは、亜鉛やケイ素を含み、天然由来のミネラルを34種類バランスよく含有するミネラルウォーター。軟水でやわらかく飲みやすい味わいは、長年多くのお客様にご愛飲いただけてきました。



ペット用のきっかけはお客様の声

そんな中、お客様からこんなお声をいただくようになりました。「実は、うちの子(犬・猫)にも飲ませています」大切な家族であるペットにも、同じように“良い水”を選びたい。けれど、人用の商品をそのまま与えることに迷いを感じている方もいらっしゃるのではないかと――そう考えました。「それなら、最初からペット専用としてお届けできないだろうか。」その想いが、ミューバナディスDog/Cat開発のきっかけです。

私たちは改めて原点に立ち返りました。

水から始まった会社だからこそ、もう一度“水”で新しい価値を届けたい。そして昨年、創業20周年という節目を迎え、支えてくださった皆さまへの感謝とともに、次のステージへと歩みを進めています。

その新たな一歩として誕生したのが、ミューバナディスDog/Catです。長年ご愛飲いただけてきたミューバナディスを、大切な家族である犬や猫にも安心して届けたい――。その想いから、専用商品としてかたちにしました。

大切な家族の健康を願う気持ちは、人もペットも同じ。20年の歩みを礎に、これからも暮らしに寄り添う「水」をお届けしてまいります。



ミューバナディスDog/Cat
500ml×24本

定価 5,808円(税込)

5年保存可能。お散歩のお供や毎日の水分補給に。軟水でペットにも飲みやすいミネラルウォーターです。

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。

News 2

販売終了『ベジ復テンベスープ』 『ファストビューティーバー』

多くの方にご愛顧いただいております『ベジ復テンベスープ』『ファストビューティーバー』につきまして、原料調達の都合により、誠に残念ではございますが、販売を終了させていただくこととなりました。これまでご愛用いただきました皆様へ、心より感謝申し上げます。また、販売終了によりご不便・ご迷惑をおかけいたしますことを、深くお詫言申し上げます。在庫がなくなり次第、販売終了となりますので、あらかじめご了承ください。

なお、これに伴いファスティングセットの内容も変更となります。4月以降の内容につきましては、別途ご案内をご確認くださいませうお願いいたします。



ベジ復テンベスープ 1袋 453円(税込)
ファストビューティーバー 1本 432円(税込)

☆編集後記:
ネコ好きなのでペット用ミューバナはとて嬉しいニュース。(残念ながら飼っていませんが)親戚のネコちゃんや近所のワンちゃんにお配りしようと思っております。
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などでお送りください。お待ちしております。

【発酵美学が年2回郵送に。WEB版もご覧ください】

2025年より発酵美学の郵送を年4回→2回にさせていただきます。(2月・8月末の郵送)環境に配慮し、ペーパーレス化推進にご協力ください。過去のバックナンバーはWEB版でもご覧いただけます。是非チェックしてみてください。

WEB版
発酵美学
こちら!



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3-23-18 2F FAX:0422-79-1006

0422-79-1005

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



3月の“ゆらぎ”は体からのサイン

巡る体で春を迎える

未来の自分と家族のために今できること

三寒四温の言葉通り、少しずつ日差しに春の気配を感じる季節になってきました。それと同時に3月に入り、花粉や肌のゆらぎなど、体の変化を感じやすい時期でもあります。東洋医学では、春は「肝(かん)」の季節と言われています。今号では、春にゆらぎやすい体を内側から整える、肝臓の解毒と酵素ファスティングについてお伝えします。

Glory Item Check!



富士山の玄武岩層を永久かけてゆっくり浸透・濾過された天然水。バナジウム、亜鉛やケイ素など約34種類のミネラルを含んでいます。

酵素ファスティング前後の「食べる温活」

体を温め、腸を整える。

体と腸を冷やさないこと——それが、ファスティング前後の食事で最も大切な視点です。温かい食事で内臓を労わることが、回復をスムーズにし、ファスティングの体感を高めてくれます。

基本の献立は「まごわやさしい」の汁三菜。

ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)、こ(発酵食品)を、火を通して温かく取り入れます。

準備食では腸に負担をかけず、温めることを意識しましょう。中でもおすすめなのが、消化のよいお粥に糠漬けや梅干し、発酵調味料で煮た佃煮を添える「発酵粥」。腸を休めながら、必要な栄養をやさしく届けてくれます。



小川原智子 (おがわらともこ)

体温を上げる料理研究家、イエローハーモニー代表。マクロビオティック料理教室を開講して25年、延べ1万4,000人の生徒を指導。〈食べる温活〉をテーマに、体験型の〈塩マニア〉〈乾物マニア〉講座で全国に登場。(一社)国際食学協会「温活プロフェッショナル食学講座」監修。「人生が変わる!心と体を温める料理教室」(フォレスト出版)

温活プロフェッショナル食学講座について詳しくはこちらからアクセス



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

春 は、冬のあいだに溜め込んだものを外へ出そうと、体の「解毒スイッチ」が入りやすい季節。そんな体の解毒を大きく担っているのが、肝臓です。

鼻のムズムズや目のかゆみ、急な肌の乾燥や赤み:「なんとなく調子が出ない」と感じるのもそのせいかもしれません。さらに、新生活の準備や生活リズムの変化による睡眠不足や食生活の乱れなども重なり、体が一生懸命バランスを取ろうとしていることも多いのです。

肝臓は体の解毒やホルモンバランスを支える要。冬の間溜め込んだ脂肪や老廃物を、春になると体は一気に外へ出そうとしますが、このとき肝の働きが追いつかないと、花粉症などのアレルギー症状や肌荒れ、イライラ、重だるさといった不調を感じやすくなってしまいます。また、この時期は生理のリズムが乱れやすくと感じる方も少なくありません。そんな今の時期の体をやさしく整えるために大切なのが、「肝をいたわること」。

春野菜



「解毒に欠かせないのは〇〇」そして忘れてはならない、溜め込んだものをリセットする方法が皆様にもおなじみの酵素ファスティングです。みなさん日頃から水分補給を意識されていると思いますが、良質な水を、正しく飲むだ

けでも、実は体の解毒システムは少しずつ動き始めます。私たちは毎日、汗や尿呼吸を通して2リットル以上の水分を排出しています。この「巡り」が滞ってしまうと、老廃物が溜まりやすくなり、むくみ、便通の乱れ、代謝の低下といった不調につながりがち。

ファスティング中は食事からの水分や栄養補給もなければいけません。水をしっかりと巡らせてあげることが大切です。ただし、水だけのファスティングは要注意! 食事を止めることで、水分と一緒にミネラルや必要な栄養素まで不足しやすくなり、「だるい」「頭痛い」「続かない」と感じてしまう原因にもなります。

ポイントはおートファジー

そこで、私たちがおすすめしているのが「ミューバナデイスとファストサイズ」を取り入れたファスティングです。「本格的な3日間ファスティングは勇気がいる」という方には、1日の中で固形物を食べない時間を設定する「半日ファスティング」がおすすめです。特に最後の食事から16時間あけることで、体内で「オートファジー」という仕組みが活性化することも言われています。オートファジーとは、細胞内の古くなったタンパク質を新しく作り変える仕組みのこと。いわば「細胞内の大掃除」です。毎日だけでなく、週に1〜2回取り入れるだけで、胃腸が休まり、肝臓の解毒負担が減り、内側から若々しい活力が蘇ります。ファストサイズは、ファスティング中でも必要な栄養を届け、肝臓や腸に余計な負担をかけずにファスティング期間を過ごせるので必ず準備ください!

「ネコちゃん・ワンちゃんも一緒」



さて、最後にお知らせです! (詳しくは裏面をご確認ください) 私たちが健康を意識するようになり、共に暮らすパートナーであるペットたちの健康も、日々の「水」に支えられています。特に犬や猫は人間よりも体が小さく、化学物質やミネラルバランスの変化に敏感です。特に現代のペットたちは、運動不足や加工食品(キャットフード・ドッグフード)の影響により、人間と同じような生活習慣の悩みを抱えがちだったりします。

「溜めない、巡らせる」という視点は、人間も動物も同じです。自分自身の体をファスティングで整えるように、大切な家族であるペットにも、毎日口にする水から最高級のケアを届けてあげてください! ☆

GLORY INT'L RECIPE

グローリー・インターナショナルレシピ

フ アスティングの準備・回復食におすすめの温活レシピを、温活スペシャリストの小川原先生から教えていただきます。

野菜的のやさしい甘さが、ファスティング後のリセットされた胃腸にじんわりと染みわたります。どれも身近な食材で簡単に作れるので、回復食としてももちろん、普段のお食事にもぜひ取り入れてみてください。



皮ごと栄養が摂れるのもポイント☆

材料 甘い野菜スープ(ベースの野菜だし)

- 玉ねぎ.....100g(中1/2個)
- キャベツ.....100g(3〜4枚)
- かぼちゃ.....100g(約1/2個)
- 人参.....100g(中1/2本)
- 水(ミューバナデイス).....6カップ
- 自然塩(麻炭塩でも).....ひとつまみ

作り方

- 野菜はよく洗い、玉ねぎは皮をむき、かぼちゃと人参は皮付きのまま細かく刻む。
- 厚手の鍋に玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、人参の順に重ね入れる。
- 塩を振り、水を鍋から静かに注ぐ。
- 中火にかけて、沸騰後は弱火にして蓋をし、30分ほど煮る。
- ざるで濾して完成。



甘い野菜の発酵味噌プロス

- 材料(1杯分)
- 甘い野菜スープ(上部のレシピ参照).....1カップ
 - 味噌.....小さじ1
 - すりおろし生姜.....好みで少々



- 甘い野菜スープを温め、火を止めてから味噌を溶く。
- 生姜を加え、器に注いで完成。

そのままで美味しい野菜スープですが、豆乳をプラスしたり、亜麻仁油やオリーブオイルを少量たらしらすのもおすすめです。

季節の変わり目や冷えを感じる時期にも、温かいスープは心強い味方です。健康な体づくりを支える習慣のひとつになれば嬉しく思います。

