



上記「都内在住、30代健康オタクカップル」さんですが、人参ジュースもほぼ毎日飲んでます。人参は低速回転のジュースで「ギュリッ、ギュリッ」と搾り出します。これがよくある「チューーン」という高速回転のジュースでやると、人参の酵素が壊れやすくなってしまいますので、より多くの「酵素」と「栄養素」を摂るには、低速回転でないとダメなんです。もったいないんです。

とは言っても、毎朝重いジュースを用意し、搾り、片付けるという作業なんてできませ〜んという声もよく分かります。

そんな人に朗報！（ベタな表現に赤面）

「有機 野菜飲むならこれ！1日分」という名の野菜ジュース

20種類の野菜と2種類の果物が1缶に凝縮され、1缶で野菜350g分（緑黄色野菜を348g分）を使用しているというリッチなもので、砂糖、食塩は無使用。

下記はその使われている原材料。

有機トマトジュース、野菜ジュース(有機にんじん、セルリー、かぼちゃ、アスパラガス、だいこん、はくさい、小松菜、ピーマン、ビーツ、ケール、赤ピーマン、野沢菜、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、グリーンピース、レタス、クレソン、パセリ)、有機ゆこう果汁、レモン果汁

これでもかという位の詰め込みよう。ただものでないトマトジュースという感じですが、味の方はすごく飲みやすく仕上がっており、充実感のある1品ですよ。



190g / 180円

HEALTH TRIP 研究所

ヘルスリップ 研究所 by あっこ



朝食は必要か有害か

「朝食は絶対必要」というのが従来の説。しかし健康オタク業界の間では「必ずしも朝食が必要ではない」という説があり私をさんざん悩ませてきたのです。AM4時から12時までは排泄の時間帯、消化にエネルギーを使ってないといけないので、朝は消化に負担のかからない果物やジュースがよい、とか江戸時代までは1日2食だったのに3食になってから病気が増えたなどなど。

有名なところで人参ジュースダイエットの石原先生やナチュラルハイジーン(生食、果食を推進)、新食養生の鶴見先生、エトセ…。ご長寿現役の日野原先生の朝ご飯もほぼ流動食。(牛乳、オリーブオイル入り果物ジュースなど)もちろんやってみましたがあっさり自滅。お昼までもちません。やっぱり、朝は食べないよね。誰か朝ご飯推進派はいないだろうか…。腸内革命の新谷先生はどうでしょう、おっ食べてる、食べてる。おすすめは朝食の30分前に果物を食べましょう、そうすれば酵素の無駄使いになりません。エンザイムエンザイム…。そうか、30分前か。現代栄養学的には、「朝ご飯は体温を高め、抜くと1日の基礎代謝量を落としてしまいます。また昼のドカ食いにつながり、栄養の吸収率を高め脂肪がつきやすくなってしまいます。」た、大変だあ〜、やっぱり朝ご飯は必要なんだよ。排泄の時間でも、なんでもいいさ、私は朝ご飯を頂きます！

最後に家族の最長寿の知恵を拝借することに。おじいちゃん、何食べてるの？「わしは、毎朝ヨーグルトに果物たっぷりのつけて食べるよ。果物多くてパンはちょっとしか食べられないけどな」え〜っ！なんと、ナチュラルにナチュラルハイジーンしてる！90才のご長寿はお肌もツルツル、ご自分で運転し週3回スイミングに通う元気印。この説は頂きます！

エコマル・エンタメ部 by Maki

(おすすめ映画等のエンターテイメント情報、ほぼ毎月掲載予定)

先月、久しぶりに素敵なコンサートに行ってきた。ここ1年近く「コンサート」はちょっとご無沙汰になっていたもので。

昔は、遡ると中学生の頃から好きなアーティストを見つけては、おこづかいをはたいて、よくコンサートに行っていました。それが高校、大学、その後もこの趣味は続き、現在に至りますが、今考えると、アルバイトで稼いだお金は全てコンサートや映画、演劇などエンターテイメント鑑賞に消えていったんじゃないだろうか……。

しかも、普段はのんびりした性格で、フットワークの重い私ですが、こういったコンサートチケット等を手に入れる時だけは判断も行動も早くなるから不思議です。きっと、感性や感覚に響いてくるものを、この目で見たい、感じたい！という想いや欲が人一倍強いのかもかもしれません。

ところで、今回行ってきたコンサートというのは「音楽の匠東京文化会館の響きに挑む5夜」と題した第一夜、以前から大好きな「寺井尚子カルテット」のコンサートです。

ちなみに、上野の東京文化会館というと「クラシック音楽の殿堂」として有名ですが、今回はあえてこの場所の上質なポップスも響かせたいと、音楽監督の大友直人さんが企画したとのこと。

寺井尚子さんは、ジャズ・ヴァイオリニストで、小柄ながらスタイリッシュで、毎回ハイヒールを履いて演奏する姿が印象的です。彼女の奏でる音楽は、本当に表現力豊かで、ノスタルジックな美しい音色からダイナミックでパワフルな演奏と、曲によってメリハリがあり、聴く人を飽きさせません。ヴァイオリンなのに、まるで歌をうたうように流れる音楽には、いつもうっとり〜と虜にさせられます。

久しぶりのコンサートに行けた喜びと、素晴らしい音楽を生で聴けている嬉しさで、何だか感慨深くなり、一曲目から思わずうるうる涙が出そうになっちゃいました。

いや〜、音楽って素晴らしい！！

カンタービレ！

ということで、この私の趣味はこの先も永遠に続くことでしょう……。

