

《冬の健康法》

冬の健康法は、油分を適正に取り、脳の働きをスムーズにする

日本オーガニックレストランの代表理事、南清隆先生のセミナーから学びました。

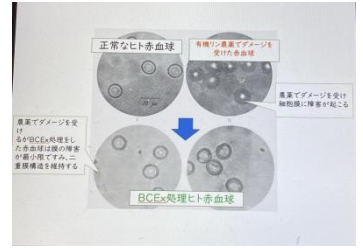


オイルは良質のオイルを取ることが大切です。

オメガ3 - 亜麻仁油、エゴマ油

オメガ6 - ごま油、米油など

オメガ9 - オリーブオイル



1番体に悪い油は、トランス脂肪酸のマーガリンやショートニングです。

オメガ3対オメガ6の割合は2対1が最適です。しかし、今の食生活は1対10にもなっています。

オメガ6が多すぎると心臓病のリスクが増え、死亡リスクが高まります。

オメガ6の油は白血球を活性化して、病原菌と戦う働きがあります。オメガ3の油は、白血球の働きを抑制して炎症を抑えます。

過剰なオメガ6の油は白血球を暴走させ、血管等の自分の細胞も攻撃するので、血管が傷つきます。

そして、動脈硬化を引き起こします。だから、オメガ6の油の取りすぎは危険です。

オメガ3の油をしっかり取りましょう。



適正な油を取って簡単にできるお料理を学びました。春菊のサラダです。

春菊のサラダは生でも食べられます。

春菊のサラダのソースは

醤油小さじ1

オイスターソース小さじ2分の1

亜麻仁油小さじ1強

ごま油小さじ1強



このソースを合わせてトロっとするまで乳化しておくとう消化が楽になります。免疫力の向上にも良いです。

春菊は、抗酸化作用があり、βカロテンも多いです。咳を沈める作用もあります。

冬の養生法の料理で簡単にできるお料理

それはおでんです。コンビニのおでんは、絶対食べないようにと言われていました。なぜなら、危険な状態だからです！特にコンビニのおでんの汁は危険です！化学物質を取ることの体へのダメージ。0にはできなくても少なく、食卓を整えていくことが大切です。

温かい料理の代表がおでん

おでんの出汁には、結昆布と一夜干しを炙ってさいたスルメを使って出汁をとります。じゃがいもは皮ごと使いますが、芽だけは取っておきます。煮崩れを防ぐために、じゃがいもは水の状態から入れます。アジと玉ねぎのみじん切りをフードプロセッサーにかけて、アジのつみれを作ります。調味料は酒、少々、生姜のすりおろし、塩を適量（全量の0.5から1%です）。

そして片栗粉を適量です。先程の出汁を沸騰させ、そこにつみれを入れて火を通します。

そして一旦取り出して、後、大根や練り物、こんにゃくなどを入れて味付けして、煮ていきます。



味付けは塩適量、酒大さじ1、醤油適量です。

おでんの具は、大根、焼き豆腐、厚揚げ、こんにゃく、里芋などです。

練り物は、桂馬蒲鉾商店の科学調味料や保存料が無添加の練り物なので安心です。

化粧品の乳化には界面活性剤が使われています。食品では乳化剤といいます。

このような乳化剤や化学調味料、保存料等が避けられないときにはバイオリックを食べてください。界面活性剤の毒性を低減してくれます。

こちらのかまぼこ店以外のものの加工食品には必ず乳化剤が入っています。

赤血球が壊れるのを、バイオリックのエキスが防いでくれます。

なかなか無添加の物ばかり取れないときには、バイオリックを活用ください。

