

# デトックスでキレイな体に

【デトックス】とは、日本語に訳すと「解毒」「毒素排出」という意味です。

体内には、老廃物や食品添加物、大気汚染などが原因で体に入った化学物質などが蓄積されていきます。最近では、それらの毒素を体外に排出して、健康でキレイな体を取り戻すこと（体内浄化）が注目されています。

本来、人体には不要なものを尿や便、汗から排出するという働きが備わっていますが、水に溶け出しにくい脂溶性の物質は、尿や汗から排出させることはできません。さらに過剰に摂取している場合は、有害物質が体の中で蓄積されていき、やがて、**だるい・頭痛がする・肩こり・冷え・のぼせ・代謝が落ちたりやすくなる**・・・など、体の不調をもたらします。

## デトックス生活の効果

[新陳代謝が活発に] \*\*\* 老化予防・ダイエットの成功率が上がる・美肌効果  
 [血液・リンパの流れが順調に] \*\*\* むくみ、肩こりなどの解消・生活習慣病の予防  
 [免疫力の増加] \*\*\* 風邪などを引きにくくなる  
 [腸をはじめ、内臓機能の向上] \*\*\* 便秘解消・必要な栄養吸収UP・不要な物質の排泄力UP  
 [自律神経が正常に] \*\*\* ストレスがたまりにくくなる・不眠解消・アレルギーを起こしにくくなる

## デトックス生活

### ・ 十分な水分補給

ミネラルウォーターや浄水を1日1.5～2ℓ飲むことで、老廃物を尿や汗として排出させ、また、腸の働きと新陳代謝を高めます。

### ・ リンパマッサージや軽い運動(ヨガなど)をする

リンパの流れが良くなることによって、毒を排出するシステムがうまく機能します。

### ・ 岩盤浴・ゲルマニウム温浴

遠赤外線とマイクロナドによって血液や汗をさらさらにし、新陳代謝を高め、各器官の機能を正常にします。また、肩こりや疲れ、冷えなどを解消し、体調を整えます。汗腺からと皮脂腺からの二つの排泄効果が認められています。

### ・ デトックス効果のあるハーブやスパイスを取り入れる

新陳代謝を高めたり、利尿や解毒作用、消化を促進する機能など、デトックス効果のあるハーブやスパイスを取り入れましょう。(ペパーミント・パクチー・エルダーフラワー・カリン・ショウガなど)

### ・ 食材は、無農薬やデトックス効果のあるものを選ぶ

食事は、家庭で取り入れる最も有効なデトックスです。これらのデトックス食材を毎日摂るよう心掛けましょう。

体内の有害物質を 包み込んで 吸収されるのを防ぐ食材	有害物質の 無毒化を助ける 作用のある食材	有害物質の 体外への排出を促す 作用のある食材
玉葱、ブロッコリー、にら、 葱、ほうれん草、にんにく、 らっきょう、ピーマン、青じそ、 アスパラガス、パセリ、コリアンダー、 生姜、わさび、グレープフルーツ、 レモン、オレンジ、りんご、 酢	レバー、牡蠣、鯛、鯖、 鰻、タコ、イカ、ワカサギ、 昆布、わかめ、めかぶ、 キャベツ、ブロッコリー、菜の花、 大根、トマト、アスパラガス、 わさび、スイカ、アボカド、 ウコン、ゴマ	れんこん、こんにゃく、白菜、 ごぼう、長いも、小松菜、 トマト、ほうれん草、チゲン菜、 かぼちゃ、青じそ、寒天、 発芽玄米、玄米、十穀米、 豆・豆製品、りんご、バナナ、 キウイ、ヨーグルト、オリーブ糖

食材は、無農薬や安全な飼料で育てられた畜産物を選び、添加物をなるべく摂らない事が大切です。調理に使う水も、ミネラルウォーターか浄水が良いでしょう。野菜は良く洗い、また、一度湯通しする方が、毒素を落とすのに効果的です。

### < 毒出しミネストローネ > 2人分

・ 材料	ファイバーボール	4個 (下記 □参照)	オリーブオイル	大さじ1 / 2
	玉葱小	1個 < 1cm角 >	にんにく	1 / 2かけ
	セロリ	1 / 2本 < 1cm角 >	ローリエ	1枚
	人参大	1 / 2本 < 1cm角 >	塩	少々
	かぼちゃ	1 / 8個 < 1.5cm角 >	パセリのみじん切り	適量
	トマト	1 ~ 2個 < 1cm角(皮・種除く) >		
	水だし	500ml		

(750mlの水に、4cm程度のだし昆布3枚と 干しいたけ1枚を入れ、一晩つける)

#### ・ 作り方

[1] まずは、繊維をたっぷり詰め込んだ『ファイバーボール』を作ります。

#### ファイバーボール 約8個 / 4食分

・ 材料	鶏ひき肉	100g	水	100ml
	おから(生)	100g	片栗粉	大さじ1
	生姜の絞り汁	大さじ1	塩	少々
	粉寒天	8g	オリーブオイル	少々

#### ・ 作り方

- ・ フライパンに、鶏ひき肉・おから・生姜の絞り汁を入れ、火が通るまで全体を混ぜながら中火で炒め、塩で調味する。
  - ・ 耐熱容器に、水と粉寒天を入れて混ぜ、電子レンジで2分加熱する。
  - ・ と に片栗粉を入れて混ぜ、さらにオリーブオイルを加えて軽く混ぜる。
  - ・ 8等分にして丸める。
- すぐ使う場合はさっと表面が固まる程度に茹で、保存する場合はしっかり茹でる。  
冷ましてから保存袋に入れて冷凍すれば、1ヶ月近く保存がききます。

- [2] 厚手の鍋に、オリーブオイルと潰したにんにくを入れ、玉葱を加えて中火で炒める。全体に油がまわったら弱火にして蓋をし、玉葱がしんなりしたらセロリを加えて再び蓋をする。玉葱のツンとしたにおいが収まったら人参も加え、再び蓋をする。
- [3] 次にかぼちゃを入れ、しんなりしたら水だし・塩・トマト・ローリエを加えて煮る。
- [4] 野菜がやわらかくなったらファイバーボールを加え、塩で味を調える。器に盛り、パセリのみじん切りをちらして、出来上がり

体の中の毒素を出して、健康でキレイな体にしましょう！