

自然食品

- ・ハーブティー、コーヒー、健康茶
- ・コラーゲンティー
- ・ジャム、はちみつ漬け
- ・キッチンソルト、スパイス、シュガー
- ・天然調味料

自然発酵食品

- ・紅茶、中国茶
- ・天然酵母パン
- ・酢ドリンク、酢ドレッシング
- ・麹調味、麹ジャム、麹ドレッシング
- ・味噌、醤油

大自然生活館は身体に良い 自然食品 & 自然発酵食品が得意分野です！

1.自然食品について

自然食品とは「自然のままの食品」のことです。
農薬や化学肥料を使わずに栽培された農作物や、食品添加物(合成保存料・香料)を含まない加工食品などが挙げられます。
普段の食事において余計なものを摂らず、できるだけ**自然のものを自然な形で摂取**することが理想的です。

つまり野菜を多く取り、植物性タンパク質を摂取することが好ましいのです。
献立は一汁一菜を基本とし、季節の旬の野菜を取り入れたものが基本となります。
旬の野菜は肉や魚と比べ値段も安く、無農薬のものは捨てる部位がほとんどないため、
経済的であり、出るゴミも少なくてすみます。

また、生の野菜や果物に**酵素**が多く含まれており、食べ物の消化・分解を促進させる働きがあります。
日本人は腸が西洋人に比べて長く、穀物・菜食型の構造になっています。歯の形も穀物・菜食に適した形をしていることから、我々日本人に適した食べ物は**穀物類や野菜**などの自然食だといえます。自然食をより楽しみたい方は普段の食事を白米から玄米・雑穀米などに切り替えるのも良いでしょう。

玄米には食物繊維やビタミンE、ミネラルなどが白米よりも多くの栄養価が含まれています。
食物繊維の整腸作用によって便秘が改善され、体内の不要物が排出されるため肌や美容にも効果的です。
また、雑穀米は白米よりも歯ごたえがあります。たくさん噛むことで満腹中枢が刺激され、少量でも満足感が得られダイエット効果もあります。

食は体をつくる資本です。自分が日々何を食べているのかを理解し、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。
食材の一部を有機のものに変えるなど、無理をせず楽しみながら自然食品を上手く摂っていくことが理想的です。
皆様の健康ライフに我が社の商品がお役立ち頂ければ幸いです。

自然食品は 体質別に摂る！

人の体は陽性が陰性に偏っていることが多い。まずは自分の体質を知り、効果的な食事の摂りかたを知りましょう。



陽性タイプ

背が低く色黒。体が熱しやすく、
のぼせやすい。

生野菜や海藻類で適度にクールダウン

緑黄色野菜や果物、海藻を組み合わせた
サラダ。種子やナッツ類を摂るのも
オススメ。



陰性タイプ

背が高く痩せ型。色白で体が
冷えやすく低血圧。

根菜、煮野菜などで体を温める

太陽をたっぷり浴びた色の濃い野菜や
ニンニクやねぎ、ショウガなどを
たっぷり使ったスープなどがオススメ。

生野菜や海藻などを大量に取りすぎると、体を必要以上に冷やしてしまいます。
少量を数回に分けて食べることを心がけましょう。

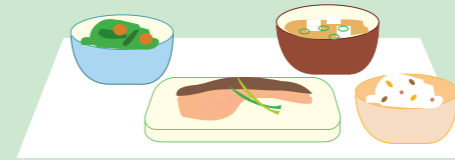
大麦

大麦にはビタミンB1・ナイアシンなどの
ビタミンや銅などのミネラル・食物繊維などの
栄養素が多く含まれています。
また、**高血圧や高血糖の改善、動脈硬化・心臓病の
予防効果**もあると言われています。
また、**高コレステロールの抑制、胃がん予防**への
効果は科学的にも証明されています。

～炊き方ワンポイントアドバイス～

初めて麦ご飯を食べる方は、お米に対して 割の量の麦を入れるのがオススメ
2- 割に対して 50gの麦を加えると、役 割の麦ご飯ができます。

知って得する 自然食品



海藻

大海藻類はミネラル・食物繊維などの栄養素が
豊富で、**悪玉コレステロールを下げる・便秘解消**
などの様々な効能が期待されている健康食品です。
また、**がん細胞の増殖を防ぐ**効果、胃腸の原因と
なるピロリ菌が胃壁に付着するのを阻止する
効能などが**がんを防ぐ働き**も期待できます。

～海藻ポリフェノール～

ポリフェノールは血液をサラサラにして血流を良くし、体内の活性酸素を除去する
働きがあります。海藻ポリフェノール効果は食後の**血糖値の上昇を抑え、糖尿病の危険な
合併症の進行を、抑制する働き**があるのです。また、褐藻類コンブ目コンブ科クロメに
多く含まれていると言われています。

玄米

食物繊維は白米の約**9倍**！ 痒痒繊維は便秘の解消だけでなく、
体内のコレステロールや余分な糖分や発がん物質などの排出を促進する働きがあります。
糖尿病やがん、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも効果的です。
そのほかにも、ルリソ、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛といったミネラル類も
豊富に含まれています。中でも体内の塩分の排出を促すカリウムは、高血圧の気になる人
にとっても重要なミネラルと言えます。

～炊き方ワンポイントアドバイス～

炊くときに塩を少量まぶさなく加えると玄米独特の苦味が押さえられます。
また、冷たい水で炊くのもいいでしょう。

大豆

大豆に含まれる**コエンザイムQ10**は食後、高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病
あるいは成人病・肥満等の発症の抑制や回復効果があります。その他にも
疲労回復効果や生体調節機能があり、健康維持食品としても注目されています。
大豆は様々な食品に加工されますが、豆腐もその一つです。
大豆は消化があまり良くない食品とされていますが、豆腐となった場合、消化・吸収率が
高くなり、92%～98%が消化・吸収されます。栄養価が高く、消化・吸収に優れた豆腐
は病人食や離乳食にも適しています。

～大豆で健康的にダイエット～

大豆に含まれる大豆**ペプチド**には基礎代謝を上げる働きがあります。また、脂肪を燃焼
させる効果もあり、大豆大豆ペプチドと運動を組み合わせることで
健康的で効率の良いダイエットができるのです。

ナッツ(木の実)

大ナッツは、身体によい**良質の植物性脂肪**に富み、
またタンパク質、ビタミン、ミネラル、
食物繊維の重要な供給源です。ナッツ類を
食べることで血中の**悪玉コレステロール**
を下げ、**動脈硬化や心臓疾患を防ぐ**ことができ
るとも云われています。また、老化防止、疲労回復、
貧血防止にも優れた効果を発揮します。

～一日の摂取目安～

一日の目安は10～20粒程度で、数回に分けて食べるのが良いでしょう。
少量づつ食べることで、カロリーコントロールもしやすくなります。