

インナービューティー講習

インナービューティーアドバイザー

中島真知子

テーマ

腸からアプローチする幸せホルモンの作り方
～幸福感に満ちた家庭のために～

1 自己紹介～

私が～～

2 幸せホルモンって本当にあるの？

- ・腸とホルモンの関係が大切（腸と脳の関係性）
- ・幸せホルモンのメカニズム

3 腸活をしてアンチエイジングと美肌効果

- ・腸を整えるメリット
- ・緩んだボディラインがスリム化へ

4 親子で腸から元気 食事療法&調理法🎵

- ・自宅での調理法
- ・外食での意識改革

5 簡単、時短の美味しいレシピ紹介

- ・忙しいママでも続けられる料理

6 最後に————

————

インナービューティ基本料理法

ウォーターsteam法（油を使用しない調理法）

- 1 材料を鍋に入れ、鍋底に行き渡るくらいの水（大さじ3～4）と旨みと水分を引き出すために塩を2つまみほど入れる
- 2 蓋をし、弱火でじじくり火を通す、野菜が透明になってきたら火を中火にし、水分を飛ばしながら味付けをする

☆ウォーターsteam法のメリット☆

- ・ 少量の水で低温調理することで素材の旨みを引き出す
- ・ 少量の塩で素材の水分を引き出すことで甘みが増し、調味料の量が減る
- ・ 油を使用しないことで保存がきく
- ・ 洗い物が楽

ポイント！

- ・ 動物性たんぱく質を入れる時は、塩麹などで味を染み込ませ繊維を柔らかくしておいてから、ウォーターsteam法で火を通した野菜の上に乗せ蓋をし火を通す。
- ・ 味噌汁から煮物までほとんどの料理に使用可能な調理法。調味料は軽量スプーンなどを使用し、見える数値化を癖にすること。（量を把握）
- ・ 油は極上の美容液！質の良い油を食べる直前に少量かけるテーブルクッキングをマスターするとよい。

☆インナービューティ簡単レシピ☆

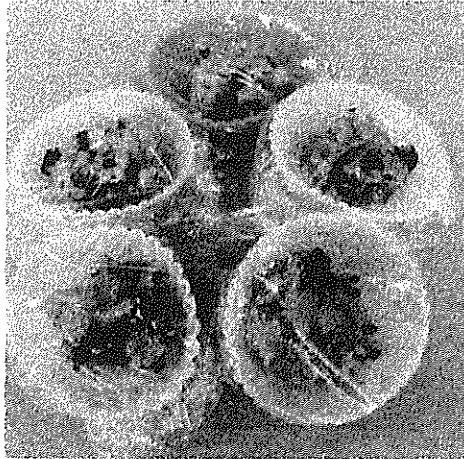
インナービューティとは

腸内環境を整えることでそこから作られる血液をクリアにし巡る心と体を手に入れられる最短の食事法。

【簡単、美味しい、続けられる】

をモットーに日々の生活に無理なく取り入れていただければ幸いです

* 味噌玉 *



<材料 1人分>

- ・ 味噌 大さじ 2/3(12g)
- ・ カットわかめ等
- ・ 昆布茶 耳かき 1杯 (なければ醤油でもよい)

<作り方>

- 1 全ての材料を混ぜ、ラップに包み冷凍する
- 2 飲みたい時にお椀に味噌玉を入れ、お湯を注ぐ
- 3 お好みで麩や菜味を入れていただく

ポイント！

日本には麩の文化があります。
古くから麩を使った発酵調味料を活用し調理し命を繋いできました。

麩の栄養素は

* 酵素 * ビタミンB群 * オリゴ糖

どれもこれも腸内細菌を活発にさせ腸内環境を整えるものばかり！
それを手早く美味しく温かくいただけるものが
お味噌汁です

先祖代々引き継がれた麩の特徴は時代を経てもなくなることはありません。

昔からの和食とは？

「一汁三菜」この基本スタイルは理想的なバランスで栄養を吸収します。

また、旨味=出汁を活用することで必要以上の調味料や油類を使用しない食事内容となり、ここが長寿大国ニッポンの秘訣なのです！日本人だからこそ、もう一度基本に戻る。1日のスタート、小腹がすいたとき、夜食に・・・冷凍した味噌玉があればお子さんでもすぐに作れます。

餅を足す、ごはんを入れる、卵を落とす。
もう立派な栄養満点のワンボールディッシュです。

＊きゅうりの一本漬け＊



<材料 2人分>

- ・きゅうり 4本
- ・塩 大さじ1
- ・昆布 7～8センチ
- ・みりん 大さじ2
- ・昆布茶 小さじ2
- ・お湯 1.5カップ

<作り方>

- 1 きゅうりは水洗いし、塩を全体に振りかける（材料外の塩）
- 2 まな板の上で転がしながら擦り付けそのまま5分ほど放置
- 3 塩を流し皮をシマ状に剥く
- 4 昆布は細切し、＊をジップロックに入れ揉んで湿せる
- 5 きゅうりを入れ真空にし冷蔵庫で半日寝かす

ポイント！

漬漬けの素もご自宅で簡単にできます。

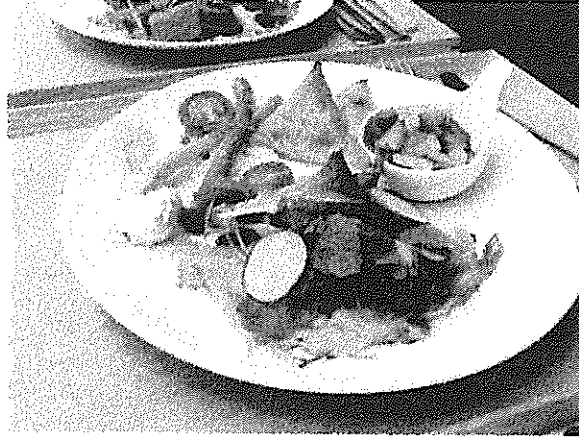
何が入っているのかわかればより安心ですし、何より塩分の調整もできます。

晩酌のお供に、お腹を空かせて帰ってきたお子様水分補給、栄養補給に。

冷蔵庫にストックがあると、とても便利な一品です。

きゅうりの他、長いも、大根などもおすすめです。

＊じゃがいものガレット＊



<材料 2人分>

- | | |
|---------------|-------------------|
| ・じゃがいも 2個 | ・パルメザンチーズ 適量 |
| ・オリーブオイル 大さじ1 | ・塩、コショウ 適量 |
| ・米粉 大さじ1 | ・葉物(クレソン、リーフレタス等) |

<作り方>

- 1 新ジャガをスライサーでカットする
 - 2 ①に塩・コショウをして、米粉をまぶして混ぜる
 - 3 フライパンにオイルを薄く塗りじゃがいもを広げ蓋をし中火焼く
 - 4 裏面をパリッと焼き表面にパルメザンチーズを振りかけてひっくり返す
 - 5 この後はふたをせずに、パリッとするまで焼く
 - 6 お皿にガレットをのせ、水を切った葉物を盛る
- ※ナッツやスライスオニオンなどを散らしてもよい

* 米粉のウレーブ *



<材料 20枚分>

- ・ 米粉 120g
- ・ 水 200cc
- ・ 卵 1個
- ・ 米油 大さじ1
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 片栗粉 大さじ1

<作り方>

- 1 生地になる材料を全て入れよくかき混ぜる
- 2 冷蔵庫で1時間ほど寝かす
- 3 生地は沈殿しやすいので焼く前にしっかりと底からかき混ぜる
- 4 やや弱めの中火のフライパン、またはホットプレートで焼く
- 5 目安は表2分、裏1分でじっくりと焼く
- 6 出来上がった生地は濡れ布巾などをかけておく

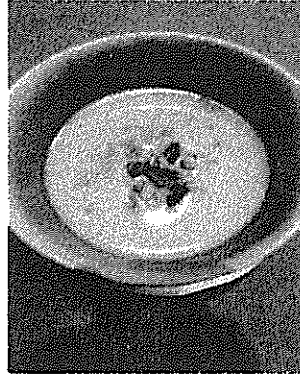
※成長期のお子様などには生地にスーパーフード“スピルナ”や“乾燥ヨモギ”などを入れてもよい

※冷凍保存可能。ストックしておくとお弁当にも使えて便利

ポイント1

米粉は日本人の腸に馴染みやすい粉ですぜひ小麦粉の代用品としてお使いください。
米油も同様相性がいいものとなります。日常使っている油の見直しをしてみてください。
アレルギー反応の出やすい方は特に油が原因となっている場合があります。

* 人参のポタージュ *



<材料 2人分>

- ・ 人参 中 1/2 本
- ・ 玉ねぎ 1/2 個
- ・ 水 200cc
- ・ ごはん 20g
- ・ 塩麹 小さじ3
- ・ 塩 少々

<作り方>

- 1 人参と玉ねぎを薄切りにする
- 2 お鍋に野菜を敷き詰め、ウォーターsteam法で野菜を蒸す
- 3 火が通ったら水を入れ塩麹、ごはんを入れ中火で沸騰させ5分ほど煮る
- 4 ブレンダーでピューレ状にし、塩で味を整える

※コクがほしいければ少しオリーブオイルやコーヒークリームを垂らすとよい

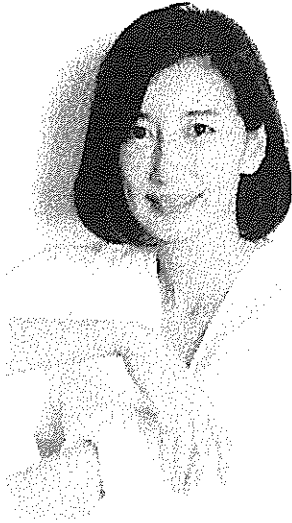
ポイント！

ポタージュはどんな野菜でもできます。

甘さとコクの出る玉ねぎとともに季節野菜のポタージュにチャレンジしてみてください。

ウォーターsteam法で仕上げたポタージュは保存も可能。

冷蔵庫に我が家オリジナルのスーパーストックを作り、いろんなアレンジができるようになるとレパートリーに幅が広がりますし、無理なく野菜を美味しくいただくことができます。



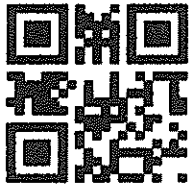
インナービューティアドバイザー 中島真知子

無理なダイエットなどから体を壊し、食べることの大切さを知る。そこから40歳で一念発起し、属にまつわる資格を4取得。自分自身大きく変化した心と身体の変化を伝えたいとインナービューティアドバイザーとして活動を始める。

「簡単、美味しい、続けられる

をモットーに始めたすっぴん美人のためのインナービューティレッスンは口コミで広がり一年で約100名の方が参加。現在は主宰するサロンにて実習を月2回開催。また、インナービューティアドバイザーとしてセミナーやトークイベントも行う。

ライフスタイル提案型サロン“slmpure”主宰。これからも女性のキレイのサポートをし、世界にも発信し続けたいノーファンデアクティブ派。



ライフスタイル提案型サロン“slmpure”
<http://slmpure.jp>

平成 29 年 10 月 23 日
世田谷区立弦巻中学校
弦和会会長 土田 美保子
研修委員長 篠原 珠里

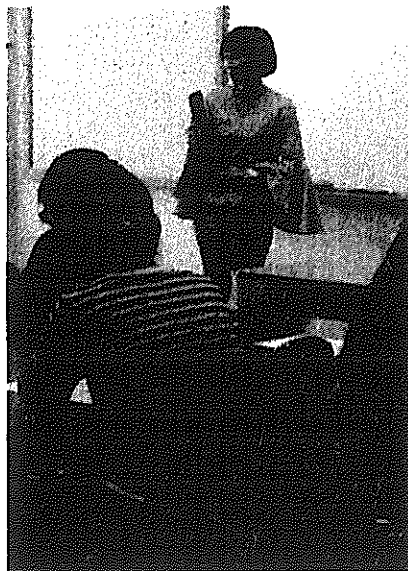
平成 29 年度 第三回家庭教育学級終了のご報告

爽秋の候、皆さまにはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
去る 10 月 7 日(土)に弦巻中学校家庭教育学級では、
インナービューティアドバイザーの中島真知子先生をお迎えいたしました。
腸活を通して美容と健康を主に、家族が幸せと穏やかな生活ができる
知恵と工夫な盛りだくさんな 2 時間となりました。
その一部をご紹介します。

- ◆テーマ：『腸内環境を整え、心身ともに巡る体を手に入れる方法』
～家族の穏やかさに繋がる食卓づくり～
- ◆幸せホルモンって本当にあるの？
 - ・ 腸とホルモンの関係が大切(腸と脳の関係性)
 - ・ 幸せホルモンのメカニズム
- ◆腸活をしてアンチエイジングと美肌効果
 - ・ 腸を整えるメリット
 - ・ 緩んだボディラインがスリム化へ
- ◆親子で腸から元気 食事療法&調理法・自宅での調理法・外食での意識改革
 - ・ 簡単、時短の美味しいレシピ紹介
 - ・ 忙しいママでも続けられる料理

《中島真知子先生プロフィール》

元 CA からモデルへと転身、その際に無理なダイエットなどから体調を壊し、食べる事の大切さを知る。そこから 40 歳で一念発起し、腸にまつわる資格を 4 取得。自分自身を大きく変化させた心と身体の変化を伝えたいとインナービューティアドバイザーとして活動を始める。
「簡単、美味しい、続けられる」をモットーに始めたすっぴん美人の為にインナービューティレッスンは大評判を呼び、100 名の方が参加。ライフスタイル提案型サロン"Simple"主宰。



お母さんは家庭の太陽です。
日本には古来からある発酵食品や発酵調味料があります。お味噌、醤油、みりん等々、調味料を上手に使って、腸から美しく健康に家族が幸せになりますように。

《終了後のアンケートより》

- ・ 中島先生とてもスタイル良く、お顔も小さい!講演会のお話で我が家でもお味噌汁を食べてくれるように工夫して、幸せホルモンを出しながら頑張りたいと思います。
- ・ かつお節を使う、食べる順番などほんの少しの事を日常生活の中で意識できるよう、無理なく取り入れたいと思います。
- ・ 大変為になるお話をありがとうございました。お味噌汁の大切さを再確認しました。早速インナービューティの基本調理法を実践したいと思います。
- ・ 腸内環境を整えることで、美肌になり家族の健康を守ることができるという事で大変興味深くお話を伺いました。