

奇跡の50代・君島十和子さんの「リアルな食卓」の紹介

新年にちなみ、憧れの美しい美容家、君島十和子さん（58歳）の美しさ
と健康を保つ鍵となる「**バランスの良い食事**」と「**腸活**」をいつまでも若々
しく、健康でいられるために、日々の食事で心がけていることを教わりまし
た。

何も作りたくない日は「長いも」で一工夫

少し濃いみそ汁に「**すりおろした長いも**」を入れてする流し風にしていただき
ます。消化もよく、体が温まり、青のりと練り辛子で、大人の味わいに。

疲れたときは、甘いものより、体の回復を促す「ミネラル」を

塩気のあるもので**ミネラル**を取った方が、身体の回復によいと思います。
温かい**野菜スープ**や**おみそ汁**を飲むと気持ちがほっとし、疲れも取れます。

「咀嚼（そしゃく）」は集中力アップとストレス発散に効果的

「**レンコンのきんぴら**」。歯ごたえがあるように厚く切って、あごを動かすこ
とで、脳の血流が活発になり集中力も高まり、ストレス解消になります。

小腹がすいたときはナチュラルチーズと焼きのり

どうしてもあまいものが欲しくなったら、**乾燥デザート**や**はちみつ**を。
たんぱく質は鶏肉中心で、「腸活」には毎食でのヨーグルトを活用！



意外と庶民的な献立で、私たちの日常の食生活に取り入れやすいので、
お正月から実行！しましょう。（ESSEonline2024.10.31 から引用した）

（投稿者 蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像敬一）