

猛暑続きだった夏も、少しずつ秋が近くなり、虫の音が聞かれるようになってきました。

さて、先月の「すずなだより」に書きましたが、数か月ぶりの「昼食前の酵素飲用復活」は、格段の差で、疲れにくくなり、また、肩こりや上半身のこわばりに伴う頭痛や目の痛みなどの頻発も、殆どなくなっています。

運動不足は相変わらずですが、暑さもマシになり、朝起きての「猫のび」で、軽いストレッチを1、2回するだけですが、最近、背中に少しついた脂肪も、心なしか元に戻ったような気がします。

こんなに差があるなんて… 毎日飲んでいた時は、それ程違いを感じることもなかったのが、たまたま手を抜いたことで、大きな「気付き」をさせて頂いたと思っています。

我が家は、大高酵素の販社をはじめ30余年の間、毎日が長期のモニターをしているようなもので、私達夫婦に子ども、孫や、年老いた親達(あ、我が家の愛犬ココアも入れて～)

それぞれの体質や生活の状況なども違う中で、日々新たな発見があったり、ず～っと大高酵素に携わってられるお蔭で、病気の時もひどくならず済んだり、色々助けてもらったり、少しずつ体験をしてきましたし、時には販売店様やご愛用者様からも体験談をお聞きすることで、酵素製品や化粧品を含め、健康・美容づくりのためのお手伝いで、少しでもお役に立てることができるよう、地道に頑張っています。

それで、ご愛用者様をはじめ多くの方に、酵素製品の事、アレンジした使い方、その他の情報を含め、お知らせしたいことも色々あって、店頭で少しでもお伝えできたら…と思うのですが、私が店頭に立っていることもできないので、つい、「すずなだより」やお知らせのプリント、ポスター類も、文字数が多くなりがちで(いいえ、完全に多いです!)、大変心苦しく思っている次第です。

これからも、毎月体験談や健康・美容のお話やちょっと気になること、そして、少しずつ解明されていく大高酵素の製品のことなどについて、お伝えしていきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。



大高酵素の製品の中には、ネット販売していない為、写真や製品名を載せられないがあり、その中の、新製品の化粧品(メーカーさんのオフィシャルサイトのトップページに掲載)を使ったスキンケアの一言アドバイスを…

夏、汗をかき、一見潤っているように見えたお肌は、気温の低下とともに、お肌の疲れやスキンケア不足から潤い不足になりがちです。そこでお手入れのポイントを…

- ① お肌のメイク汚れなどをきっちり落とす
- ② 洗顔後の大高酵素の醗酵化粧水(においは特有だけど、すぐ飛びます)をつけ、水分不足を補う。
- ③ 新製品を通常より少し多めに付け、やさしくマッサージするようにして丁寧に塗る。



醗酵化粧水は、水分補給以外に、お肌の常在菌(善玉菌)が棲みやすい環境に速やかに戻し、角質を柔らかくし、次につける化粧品の馴染みやすくし、効果をより高めます。ゆっくり、やさしく、リンパを流すように、隅々までいきわたるようにつけると、より効果も上がり、リフトアップも◎。是非、お試しください。

***酵素 de クッキング** 夏場、食欲が落ちたり、偏食傾向だったり、そんな方にもおすすめの、生、または蒸し野菜をメインに、酵素に漬け込んだハーブなどを利用して作ったドレッシングをつけて食べる、簡単ヘルシーなメニューをご紹介します。今回、「バジル酵素」と「生姜酵素漬け」を利用してドレッシングを作りました。

* 調味のベースになる「ハーブ酵素」は好みのハーブやニンニク、ネギなどを漬け込んでおくだけ、長期保存もでき、バリエーションが広がり、使う時に、他の調味料と混ぜて色々アレンジできます。

* ジャムの空きビンなどを利用しての作り置きがおすすめです。酵素の保存は、ガラスビンが◎!

* つけて食べる材料は、お好みの野菜でOK。生野菜と蒸し野菜と両方並べた方が食感など色々楽しめます。

* 野菜の調理は、うまみや栄養価も残すためにも、フライパンに蓋をして「蒸し焼き」で調理すると、ビタミンなども破壊されにくく、その他の肉や魚も一緒に蒸すこともでき、短時間で調理できるのでお試しください。

*「ハーブ酵素」の作り方の基本

・気になるものを除去するために…漬け込む材料は、ふげん水で洗い、水切りをする。

・**ビタミンCの破壊を抑えるために…最初から酵素と材料を混ぜ合わせる**こと。

フードプロセッサーやミキサーの利用の場合…最近流行の野菜ジュースやスムージーなども同様で、時間もなるべく短く攪拌します。

* 混ぜる油は…オリーブオイル、ごま油、えごま油などがおすすめです。

* お好みの味付けで…合わせ酵素醤油(酵素1:酵素醤油か甘くない醤油1)、焼き塩(しょっぱくならず◎)、みそなど。

* 生姜だれ、ネギ酵素…味噌、ごま油、醤油や酢、焼き塩など色々バージョンを楽しめます。

* バジルソース…バジル酵素+焼き塩+オリーブオイル+酢(お好みでニンニク。ニンニク酵素も作っておくと便利)



生葉のバジルの香りとても幸せな気分になります。
βカロテンを含み、
抗酸化作用免疫カアップもあります。