

体に優しい「食べ方」のススメ



夏の疲れがたまっているのか、体がだるくてお肌の調子も今ひとつ…。そこで、体の内側から健康に、そしてキレイになれるという、練馬の「Natural café goen」(ナチュラル カフェ ゴエン)の店長・工藤景子さんにその極意を教えてもらいました!

食べたもので体は作られる

かつてハードワークのため体調を崩した経験をもつ工藤さんは、副作用の心配がある薬ではなく、「食べるもので体を整えよう」と一念発起。マクロビオティックのスクールに4年間通い、師範クラスを卒業しました。その後、オーガニックカフェのキッチン責任者を経て、2013年2月に「Natural café goen」をオープン。



ドリンクメニューで一番人気の「自家製酵素ジュース」

体に負担をかけない食べ方

「食べたもので体は作られる」というのは、つまり「不要なものは体に入れない」という引き算の考え方。添加物や化学調味料、保存料などをできるだけ避けた方がいいというのは、そのためです。また、一般的に日本人は腸が長い草食系

夏の疲れを癒すには…

夏バテ防止には精のつく物をガンガン食べよう!というイメージがありますが、夏は特に消化力が低下する季節。冷たい物を摂り過ぎると腎臓が弱って体への負担が大きくなるので、腎臓に良いとされる小豆や野菜や果物を多めに摂りましょう。

の体質で、欧米人に比べて肉や魚を消化しづらいため、食生活は玄米菜食が理想とのこと。お店では酵素玄米を提供しています。

「玄米に小豆を混ぜて炊き込み、保温状態で3日間寝かせておく」デトックス効果も高まるんですよ。

「どうやら、体に優しい食べ方のキーワードは「消化」のようですね。その消化の働きを助けるのが、食べ物を分解する燃料の役割を果たす「酵素」です。胃もたれするようになったり、不純物が体内に溜まって疲れやすくなったりするのは、加齢によって体内の酵素が減少していくのが原因なのです。

酵素で消化力をアップ!

ということで、お店では自家製酵素ジュースが大人気! 野菜や果物を刻んで砂糖と糝に漬け込んで混ぜていくと、1週間ほどでブクブク発酵。

「元気に動ける体を作るには、何をどう食べるかが大切」と、マクロビオティックの知識を生かしたメニュー作りをしています。…ところで、マクロビウて何のこと?!

「簡単に言えば、地産地消の考え方で。その食材が育った環境の近くで旬のものを食べるということ。店では、裏の畑で育てている野菜をサラダなどに使っています」

その他にも、国産小麦を100%使用した天然酵母パン、免疫力アップの効果がある栗膳カレー、芋や玄米や野菜を使ったスイーツなど…ご自身の体験をもとに生み出された料理の数々はどれも体に優しく、人気だそうなんです。

「継ぎ足しながら30種類以上使うことで、まんべんなく栄養が摂れるんです。春はヨモギを入れるのでちょっと苦くなったり(笑)、加える材料で味や色まで変わるのが面白いですよ。食前に飲むと、より効果的です」

食生活改善後は、工藤さんも体調の好転を実感しているそうです。

「飽食の時代と言われていますが、入れるより出す、つまりデトックスが大事なんです。消化の悪いものや添加物などを避け、体に負担をかけないように意識するだけで、体の内側から変わっていきますよ。食べたものや外食は我慢をせずに楽しみ、後で調整すればよいので、無理をせず、できることから始めてみてください」

今までの食生活を猛反省…。もっと自分の体をいたわってあげましょう!

目指せ!ヘルシー生活

- 朝起きたらまず体と向き合おう!
「今日の体の調子はどうかな?」
- お腹がグーと鳴ったら食べる時間。
「飢餓ホルモン」が若返りに効く!
- ながら食いをせず、必要なものだけを考えながら食べる!
- ジュースなら果物100%、牛乳より豆乳。
コーヒーは食後より食前に!



読者おすすめの「また行きたいお店」

アットホームな寛ぎ空間へようこそ♪

Piccola ITALIA (ピッコライタリア)



本日の魚のハーブオープン焼き

ランチ、カフェ、ディナー、ちょい飲みBARなど…どんなシーンにも気軽にご利用いただけるカジュアルなイタリアンです。おひとり様、大歓迎! ランチデカンタビール1,200円(12)も好評です。

さわやかなオーナーシェフのお料理は、ピッツァやパスタから肉や魚料理、ドルチェまでおいしい! 大きな窓から見える光が丘公園の緑に癒されます♡

営業 11時~21時
(ランチ~15時、カフェ15~17時、ディナー17時~)
休 月曜 休 練・旭町1-15-11 1F ☎ 03-6904-0713

地元で46年、ボリュームも愛情もたっぷり!

味のトンかつ とん陣



米や肉や、野菜など、店主が厳選した素材を使用しているので安心! 揚げた後にオープンで焼き上げる独自の調理方法で、トンかつは軽くてサクサク! いくらでも食べられます。

いろいろな種類が味わえるお好み定食が大好き。トンかつ以外にもんにんに焼きやハンバーグもおすすです!

営業 11時30分~14時(平日) 17時30分~21時(平日・日・祝)
休 水・土・火(夜)・日祝(昼) http://www.tonjin.net
休 練・豊玉北5-18-7 ☎ 03-3994-3128

読者おすすめの「また行きたいお店」

昼呑みも夜デザートも気軽に楽しめるお店

CAFE&BAR 大森喫茶酒店



特製チキンカレー 700円

ネルドリップコーヒーと自家製ケーキや軽食。さらに利酒師の店主が日替わりで日本酒をご案内。特製チキンカレーは野菜ゴロゴロ、お肉ほろほろで大人気! 自家製おつまみ(100円~)もあります!

カウンターで気軽に呑めるから女性ひとりでも入りやすいです。奥のテーブル席は広いので、ママ会などのグループ利用にも重宝しています♪

営業 11時~24時
休 不定休 http://www.o-kissake.com
休 練・東大泉4-3-6 田口第2ビル1F ☎ 03-3922-8951

レンタルスペース付きカフェ

大人の隠れ家 Natural café goen



日替わりメニュー 980円

フードやスイーツ、ドリンクまで、美容と健康にこだわる、体に優しい大人カフェ。2階のレンタルスペースは1時間1,000円から貸し出しています。セミナー会場や会議室としてのご利用も可能です。現在、学習塾、サロンなどが営業中。

営業時間が長いので使い勝手がよく、静かで落ち着いたお気に入りのカフェ。特にランチがおすすめ。

営業 9時~18時(以降22時まで予約制) 土日祝9時~20時
休 不定休 http://cafegoen.com
休 練・練馬1-10-13 ☎ 03-6755-3053(練馬駅徒歩3分)