Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

lovest
ラベスト

No. 222
Oct. 2021

最新の話題や
通販情報が満載の
ラベストめるまが配信中!
講読お申し込みは
lovest-la.com

食欲の秋特別企画

美肌 ダイエット 免疫力アップ

今年の秋はしっかり食べて キレイ&元気を取り戻す!

コロナ禍を経た今、注目の食材&レシピを目的別にご紹介！

翔宝石

いつまでも大切にしたい思い出を
心の小さな輝きに
ジュエリーのリメイクスペシャリスト

1912 Greenfield Ave.
Los Angeles CA 90025
310-316-9454
sho33aki@gmail.com

*ご来店の際は事前にお電話、
又はメールでご連絡を
お願い致します。

視聴無料！ オンライン（Zoom）配信

第7回 乳がん早期発見啓発セミナー＠ウェストコースト

アメリカ西海岸より配信 2021年 10/23 土
14:00～17:00 (PDT)
16:00～19:00 (CDT)
17:00～20:00 (EDT)
10/24 午前6時（日本時間）

主催：BCネットワーク (Young Japanese Breast Cancer Network)
共催：BCシスターズ（シリコンバレーのキャンサーサポートグループ）
後援：在ロサンゼルス日本国総領事館
協賛：Novartis Oncology, Exact Sciences & Genentech
協力：Nijiya Market
司会：久下香織子キャスター（米国フジテレビ）

山内英子 医師
聖路加国際病院・乳腺外科部長

村上和香奈 放射線科医
カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）

宮下麻子 氏
米国登録栄養士

講演 山内英子 医師
日本の遺伝子性乳がんと卵巣がん診療の動向と標準治療

講演 村上和香奈 放射線科医
乳がんハイリスク女性に対する画像スクリーニング

講演 宮下麻子 氏
身体と栄養：どんな食べ物を欲しているか体に聞いてみよう

QRコードから参加申込みページにアクセスできます

視聴申込みはBCネットワーク HPから
申し込みの方にはZoomの招待URLを10月19日までにEメールで送ります。
http://bcnetwork.org
BCネットワーク 検索

BCネットワークは、日米両国に在住する日本人女性を対象に、乳がんに関する最新治療情報、治療後の賢明な毎日の生活の取り組み方、早期発見の啓発情報発信を目的として活動している米国認定非営利団体です

www.drldiego.com

女性による、女性のためのクリニック

女性ドクターと女性スタッフのみによる、繊細で行き届いた治療で、あなたの不安を取り除きます。日本語を話すスタッフが丁寧に診察のお手伝いをしますので、初診の方や年配の方も安心して治療を受けていただけます。

婦人科検診

- ♥子宮ガン検診
- ♥生理不順
- ♥出産前後の各種検査
- ♥超音波検査（クリニック内で可能）
- ♥子宮内膜症検査・治療
- ♥膣炎（おりものの異常・かゆみ・痛み・臭い等）
- ♥更年期障害等によるホルモンバランス調整
- ♥避妊相談
- ♥各種性病検査（パッケージもあり）
- ♥モーニングアフターピル
- ★その他、お気軽にご相談を

まゆみ メディカルアシスタント
Loraine Diego, M.D. アメリカ産婦人科学会認定専門医
アルマ メディカルアシスタント

DR.ディエゴ・メディカルスパのダイエットプログラム

FDA認可 スカルプシュア
脂肪破壊ダイオードレーザー・部分痩せトリートメント

つまめる脂肪の部位はこの機械で脂肪溶解＋皮膚の引き締めが可能！

エムスカルプトNEO
HIFEMエネルギーで筋肉増量＆脂肪燃焼

筋肉の増大と脂肪の崩壊が同時に可能。たるんだお腹が引き締まりシックスパックも実現！

失禁・尿もれでお悩みの方に…
BTL EMSELLA FDA認可

加齢や妊娠中などの失禁や尿もれは骨盤の周りの筋肉を鍛えることで劇的な改善が期待できます。お気軽にお問い合わせください。

bioTE ナチュラルホルモン補充療法
bioidentical hormone replacement therapy

更年期障害にお悩みの方一人一人の症状によりホルモンの種類や強さを細かくカスタマイズ。お尻のお肌から特殊な器具で注入し、ゆっくりじっくり作用していきます。

Skinny Shot 始めました！
フェンタミン・プログラム

30日/60日コース。毎朝一粒飲むだけで食欲を抑えて体重減少。2週間に一度ビタミン注射と体重計測にご来院頂きます。

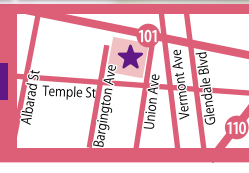
NEW Tixel® レーザーと同等の効果で肌に優しい

熱エネルギーを素早く安全に皮膚に伝達し1㎠の小さな部位にも照射可能。シワ、シミ、ニキビ痕を劇的に改善。

- ■InBody（体成分分析装置）1回 $25
- ■ケミカルピーリング 各種ご用意
- ■医療グレードスキンケア 各種販売中

Loraine Diego, M.D.
L.A.Downtown Medical Center
＊保険が無い方もご相談ください＊
●日本語でのサービス ●旅行保険取り扱い

日本語ライン 323-828-4152
英語：213-388-2229
Mon - Fri /9am～1pm, 2pm～5pm
*Close 1pm ~ 2pm
L.A. Downtown Medical Center 7F
1711 W. Temple St. #7643, LA, CA 90026



EXP. 10/31/2021

DR. SHIN Autumn Special

Laser Special

Pico MLA

Pico HEXA MLA HEXA MLA ではお肌にダメージを与えることなく、毛穴の開き、小ジワ、シワ、肌の色ムラ、肌のキメを改善。若々しい素肌へと導きます。

- x1 ~~$500~~ (Reg.) → $400
- x3 ~~$1,400~~ (Reg.) → $1,100 + 1 Ultra sound Lifting Care
- x5 ~~$2,000~~ (Reg.) → $1,600 + 2 Ultra sound Lifting Care

Toning

Spectra toning

- 1 times $200
- 10 times $1,200 + 1 Ultra sound Lifting Care

Pico toning

- 1 times $400
- 3 times $1,000
- 5 times $1,500 + 1 Ultra sound Lifting Care
- 10 times $2,500 + 2 Ultra sound Lifting Care

Sliming Injection

二重あご、顔の脂肪、弾力がなくて表面が凸凹している肌などでお悩みの方にベストオプションです！

1. 安全性が高く、注射前の準備や入院は一切不要です。
2. 顔のほとんどの部分に施術可能。
3. たるんだ肌をリフトアップし、ハリと滑らかさを復活させます。
4. ダウンタイムなしで施術後すぐに日常生活に戻れます。
5. より高い理想を叶えるまで、何度でも注射を繰り返すことが可能です。

Thread Lift

スレッド（糸）が皮膚を刺激し、コラーゲンの生成を促進。糸は時間の経過と共に自然に体に吸収され、溶けた後は皮下に組織線維芽細胞（細胞外マトリックスとコラーゲンを合成する細胞の一種）を生成します。これによりたるみを引き締め、若々しくハリのあるＶラインシェイプをお顔へと導きます。

スレッドリフトに期待できる効果

- ●シワの減少
- ●フェイスラインのたるみを引き締めハリのある肌に
- ●瞬時に肌の弾力と質感をアップ
- ●スキントーンをアップしてより明るい肌に
- ●メリハリのあるフェイスラインに
- ●バランスを整えて小顔に

IPL

IPL フォトフェイシャル治療により、シミやそばかすを劇的に改善。肌の赤みや毛穴の開きでお悩みの方にもオススメです。

- 1 times $200
- 3 times $500

Lifting〈フェイスリフト〉

Doublo
- Face $ 700
- Face+Neck $1,000

HIFU
- 1 times $ 400
- 4 times $1,200

Hair Removal〈レーザー脱毛〉

アッパーリップ、脇、アゴ、すね、ビキニ

エクソーム リジュビネーション セラピー
EXOSOME REJUVENATION THERAPY

エクソソームは体内のほとんどの細胞で分泌されている細胞外小胞の一種で、幹細胞の構成要素です。長年にわたる研究で様々な皮膚トラブルを修復し、皮膚再生効果を発揮することが証明されました。

エクソーム療法は以下のような効果が臨床的に証明されています。

- **小ジワ、シワ、シミ**
- **肌に透明感と潤いを与える**
- **赤みと肌の炎症を改善**
- **傷痕や瘢痕を目立たなくする**
- **肌を滑らかに整え毛穴を目立たなくする**

NCTF 135 HA
(別名: CHANEL INJECTION)

HYCOOX Multi Suction Injector

- 1 times Treatment $ 500
- 5 times Treatment $2,000

- 小じわ、シワを改善
- 柔らかくキメの細かい滑らかな肌へ導く
- 肌水分量をアップして潤いのある肌へ
- 傷跡を軽減／皮膚トラブルの修復と治癒

Allergan Allē by Brilliant Distinctions

BOTOX → $ 12 / unit

Juvéderm ULTRA PLUS XC → $500 / Syringe

Latisse 5ml → $150

RADIESSE 1.5cc $500

Used for the treatment of deep lines and wrinkles around the nose and mouth-including smile lines, marionette lines and nasolabial folds.

SUNEVA bellafill
- $800 / Syringe
- ~~$4,000~~ → $3,500 5 / Syringe

drshinclinic.net

SHIN FAMILY MEDICINE & LASER CENTER

shinfamilymedical@gmail.com

PETER B. SHIN M.D.
- Board Certified in Family Practice by American Board of Family Practice
- Texas A&M Medical School
- UCLA Family Medicine

日本語対応可能

(310) 534-1242 美容部門

(310) 326-2161 内科部門

23326 Hawthorne Blvd. #140 Torrance, CA 90505

l'ovest ラベスト

No. 222 / 2021 10月号

l'ovest 2021©
No. 222 Oct/Nov 2021

Published by RYOU ENTERPRISES, INC.
16901 S Westerm Ave. Suite 106
Gardena, CA 90247
(310)538-4122/Phone / Fax

Website: www.lovest-la.com
E-Mail: lovest@lovest-la.com

CONTENTS

食欲の秋特別健康企画
今年の秋はしっかり食べて元気と綺麗を取り戻す！ 4

広告インデックス（五十音／A～Z）

■医療／健康関連
BC NetworkInside Front Cover
Lorraine Diego M.D. .....Inside Front Cover
Louis Yang's Dental.....21
Nishida Shiatsu Center.....19
Shin Family Medicine & Laser Center 1

■クラス・習い事
Diamond Space Easy Knit Sewing.....23
Kihara Art Studio 23
Kumi Pine Needle Basket 17

■小売り
Aquolia.....23
Daiso.....18
Sho Hoseki.....Inside Front Cover

■健康／美容商品関連
From Nature.....24
Ginza Tomato USA.....2 (Index)
Lifewave.....15
Sato Pharmaceutical..... .....14 & Back Cover
Tokyo Beauty 3

■寺院
Jodoshu North America...18

■食品／フードサービス／飲食店
Hokto Kinoko.....11

■スピリチュル／占い
Majo Tomoe 22

■パーソナルトレーナー
FitBody (Mike Miyamoto) 19

■ビューティーサロン／SPA
Atsuko Skin Care.....13
Bellute.....17
Cenka Healing Salon..... 5
M/Hair from Japan.2 (Index)
Nami's Skin Care.....29
Relakstyle.....23
Scent of Lavender 16
Yukako Hair Removal..... 5

■マッチングサービス
Miwako's Asian Connection 16

■リーガルドキュメントサービス
WITH Legal Solution 22

連載

カリスマトレーナー・Mike 宮本の／ビューティダイエット 19
西田先生の指圧講座／女性のための現代・指圧講座 19
ホクトキノコ提供／きのこで菌活！ 11
MIWAKO のカップル誕生物語／おひとり様からおふたり様へ 16
ビューティーおたく KUMIKO が贈る／美魔女道 17
魔女ともえの今月＆来月の占い／秘法カバラ数秘術 22
浄土宗本院・田中住職が説く／女性のためのお坊さんコラム 18
読者アンケート／ ぼくらはみんな必死に生きている !? 20
クラシファイド／ラベスト掲示板 23
ラベストいいもの通販 25

本誌に掲載されている写真、記事等の無断転載を禁じます。本誌掲載の広告（クラシファイドを含む）内容に関しまして、当社では一切の責任を負いかねます。
We reserve all rights for any articles and pictures in this magazine. We are not responsible for the advertisements including classified ads placed in this magazine in any way.

Tokyo Beauty 17th Anniversary Sale

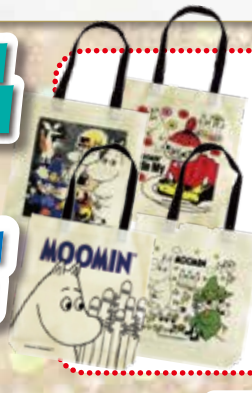
10/15 (Fri), 16 (Sat), 17 (Sun)

セール３日間は店頭オープン！

東京ビューティの Mamikoです。この度、弊店も早や17周年を迎えることとなりました。歴史にも残るであろう新型コロナのパンデミックという誰もが予想もし得なかった状況下、多くの方に応援メッセージや変わらぬご愛顧とご支援をいただき、17周年を迎えられたことを深く深く感謝申し上げます。このコロナ禍に於いての安全･安心を考慮し、弊店は電話とオンライン注文のみに切り替えております。来店をご希望のお客様にはご迷惑とご不自由をおかけいたしますが、今後も初心を忘れず、全てのお客様にご満足いただけるよう努めてまいりますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。
まだ何かとご不便が多い今日ですが１日でも早く平穏な日々が取り戻せますよう心から願い、皆様が健やかにお過ごしになられるようお祈りいたします。

東京ビューティ代表　Mamiko Benoit

セフィーヌ商品 全て 10%OFF



期間中、ご購入のお客様に
ムーミントートバッグと
ふかひれコラーゲン本真珠プラス１本を
プレゼント！！
＊トートの柄は選べません
＊なくなり次第終了

セール期間中限りの目玉商品

ラインケア V $48→$39
フェイスラインのたるみ、ホディのむくみやたるみを解消。リンパに詰まった老廃物を流し脂肪燃焼するマッサージクリーム。

ザ・クリーム LX $130→$110
皆さまのリクエストに応え今年もご提供！女性ホルモン分泌促進成分を配合し、シミ、しわ、たるみ、くすみを改善する極上クリーム。

ナイトホワイトジュレ EX
$56→$45
カプセルに閉じ込めた 5 種類のビタミン C と生コラーゲンがシミ、色素沈着、光老化を寝ている間に修復し透明感のある肌にします。

ヒアロバルーンセラム
$80→$68
6 時間かけてシワを押し上げ 17 倍にふくらむ美容液。目元や眉間、ほうれい線などの気になるシワにつけるだけのオイル状美容液。

ザ・ホワイトセラム EX
$120→$100
45 種の有効成分を医療技術で素早く浸透させ、今あるシミも隠れジミも改善する安全性の高い美白美容液。当店 No.1 人気商品。

TOKYO BEAUTY 310-787-8888
オンラインショップ **tokyobeautyproducts.com**
1508 West Artesia Square, #E, Gardena, CA 90248

＊営業時間：水曜～日曜 10 am ~5 pm　＊定休日：月曜＆火曜
※現在オンライン・電話注文のみ。ご来店の方はお問合せください。

天高く馬肥ゆる秋。
夏の暑さもひと段落し、食欲の秋の到来です。
ただ、「コロナ太りしたのに美味しいものが街に溢れると
ますます太ちゃう…」という方も多いかもしれません。
そこで今回は、最近注目のトレンディヘルシー食材の中から、
特に「美肌、ダイエット、免疫力アップ」に効くものを
中心にご紹介！
どうせ食べるなら、体に良いものを選びましょう！

特集内で紹介する食品を健康目的で摂取する場合は適量を守り、自己責任に於いて行ってください。疾患やアレルギーのある方は専門家と相談の上、摂取してください。

食欲の秋特別企画

今年の秋はしっかり食べて キレイ&元気を取り戻す！

美肌　ダイエット　免疫力アップ

ヘルシー食材の新しい定義は〝サステイナブル〟

元来、健康的な食材と言えば「美味しくない」、「高い」、などといったネガティブなイメージがあります。これは、「低カロリー、低糖質、高タンパク、無添加、バランス栄養食、塩分控え目、有機栽培」などの要素にこだわることで風味や満足感は二の次になっても仕方ないと考えらえていたからです。

しかし、昨年からのコロナ禍を経て全世界がますます健康志向へと傾向する中、それらのネガティブイメージを払拭すべく、ヘルシー食材の定義として儲けられたのが「サステイナブル」。サステイナブルとは、おおまかに言えば「持続可能」という意味。ヘルシーな食生活を続けるためにはサステイナブルな食材や調理方法が必須条件。それはつまり、美味しく食べやすく、リーズナブルであるということです。各食品メーカーはこの定義のもと、自社製品の改良に励んだ結果、同じ商品でも以前と比べて売り上げを倍増させているものも多く登場しています。

たとえばこんにゃく製品。

低カロリーの代表選手とはいえ、独特の匂いや食感はおでんや味噌田楽くらいしか合う料理がありませんでした。しかし今は匂いや食感のとっつきにくさを克服したこんにゃくの加工品が数多く販売されています。アメリカでも米粒状に加工したKonjac RiceやShirataki Noodleが人気を博しています。

「栄養価が高いのはわかるけどカエルの卵みたい」と敬遠する人も多かったチアシードはヨーグルトやフルーツと一緒にメイソンジャーに入れてランチに持っていくのがトレンド。さらにフルーツビネガーやフルーツジャーキーなど、今までにはなかった形のヘルシーフードが続々と登場しています。

それでは昨年から現在まで、注目されたヘルシーフードを一気に見ていきましょう！

発酵食品

納豆や漬物、しょうゆ、味噌、キムチなど、日本人なら生まれた時から親しみのある発酵食品。しかしその効能が改めて世界中で注目を集めています。発酵食品は優れたプロバイオティクス食材として顕著な整腸作用などが認められています。

プロバイオティクスとは、腸内細菌の善玉菌を増やし、腸内フローラのバランスを整えて腸を健康な状態に導くこと。体に良いと思って口に入れた食べ物も腸が弱っていると十分な消化吸収ができず無意味になってしまいます。しかし発酵食品が腸の健康を促すことで、栄養の吸収、便秘や下痢などの消化機能の向上はもちろん、感染やアレルギーを抑制する免疫機能の強化や、動脈硬化予防、抗腫瘍作用も期待できます。

アメリカで人気の発酵食品

- **ヨーグルト**
- **ケフィア飲料（乳酸菌＋酵母飲料）**
- **ザワークラフト（キャベツの酢漬け）**
- **テンペ（インドネシアの大豆発酵食品）**
- **キムチ**
- **コンブチャ（後述）**
- **ピクルス**
- **バターミルク　等**

オートミール

アメリカでは昔ながらの食材ですが、日本ではここ数年で急激に注目されるようになり、日本人ならではのアレンジを駆使したレシピがクックパッドなどに多数掲載されています。

オートミールは燕麦（えんばく）を脱穀して調理しやすく加工した食品。全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富。食物繊維は便秘解消に役立ち、善玉菌のエサになることで腸内環境の改善を助けます。また、マグネシウムや鉄など、ダイエット中に不足しやすいミネラルが豊富で、中でもカルシウムの含有量は玄米の約5倍。タンパク質を豊富に含むためカロリーは白米や玄米と比べると少々高いものの、糖質量が少ないためGI値が低く血糖値の上昇が緩やかで太りにくくなります。

また、オートミールはごくわずかなグルテンしか含んでいないため、グルテンフリー食材としても注目されています。

栄養豊富で太りにくく、グルテンフリーと良いことづくめのオートミールの唯一の欠点は、日本人の口に合わないことでした。しかしそれはアメリカ式の食べ方しか知らなかったが故。アメリカ式にシリアルとして牛乳で煮る方法も慣れと工夫で美味しくいただけますが、日本では以下のような調理法がポピュラー。想像以上に抵抗なく美味しく食べられるので、ぜひお試しください。

■主食食材の GI 値

食品名	GI 値
食パン	95
白米	88
うどん	85
玄米	55
オートミール	55
そば	54
パスタ（全粒粉）	50

■お米の代わりとして

【調理法】30g（一人分）のオートミールに 40 ～ 60ml の水を加え、電子レンジで 1 ～ 2 分加熱し、ほぐす。※水の量はお好みの硬さで調節

【応用法】

①簡単炒飯：米化させたオートミールが熱いうちに適量のネギ、ハム、鶏ガラスープ（小さじ 2/3）と混ぜ合わせ、溶き卵 1 個分をかけ、さらにレンチン 1 分～ 1 分 30 秒。ごま油とブラックペッパー少々をかけてさっくり混ぜれば完成！

②おにぎり：水少なめでレンチンし塩少々をまぶし、お好みの具を入れたり、混ぜご飯にするなどしてラップできっちり握る。

③オムライス：通常のオムライスのご飯の代わりに。

■お粥、リゾット

【基本の理法】小鍋にオートミール 30g に水（または牛乳や豆乳）を 150ml を入れ中火で煮、柔らかくなったらお好みの具材を入れ、火が通ったらコンソメや鶏ガラスープ、塩コショウで味を整える。具材は野菜、きのこ、チキン、サーモン、ハム、ソーセージなどがおすすめ。とろけるチーズで仕上げれば格別！　※調味料の量は適宜または各商品の表示に従ってください。

■バナナとオートミールのシンプルクッキー

【調理法】オーブンを 340°F に予熱し、フォークなどで潰したバナナ 1 本にオートミール 1/2 カップをよく混ぜ、オーブンシートの上でクッキーの形にして天板に乗せ、25 分焼いて冷ませば完成。

＊調理時間は調理器具の出力などにより調整してください。

スーパーフルーツ

ハワイ名物のアサイーボウルがブームになって久しいですが、栄養価がずば抜けて高い、マキベリーやドラゴンフルーツなどのいわゆる「スーパーフルーツ」の人気は高まるばかり。どれも高い抗酸化成分を含み、アンチエイジング効果抜群。アサイーは抗酸化成分含有量フルーツ界1位。ブルーベリーに比べ、ポリフェノールが18倍、アントシアニンが4.6倍含有。ドラゴンフルーツはビタミンA、B、C、さらにミネラル、ポリフェノールが豊富。マキベリーもまたポリフェノール、アントシアニン、ビタミンC、ミネラル、鉄分など、多くの栄養素が含まれています。

ドラゴンフルーツ

アサイーボウル

健康オイル

体に悪い、太る、という悪いイメージがある油。しかし今は、良い油を摂ることで健康が促進され、ダイエットにも効果的であるという理論が常識になっています。油の主成分である脂肪酸には「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があり、ダイエット中は不飽和脂肪酸を含む油を選ぶことが推奨されています。特に体内で合成できない必須脂肪酸であるオメガ3系のαリノレン酸、オメガ6系のリノール酸が不足すると様々な不調を引き起こすと言われています。

オメガ3の働き

脂肪の多い魚やアマニ油、えごま油に多く含まれるリノレン酸は、脂肪燃焼を助ける他、細胞の核であるミトコンドリアの生成を正常にし、アレルギー症状など炎症の抑制、動脈硬化・血栓の予防、血圧を下げるなどの作用が期待できます。

オメガ6の働き

大豆油やコーン油などいわゆる〝サラダ油〟と言われる油に多く含まれているリノール酸は、悪玉コレステロールを減らし、心臓病やアレルギー予防作用があると言われています。ただしこれらの植物オイルは過剰摂取になりがち。摂りすぎは逆効果に繋がるので要注意です。

それでは今、健康づくりやダイエットに励む人たちが率先して取り入れている話題のオイルをご紹介します。

●MTCオイル

MTCはココナッツや母乳に含まれる中鎖脂肪酸のこと。一般の植物油に比べ速やかに消化吸収されるので、カロリー消費されやすい。近年ではアルツハイマー病への効果も期待されている。推奨摂取量は1日小さじ1程度。加熱調理には向かないので、ドレッシングやスープ、コーヒーやジュースなどのドリンクに入れて飲むなどが一般的。

●ココナッツオイル

中鎖脂肪酸を60％含み、MTCオイルの原料となるオイル。脂肪酸の50％を占める中鎖脂肪酸の「ラウリン酸」は抗菌や抗酸化作用あり、免疫力アップ、老化防止、風邪予防などが期待できる。またビタミンEも豊富。加熱可能で調理に使える。

●アボカドオイル

不飽和脂肪酸90％を含むアボカドの抽出オイル。オレイン酸（オメガ9）とリノレン酸（オメガ3）が豊富で中性脂肪の燃焼の促進や、血管を丈夫に保つ作用の他、ビタミンEがオリーブオイルの2倍も含まれ、別名「食べるスキンケアオイル」と呼ばれている。加熱調理に使える。

●アマニ油（Flaxseed Oil）

数ある食用油の中でもリノレン酸（オメガ3）の含有量が非常に豊富。さらに女性ホルモン（エストロゲン）のバランスを整えるポリフェノールのリグナンも含有。熱に弱いのでドリンクやドレッシングなどで。

●チアシードオイル（Chia Seed Oil）

スーパーフードのチアシードの抽出油で全体の約6割ものαリノレン酸を含有。

シード種子類

栄養価の高さで認められる〝スーパーフード〟と呼ばれる食品の中で最も豊富な種類あるのがシード、種子類。植物の源である種には、必須脂肪酸や食物繊維など、人間の健康維持に欠かせない成分がぎっしり詰まっています。

すでにお馴染みのものも含め、今注目されているシード類をその効果と食べ方とともにご紹介します。

●チアシード（Chia Seed）

必須アミノ酸・オメガ3脂肪酸（αリノレン酸）の含有量は自然界トップクラス。さらに食物繊維やカルシウム豊富に含むスーパーフード。水分を含むと約14倍に膨らみ、腹持ちが良いことでダイエットに用いられる。

【食べ方】生食可。サラダなどの料理にふりかけたり、水に10分ほど浸してふやかし、ヨーグルトやスムージーに入れる。

シアシードムース
ふやかしたチアシードをヨーグルトに混ぜ、フルーツやシリアルなどをトッピング♪

●ヘンプシード（Hemp Seed）

七味唐辛子にも入っている麻の実、ヘンプシードは、リジンやトリプトファンなど9種類の必須アミノ酸を含む20種類のアミノ酸を含有。さらにリノール酸とαリノレン酸が3対1とほぼ理想の割合で含まれ、ビタミンEやミネラル、食物繊維も豊富で、美容目的で食べる人も多い。

【食べ方】生食可。香ばしくクルミのような味。シリアルやサラダ、スープなどのトッピングとして。クッキーやケーキなどのドウに混ぜて焼いたり、スムージー、炒め物などにも。

●フラックスシード（Flax Seed）

成分や効能は、上のアマニ油の項をご覧ください。

【食べ方】生でも問題ないが、殻が硬いのでパウダーにしたものを利用するのが一般的。牛乳やジュース、スムージーに混ぜたり、トッピングしたり。お菓子やパンを焼く時にドウに混ぜると香ばしさがアップ。

●ひまわりの種（Sunflower Seed）

アメリカではおやつやおつまみで昔から愛されるひまわりの種はビタミンEが豊富で大さじ2杯分で1日の必要摂取量の40％も摂れる。さらに髪や皮膚の健康を助けるビオチン、抗酸化作用を持つセレンなどのミネラル、リノール酸も豊富で美容面でも注目されている。

【食べ方】そのまま食べる。サラダ、焼き菓子、ヨーグルトなどのトッピングに。フライ料理のパン粉に少し混ぜると香ばしさと食感がアップ。

ひまわりの種入りのパン

コンブチャ

言うまでもありませんが、アメリカで販売されている「コンブチャ（Kombcha）」は、日本の「昆布茶」とは全く別のものです。アメリカのコンブチャは40年ほど前に日本で大ブームになった「紅茶キノコ」のこと。これも誤解を生みそうな名前ですが、決して紅茶にキノコを入れたものではありません。

コンブチャは、紅茶を発酵させた飲み物。茶葉、糖類、水、酵母、酢酸菌から成るコロニーである「スコビー」と呼ばれるゼリー状の菌膜が材料で、これらから出来た紅茶発酵液に、炭酸水やフルーツなどのフレーバーを足して作られたドリンクです。手軽に摂れる優れた発酵食品としてLAのスーパーマーケットから火がつき、世界中に認知されるようになりました。コンブチャには酵素、乳酸、酢酸、ポリフェノール、ビタミンC、E、オリゴ糖などが含まれており、抗酸化や整腸、デトックス作用に優れ、美肌やダイエット、便秘改善、免疫力アップなどのサポートが期待できます。

味は酸味のある微炭酸で、その特徴を生かし、市販のもののほとんどがスパークリングドリンクとして販売されています。また最近ではアルコール入りの「ハードコンブチャ」がトレンド。ビールとアルコール度数はほぼ同じで麦を含まない健康的なお酒として話題になっています。

KYLA Hard Kombucha
ハードコンブチャの大手メーカー
KYLA の製品はアルコール度数4.5～7%、フレーバーも豊富。100Kcal、当分 2g、炭水化物2g、グルテンフリー。大手スーパーなどで購入可。

自家製コンブチャは要注意！

コンブチャは、購入したり人から譲り受けるなりしてスコビーさえ手に入れれば意外と簡単に作れます。スコビーやコンブチャ製造キットはAmazon.comなどでも販売されています。ただし、自家製にトライしたい方は以下に注意。

※夏場の高温が影響したり衛生管理が行き届かずに真菌（カビ）などが発生したものを飲んで体調を崩す可能性があります。

※自家製発酵食品を他人に譲るのは違法になる場合があります。

※発酵しすぎるとアルコール濃度が高くなるため、州によっては違法醸造とみなされたり、飲んで運転すればDUIで逮捕されることもあります。

自家製コンブチャの作り方

以下は簡略していますので、作る方はネットなどで詳しい作り方や応用法、保存法などを確認してくださいね！

【用意するもの】

・スコビー１個　・紅茶、緑茶などのティーバッグ１個
・砂糖 40g　・水 500ml ※アルカリイオン水不可

【作り方】

①鍋に水と紅茶と砂糖を入れて沸騰させ、常温になるまで放置し紅茶を取り除いて消毒済みのガラス瓶などに入れ、スコビーを入れて布やペーパータオルで蓋をする。
②常温で約１週間ほど放置し、香りと酸味が出たら完成。茶漉しで漉ししっかり蓋をして冷蔵庫で保管。
＊スコビーと完成した液100mlを使い、繰り返し作れる。
＊原液、ジュースなどで薄める、スムージーに入れるなど、お好みの飲み方でどうぞ。

古代穀物 その１

〝スーパーフード〟の中でも主食として毎日の食事に取り入れたいのが古代穀物類。代表的なものにはキヌアがありますが、栄養価が高くタンパク質（アミノ酸）、鉄分やカルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富な上に、糖質も米や小麦に比べると少ないため、健康やダイエットに留意する人たちから人気を博しています。

●キヌア（Quinoa）

その栄養価の高さからNASAに宇宙食として認められたキヌア。食物繊維は同量の玄米の2倍、ミネラルやビタミンも豊富で美肌効果も抜群。GI値も低くエネルギーになりやすいのでダイエットにぴったり。

【食べ方】基本は茹でて食べる。キヌア1対水3、塩適宜の割合。キヌアをよくすすぎ、鍋に水と一緒に入れて、沸騰させ、沸騰したら弱火で20分ほど加熱し、水がなくなったら火を止め5分ほど蒸らす。そのままご飯代わりに食べても、サラダ、スープ、焼き菓子などに混ぜるなどしてもOK。また応用としてはお米に少量（一合に大さじ1程度）を混ぜて普通に炊けば、いつものご飯の栄養価がアップ。

●アマランサス（Amaranth）

くせがあまりなく、プチプチのした食感で人気のアマランサス。強い抗酸化作用を持つビタミンE、骨を強くするビタミンK、鉄、葉酸などビタミンとミネラルが豊富。食物繊維、さらに脂肪燃焼を助けるアミノ酸のリジン、中性脂肪やコレステロール値を改善する植物ステロールも含有。

【食べ方】アマランサスを水に30分ほど浸し（時短でお湯可）、電子レンジで2分ほど加熱し、5分蒸らす。サラダや炒め物のに混ぜたり、日本ではプチプチした食感を生かしてたらこや明太子の代用品にするのが人気。キヌア同様、白米に混ぜて炊くのも一般的。

●もち麦（Pearl Barley）

日本ではダイエッターの間で爆発的ブームとなったもち麦はアメリカではパールバーリーと呼ばれスーパーやネットで入手可能。もち麦は白米と比べ、食物繊維は約20倍、カロリーは70%程度で、8種の必須アミノ酸、ビタミンB、ミネラル、マグネシウム、亜鉛を含有。

【食べ方】たっぷりの沸騰したお湯にもち麦を入れ、ふつふつする程度に火を弱めて15分ほど茹でる。好みの硬さに茹で上がったらざるにあげ、水で洗ってぬめりを落とし、水気を切る。他に、米と混ぜて麦飯にするのが一般的。米の水加減に、もち麦量の2倍の水を追加する（もち麦50グラムなら水を100ミリリットル追加）。

古代穀物 その2

前のページの「その1」では比較的ポピュラーなものを詳しくご紹介しましたが、よほど健康志向の方でないと耳慣れない古代米も色々と登場しています。ここではそれらを簡単にまとめてご紹介します。効能効果は「その1」で書いたものとほぼ同じですが、ヘルシーを追求する方は試してみてはいかがでしょうか？

●バルガー（Bulgur）

硬質小麦の仲間で植物繊維、高タンパク、ビタミンB、E、抗酸化物質、カリウム、マグネシウム、リンを豊富に含む。

●ミレット（Millet）

日本で言うキビ。ビタミンB1、B6やナイアシン、パントテン酸など代謝促進や美肌効果のあるビタミンB群が豊富。

●テフ（Teff）

世界最小のイネ科の穀物でアミノ酸、タンパク質、鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富。オメガ3、6も含有。

●ファロ（Farro）

スペルト小麦とも呼ばれる古代小麦の一種。タンパク質、脂肪、炭水化物をバランスよく含み、ビタミンA、C、D、Eが豊富で抗酸化作用や美肌促進効果も。

●フリーカ（Freekeh）

キヌアに次ぐトレンドのスーパーフード。食物繊維が豊富で低GI値、ビタミンB6やナイアシンが美肌を促進。

フェイクミート

糖質を控え、タンパク質を多く摂るのがダイエット成功への近道という風潮ですが、だからと言ってカロリーも脂肪分も多い肉類ばかり食べていれば太るのは当たり前だし、体にも良いとは言えません。そこでトレンディになっているのがフェイクミート。大手ハンバーガーチェーンも参入するほどの人気です。また、ひと昔前の肉とはかけ離れた味気ないものからは想像できないほど今のフェイクミートは味も感触も肉そのものと言えるほどに改良されています。

フェイクミートの登場はベジタリアンの増加とともに、世界的な肉不足や、家畜の劣悪環境での飼育の問題などの改善を目指す、サステイナブルな取り組みでもあります。

フェイクミートは別名プラントミート。その原料は主に、大豆、小麦、エンドウ豆、そら豆など、色付けにはビーツなどが使われます。これらの原料に含まれる植物性タンパク質は豆や野菜が持つ食物繊維なども豊富に取れ、コレステロール対策にも役立ちます。種類もひき肉から細切れ風、ハンバーガー用パテ、ソーセージ、チキンナゲット風など豊富です。

BEYOND MEAT のハンバーガーパテは味もルックスも肉そのもの！

ナッツ類

ナッツの栄養価の高さや健康効果は言わずもがな。アーモンド、くるみ、カシューナッツ、ピスタチオ、マカデミアナッツ、ピーカンナッツ等のナッツ類には現代人に必要な栄養素が多く含まれています。

ナッツは脂肪分が多く、少量でもカロリーの高いものの、不飽和脂肪酸、カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、メタボリックシンドロームや高血圧などの予防に効果的であることが数多くの研究で実証されています。例えば、ナッツ類に含まれるフラボノイド、レスベラトロールなどのフィトケミカルにはLDLコレステロールを低下作用や抗酸化作用が期待できます。

これらの実証により、FDAは、ナッツ類について「1日に1.5オンスを食べると、心筋梗塞などの心血管疾患のリスク低下に効果的です」と表示することを認めています。

ナッツ類はほとんど炭水化物を含まず、良質な必須脂肪酸やタンパク質などから成るのでダイエット中のおやつとしてもオススメ。ただしカロリーが高いので食べ過ぎに要注意。1日一握り程度に抑えておきましょう。

100Kcal ずつ小袋に分けたものがおすすめ。

葉物野菜

スーパーフードの定義の一つが、豊富なビタミンと食物繊維を含むことであるなら、忘れてはならないのが太陽と水の恵みをたっぷり吸収して育った葉物野菜。全般的に葉物野菜には、食物繊維に加え、ビタミンK、ビタミンE、ルテイン、β-カロテン、葉酸、フラボノイドの一種であるケンペロールなどの抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれています。

ではそのひとつひとつに優れた効能のある葉物野菜をご紹介していきます。

●鉄分の豊富なホウレンソウ

野菜の中で最も鉄分の含有量が多く、さらにビタミンCも豊富。

●胃腸を守るキャベツ

胃の粘膜を守るビタミンU（別名キャベジン）が含み、ビタミンCも豊富。

●別名・野菜の王様・ケール

皮膚や粘膜の健康を保つβカロテンや風邪の予防や視覚の正常化などを助けるルテインなどのカロチノイドを豊富に含む。カルシウムやカリウムなどのミネラルやビタミンA、C、E、食物繊維も豊富。

●塩分排出を助ける白菜

ナトリウムの排出を促し、血圧を下げたりむくみを改善するカリウムが豊富。

●ミネラル豊富なシソ

カロチン、カルシウム、鉄などのミネラルや、αリノレン酸も多く含有。

ひよこ豆

日本へのCostcoの進出により、人気商品の一つでもあったフムスがよく売れているそう。フムスはひよこ豆を使った代表的な料理。ひよこ豆は食物繊維と植物由来のタンパク質が豊富で、大豆に比べてカロリーと脂質が少なく主食の代わりになることでも注目され、シリアル、トルティーヤなどバリエーションを広げています。

さらに脂肪や糖質の代謝を促進するビタミンB群やミネラルも豊富に含有。

ひよこ豆の代表料理・フムス

CBDオイル

マリファナと同じ大麻草から抽出されることから、日本ではまだ敬遠する人も多いですが、アメリカではすでにほとんどの州で治療効果と販売が認められているCBDオイル。同じ大麻草由来のヘンプシードがスーパーフードとしてその位置を確立したように、CBDオイルもの優れた効能も広く注目されています。

CBDオイルの主成分となるカンナビビジオールにはマリファナのような興奮作用は一切なく、神経系や免疫に作用し、心身のリラックスや痛みの緩和などの効果があります。そのため、不眠、ストレス、食欲減退、更年期障害、神経痛などの症状がある人がよく利用しています。※12ページにも詳細記事があります。

ゴールデンミルク

アメリカの都市部のカフェに通う健康意識の高い人々の間で爆発的ブームとなった「ゴールデンミルク」。これは、主にターメリック（ウコン）パウダーとミルクとコショウが入っている飲み物。ターメリックに含まれるクルクミンの強い抗酸化作用が、ガンや生活習慣病、老化の予防、さらに美肌効果が期待できることでアメリカでは非常に人気の高いスパイスです。

ゴールデンミルクはルックスがミルクティーなのでためらいなく口に入れると、その激しいスパイスの味にショックを受けますが、慣れてくるとクセになる人が続出。今ではパウダーやペーストが市販されており、気軽に楽しめます。冷え性の方はショウガ入りでどうぞ。

マヌカハニー

ニュージーランド原産のナヌカの花から採取されたはちみつ、マヌカハニー。独自の殺菌・消毒成分のメチルグリオキサールには非常に高い効果があり、体内の病原菌や悪玉菌の抑制、除去が期待できると考えられています。そのため、インフルエンザウイルスなどによる感染症の予防の他に、ピロリ菌にも有効であると考えられています。またビタミンB群なども豊富で美肌やダイエットのサポートも期待できます。

マヌカフラワー

サイリウム

サイリウムは日本で言うオオバコパウダーのこと。食物繊維が全体量の4割を占めるほど豊富。糖質は0、カロリーは大さじ1で約1.5と糖質制限中の人たちの間で重宝されています。サイリムは水分を含ませることで粘り気が出るので片栗粉やコーンスターチの代わりに料理に使えます。たとえば中華のあんやデザートなど。おからパウダーやアーモンドフラワーなどでパンを作る時に生地に混ぜればふっくら仕上がります。

■ 31kcalのサイリウムわらび餅
サイリウム5gとダイエット甘味料小さじ1、水150ccを混ぜてレンチン2分。混ぜて冷まして、きな粉をかければ完成！

デーツ

アメリカではスナックで食べたり料理にもよく使われているデーツもスーパーフードとして注目されています。食物繊維に加え、貧血予防に役立つ銅、免疫機能維持や味覚の維持に役立つ亜鉛、酵素の働きやエネルギー代謝を助けるマグネシウム、高い抗酸化作用を持つβカロテン、血液循環や美肌を助けるナイアシンなどが含有されています。また、副腎皮質ホルモンの合成に関わるパントテン酸も豊富で、ストレス対策にも一役買ってくれます。

天然のキャンディと言われるほど甘味が強いのでブラックコーヒーに合わせたり、サラダやクリームチーズに刻んで乗せるのがお勧め。カロリーは100グラム266と高いので食べ過ぎに注意。

読者投稿！ 私の健康法

最近は健康に気を付けて緑野菜の王様、Kale をジューサーに入れて毎日グラス一杯飲んでいます。（M さん）

免疫アップと腸活を心がけて、朝は白湯から始まり、コンブチャ、発酵食品、オーガニックの野菜とフルーツ、スーパーフードを積極的に食べています。疲れていたり調子がイマイチでも元気が出てきます。（Y さん）

コロナに負けないように自己免疫力アップのために色々試しています。ビタミン C と D と総合ビタミン、カルシウム、フィッシュオイル、亜麻仁油、ヨーグルト、りんご、緑茶など。また、良く眠れるように寝る前にストレッチや散歩もしています。（K さん）

最近流行ってるらしいオートミール、ゆで卵、梅干し、ヨーグルト、を毎朝食べてます。血糖値が高い上に体重も重いので、朝食を上記のようにしていますが少し、数値が良くなったようです。（T さん）

美容のために食べている物は、発酵食品です。食べているとお腹の調子が良いです。以前は野菜ばかり気にしていましたが、発酵食品を気にした方が、身体の調子が良いです。（Y さん）

発酵食品は毎日摂るようにしています。それから今年の 3 月から午前 10：30 から午後 6：30 の間だけ食事をとる 16 時間断食を実行し、5 kg痩せて体脂肪率が 24%になりました。胸やけや便秘も解消され、夜の眠りも深くなった気がします。（N さん）

スムージーにチアシードとヘンプシードをダブルブレンドで入れています。滑らかになって飲み易くなります。お通じが良くなるような気がします。（Y さん）

様々な健康効果を期待してチアシード、黒酢やオリーブオイル、青汁、ルテインのサプリ、プルーンジュース、ブルーベリー、桑の葉茶を摂っています。（K さん）

クコの実、チアシード、きな粉、マカパウダー、モリンガパウダーなどを摂っています。またパパイヤ酵素のサプリメントで逆流性食道炎の症状が収まり、毎日お酢を大さじ一杯程度摂ったら長年下がらなかった血圧が落ち着いてきて正常になってきました！（E さん）

ご協力ありがとうございました。

美肌＆ダイエット おすすめサプリ

紹介商品は全てラベストショップでお求めいただけます。lovest-la.cm/shop　tel:310-538-4122

美肌

コラーゲン 86% 吸収でお肌プルプル

ふかひれコラーゲン
本真珠プラス
30 包 /$120

他の動物性のものと比べて 43 倍の吸収率がありるというサメのコラーゲン。その中でも群を抜く最大 86％の吸収率を誇る天然ヨシキリザメのふかひれだけを贅沢に 45 枚も使用したコラーゲンサプリ。その吸収率を促進するヒアルロン酸やコンドロイチンを豊富に含有されています。さらに美肌効果が期待できる国産アコヤ真珠粉末を一包で一個分使用。１日１包摂るだけで美肌＆アンチエイジングを促進！

Ginza Tomato: 310-579-9705
Web: ginza-tomato.us

美肌

薔薇 100 本分のプラセンタ配合

ローズプラセンタ
サプリメント
30 包 /$65

バラプラセンタ ® エキスを配合した、ローズの香りのバラ三昧の美容ゼリー。この 1 包にバラ 100 本分のバラプラセンタと 3 つのバラ成分、コラーゲン、ビタミン C などの美容成分をたっぷり配合。貴重なブルガリア産ダマスクローズオイル、ダマスクローズウォーターにローズヒップエキスも加え、毎日の美容と健康をサポートしてくれます。　バラプラセンタエキスは、優れた美容・健康促進効果が認識され、特許も取得しています。

Ginza Tomato: 310-579-9705
Web: ginza-tomato.us

美肌

肌、髪を美しく保つコラーゲンドリンク

m'lis Radiance beauty drink + collagen
170g/$50

ピーチ＋マンゴー風味で、水にサラリと溶けて飲みやすいコラーゲンドリンクパウダー。１回分に 5,000mg もの加水分解コラーゲンを配合。さらに別名 " 美のミネラル " と呼ばれ、免疫機能を改善や抗炎症作用に優れる MSM、新しい細胞の成長を促し、シミ、抜け予防が期待できるリコピン、細胞の再生を助け、コラーゲン形成を促進する抗酸化成分のコエンザイム Q10、脂肪酸の代謝促進や血糖値の調整、肌の保湿効果が期待できるビオチンをバランスよく配合。

Nami's Skin Care: 949-502-5050
ラベストショップでも取扱：lovest-la.com/shop

美肌

体内滞在時間の長い スーパービタミン C

Super Vitamin C
90 tabs /$25

美肌、美白効果に欠かす事の出来ないビタミン C は体内では合成できないため外部より摂取する必要があります。しかしビタミン C は壊れやすいため効果を得る前に分解されてしまうことが多いのです。しかしこのスーパービタミン C はその素早い吸収性と非常に高い体内留保率が証明されている脂溶性の特殊ビタミン C（ピュアウェイ C®）を使用しています。通常の物より吸収力が高く、吸収後も体内でのビタミン C 保率が抜群、より効果的に摂取が可能。肌だけではなく全身の若さキープに役立ちます。

l'ovest: 310-538-4122
Online shop: lovest-la.com/shop

ダイエット

7 日間のプチ断食をサポート

m'lis Total Body Cleanse 7 日分 /$69

１週間の断食で活力と美肌をゲット！　体に必要不可欠な栄養素を補う断食サプリメント「エッセンシャルグリーン」と、オオバコやこんにゃくが主成分で体に溜まった老廃物のデトックスと痩せやすい体作りを助ける「パワークレンジング」が入った 7 日間の断食用パッケージ。エッセンシャルグリーンは新陳代謝を促進し、活性酸素から細胞を守る手助けもします。健康なお肌へと導き、心も体もリフレッシュ！【梱包内容】パワークレンジング x14 包／エッセンシャルグリーン x14 包。

Nami's Skin Care: 949-502-5050
ラベストショップでも取扱：lovest-la.com/shop

ダイエット

古代フルーツの力で減量サポート

SIX DOWN
3 錠 x30 包 /$75

アフリカの狩猟民族が古来から空腹を紛らわせるために食べていたとされるアフリカマンゴノキの種子は、脂肪の燃焼促進や抗酸化作用を持つポリフェノールのエラグ酸が豊富なことが認められています。ダイエット大国アメリカで肥満対策サプリとして大ヒットし、ようやく日本で機能性表示食品として消費者庁に受理されました。体重や体脂肪、ウエストサイズを減らすだけでなく、肥満の原因となる中性脂肪の低減までサポートする心強いサプリメントです。

Ginza Tomato: 310-579-9705
Web: ginza-tomato.us

美肌にきのこ♪

豊富なビタミンB群が、代謝を促し、お肌の再生を助ける！

美肌を目指すなら、身体の代謝機能を高めることが不可欠。代謝が上がることで、肌のターンオーバーサイクルを整えることができるからです。きのこには代謝機能を整えるビタミンB群がたっぷり。きのこを食べることで、脂質の代謝を促して皮膚や髪、爪の再生を助けるビタミンB2、血行を良くするナイアシン（B3）、タンパク質の代謝を助けるB6、細胞の生成を助ける葉酸（B9）などを効率よく摂取できるので、肌や頭皮のターンオーバーのサイクルが整い、潤いのある健康な肌へと導いてくれます。

右のレシピはきのこのビタミンB群に加え、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを豊富に含むかぼちゃが美肌づくりをサポート。きのことかぼちゃ、クリームチーズの濃厚な味わいがたまらない秋のグルメです。

オススメ！『美肌促進』きのこレシピ
きのことかぼちゃのクリーミーバケットサンド

【材料／４人分】
- ●ブナシメジ……100 g
- ●ブナピー……100 g
- ●かぼちゃ….1/8 個（150g）
- ●きゅうり……1 本
- ●リーフレタス…. 2～3 枚
- ●バケット……1 本
- ●塩……小さじ 1
- ●クリームチーズ ……50 g

【つくり方】
① ブナシメジとブナピーは石づきを切り小房に分ける。かぼちゃは皮をむき、小さめの一口大に切る。きゅうりは斜め薄切り、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。バケットは４等分に切り、切り込みを入れる。
② 耐熱容器にかぼちゃ、きのこ、塩を入れてラップをし、電子レンジ(600W) で５分ほど加熱してクリームチーズを加え、かぼちゃを潰しながら混ぜ、粗熱をとる。
③ バケットをオーブントースターで２分程焼き、リーフレタス、きゅうり、②を挟む。

免疫力アップにきのこ♪

健康と免疫の要 "腸" を整える食物繊維で腸内環境を改善！

人体に備わっている免疫細胞の約７割が「腸」に存在していると言われ、腸内環境を整えることが免疫力を高める需要なポイントとされています。きのこは腸内環境を整えるのに有効な食物繊維が豊富。食物繊維は、便のカサを増やすことで排便を促したり、腸に棲む善玉菌の餌となってその数を増やし、栄養が吸収されやすい健康な腸へと整える働きが期待できます。また最近では、「酪酸菌」という善玉菌が、食物繊維を分解して生成する短鎖脂肪酸の「酪酸」などが免疫維持や健康維持に重要であると注目されています。

右のレシピはこれからの季節にぴったりのおでん。食物繊維がなかなか摂れないおでんにきのこを加えることで、ビタミン・ミネラルも摂れて栄養価がアップ！寒い日の家族団らんの場で食べたい一品です。

オススメ！『免疫力アップ』きのこレシピ
きのこおでん

【材料／４人分】
- ●エリンギ……200g
- ●マイタケ、ブナシメジ、ブナピー……各 100g
- ●こんにゃく…1 枚 ●大根…400g
- ●はんぺん…1 枚 ●ゆで卵…4 個
- ●焼きちくわ……2 本
- ●さつま揚げ……大 2 枚

【A】だし汁 :1200ml、しょう油 : 大さじ 3、酒 : 大さじ 3、砂糖 : 大さじ 1、みりん : 大さじ 1、塩小さじ :1/3

【つくり方】
① エリンギは、傘の部分に十文字の切れ込みを入れ、1 本まるごと串に刺す。ブナシメジ、ブナピーは石づきを切り、マイタケと共に４等分にして、1 本の串に３種類のきのこを刺す。
②こんにゃくは食べやすい大きさに、大根は厚めに皮をむき、２ｃｍ幅の輪切りにして下茹でする。
③ はんぺん、ちくわ、さつま揚げは食べやすい大きさに切り、さっと油抜きする。
④ 鍋に【A】ときのこを入れ、ひと煮立ちしたらすべての具を入れて中火で煮込む。

ダイエットにきのこ♪

低カロリーで食物繊維が豊富、代謝も促進する最強の味方！

きのこの食物繊維は、ダイエットの大敵である便秘の改善に効果的。腸内のコレステロールや脂質も吸着し、すっきり排出してくれます。また、食べ応えがあるのに100グラムで20カロリーと低カロリーなのに旨味が強いため、満腹感や満足感が得られやすいというメリットも。しっかりとした食感で満腹中枢が刺激されて、食べすぎの防止にもひと役買ってくれます。きのこには、代謝アップに効果的なビタミンB群やオルニチンが豊富なため、身体の脂肪燃焼効率を高めてくれる働きも期待できます。

右のレシピは梅とわさびの風味に、きのこのうま味がマッチしたヘルシーな一品。また、中性脂肪分解酵素の「リパーゼ」の働きを弱めてくれるエリンギのシャキシャキ感とまぐろ、アボカドの相性が抜群です。

オススメ！『ダイエットサポート』きのこレシピ
まぐろとエリンギの焼きカルパッチョ～わさび梅ドレッシング～

【材料／４人分】
- ●エリンギ……200g
- ●まぐろ（刺身用）…..300g
- ●塩、こしょう……適量
- ●オリーブオイル …小さじ 2
- ●アボカド……1 個
- ●サラダ菜……4 枚

【A】梅干し：2 個、レモン汁：大さじ 1、わさび：適量、オリーブオイル：大さじ 1、しょう油：小さじ 1、水：大さじ 2

【つくり方】
① エリンギは縦に薄切りに、アボカドは半分にして薄切りにする。梅干は叩いて他の【A】と合わせておく。まぐろは塩こしょうをする。
②フライパン　にオリーブオイルを熱し、エリンギ、まぐろを並べて入れる。まぐろは両面をさっと焼き、取り出して薄切りにする。エリンギも返してフタをし、火が通れば取り出して冷ます。
③ 皿にサラダ菜を敷き、エリンギ、アボカド、まぐろを交互に彩りよく並べ、【A】をまわしかける。

カリフォルニア産の無農薬かつ 100％オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！
HOKTO Hokto Kinoko Company
ホクトのキノコは最寄りの日系・アジア系スーパー、Whole Foods* などのナチュラル系スーパーで販売中！
* 取扱のない店舗もございますので事前にご確認ください
Hokto Kinoko (USA)：hokto-kinoko.com
ホクトキノコ（日本）：hokto-kinoko.co.jp
レシピ（日本）：hokto-kinoko.co.jp/kinokorecipe/
®ホクトくん

痛みやストレスの軽減、安眠促進、てんかん、アレルギー、リウマチなどの治療方法の一つとして多くの国や地域で用いられている『CBDオイル』。CBDオイルは麻（ヘンプ）に含まれる化学物質のカンナビノイドのひとつである「カンナビジオール」とそれより貴重な「カンナビゲロール」という成分に、植物オイルなどを合わせて作られており、飲用、塗布などで利用されます。CBDの安全性と有効性については、世界保健機関（WHO）も認めています。これらには、同じカンナビノイドの一種でマリファナの主成分である「テトラヒドロカンナビノール（THC）」のような精神活性作用は一切ありません。

CBDオイルが身体に効くしくみ

人間を始め、多くの動物の体内には「エンドカンナビノイドシステム」というカンナビノイド受容体から構成される身体調節機能が備わっており、食欲、痛み、免疫調整、感情制御、運動機能、発達と老化、神経保護、認知と記憶などの機能をもち、細胞同士のコミュニケーション活動を支えています。加齢やストレスでこのシステムが衰え、「カンナビノイド欠乏症」になったると様々な不調の原因になると考えられています。

CBDオイルはこの受容体のうち、中枢神経や免疫システムに作用し活性化する働きが認められています。そのため、DBDオイルには痛みや慢性の睡眠不足、ストレスによる体調不良などの改善や、気分を落ち着かせる神経伝達物質のセロトニンの分泌を促進作用により、不安や緊張を抑えたり抗うつ効果も認められています。

こんな症状の方に

CBDオイルは使う人の症状や目的によって効果は様々ですが、多くの方々が以下のような目的で利用されています。

■不眠の緩和 ■神経痛の緩和 ■関節痛の緩和 ■ストレスの緩和 ■不安・緊張の緩和 ■依存症の緩和 ■痙攣の緩和 ■鎮痛・抗炎症 ■食欲改善 ■集中力アップ ■スポーツパフォーマンスアップ ■ニキビ改善 ■肌のアンチエイジング

CBDオイル製品にはチンキタイプ、カプセルタイプ、肌に塗るタイプなど様々な種類がありますが、初めての方は吸収性が高く効果を感じやすい舌下に垂らすチンキタイプがお勧めです。

長期にわたる不調でお悩みの方はCBDオイルを生活に取り入れ、生活の質（QOL）の向上に取り組んでみてはいかがでしょうか。

CBDオイル利用者の声

Iyashi CBD USA 提供

最近熟睡できず、朝起きても昨日の疲れが残っている感じでした。そこでCBDオイルを寝る前に飲んでみると、1日目からぐっすりと眠れ、翌朝の目覚めも爽快でした。それ以来、仕事も家事も毎日の生活がぐんと楽になりました。（50代女性）

慢性の神経痛があり、長い間、強い痛み止めを飲んでいましたが、CBDオイルのことを知り、植物由来の天然素材というので試してみました。朝と夜2回飲み、痛む部分に直接塗ったりしています。徐々にですが、効果を感じています。（60代女性）

毎晩のお肌のお手入れに取り入れています。お気に入りのアンチエイジング美容液に2滴ほどCBDオイルを混ぜて使っていますが、友達に「最近お肌の調子がいいね」と言われました。（40代女性）

ペットのチワワが老齢になり食欲が落ちて元気もなくなってきたとき、こちらのペット用CBDオイルをあげてみたころ、食欲が出て元気を取り戻しました。今はもう虹の橋を渡りましが、少し良い最期にしてあげられたと思います。（50代女性）

Iyashi CBD USA

アメリカ産最上級オーガニックCBDオイル

お試しSALE
全品15%OFF！
2021年12月末日まで

オーガニックCBGオイル・THCフリー
フレーバー：オリジナル・ブルーベリー・ウォーターメロン
リラクゼーションと免疫力アップが期待できる米国産有機栽培CBDオイル配合。身体調整機能を整えて、日々の生活の質（QOL）を向上してくれます。CBDの元の成分で希少価値が高く、400種類を超える活性化合物を含むCBG（カンナビゲロール）を配合した最高級のティンクチャーです。
内容量30mlに対し、濃度の異なる３種類を用意しております。
① CBD 500 mg / CBG 25mg: $50→$42
② CBD 1000 mg / CBG 50 mg: $90→$76
③ CBD 2500 mg / CBG 125 mg: $150→$127

CBDオイルカプセル
30粒 $50→$42
一粒にCBDオイルが25mg配合のジェルカプセル。ココナッツオイル由来のMCTを加え、毎日の体調管理や代謝アップで体力の向上をサポート。

CBDペインリリーフ
ロールオン
90 ml $40→$34
CBDオイル300mgに、植物オイルなどを配合し、肩こり、筋肉痛、腰痛、関節炎などの辛い痛みに深く浸透し、即効で痛みを緩和。

CBDペット用オイル30 ml
CBD150 mg $40→$34
CBD300 mg $70→$59
全て天然の成分配合したペット用CBDオイル。ペットのアレルギー、関節痛、消化不良、痛み、食欲不振、緊張などを緩和。

※18歳未満の購入は禁じられています。

日本語オンラインストア iyashi-cbd-usa.square.site
ご注文・お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ
tel/text: 714-787-7790 E-mail: cbd.iyashi@gmail.com
◆ ラベストウェブサイト特設ストアページからも購入できます➡ lovest-la.com/cbd-iyashi ◆

＜秋の夜長に没頭できる新しい趣味はいかが？＞

松葉でつくるバスケットや置物、壁掛けなどで心と暮らしを豊かに。

クミ・パインニードルバスケットクラス

*インフォメーション詳細は左側の広告をご覧ください。

サリスベリー・クミさん

ガーデナの『木原手芸店』では、クミ・サリスベリーさんによる『パインニードルバスケット』を習うことができます。パインニードルバスケットは、長めの松葉を何本か糸で巻いて編み上げていくアメリカで古くから愛される手工芸品です。キャンディやアクセサリーを乗せたい小さくて可愛いお皿型のバスケットや買い物かご、趣味と趣向を凝らしたオブジェなど、実用的なものからアート作品まで思いのままに創作できます。

10年ほど前にパインニードルバスケットを始めたというクミさんのご自宅には所狭しと作品が並べられています。そのどれもがアメリカの伝統に日本人の繊細さが融合した繊細で温かみのあるものばかりです。「松葉は専用のものも豊富に販売されていますが、散歩やハイキングの途中で拾って来ることもあります。クラスでは拾った松葉の加工方法もお教えしています」とクミさん。糸はリネン糸や刺繍糸、ラフィアなどを使いますが、丈夫なら何でもいいとのことで、お金をかけずに気軽に始められるのも魅力的ですね。まずはクラスで基本を学んだら、秋の夜長を利用して自分だけのバスケットづくりに取り組んでみてはいかがですか？

材料は松葉と糸のみ。着色した松葉や専用の糸も販売されている。

基礎クラスで挑戦する平らなバスケット。誰でも簡単につくれる。

経験を積んだら複雑な形のオブジェにも挑戦。（上はクミ先生作）

秋のスペシャル！２０２１年 11 月末日まで

一番人気！ 1ヶ月集中 3 ステップトリートメント

タイムマシーントリートメント $380

1ヶ月のうちに3回ご来店頂き、3つのアンチエイジングトリートメントを受けていただく3ステップの集中ケアコースです。

- 1回目 オーガニックダーマブレーション＆LED 30 分 またはランチタイムピール、または LED 4 色 30 分＆クイックリフト
- 2回目 LED 4 色 30 分＆ルミリフト＆ルミフェイシャル
- 3回目 LED 4 色 30 分＆ルミリフト＋コラーゲンマスク またはオキシジェンインフュージョン

トータルサティスファクション 2hr $200

瞬時にぐんぐん肌を引き締める LED ライトセラピー、マイクロカレント、高周波、コラーゲンマスク、酸素導入。リフトフェイシャルの真髄を詰め込んだ若返りコース。

アクネトリートメント

がんこなニキビでお悩みの方に！

美容業界最新！話題のアンチエイジングトリートメント

ほうれい線が消え、ハリのある明るい肌に！

マイクロチャネリング＋LED＆クイックリフト
（25 分）通常 $400 ▶ （5 分）$300
オプションでプラス ネックトリートメント ▶ $350

ダウンタイム無し！ 短時間でコラーゲンを増やし、ハリツヤ復活

こんな症状にお悩みの方に！
＊顔全体の若返り ＊シワ、小ジワ
＊顔のたるみ ＊シミ、くすみ、色素沈着
＊毛穴の開き ＊ニキビ、ニキビ痕、傷痕

微細な針で肌に穴を開け、肌の持つ治癒力を利用して若い素肌を再生させるトリートメント。さらに穴から直接真皮にヒアルロン酸美容液を浸透させるため、より高い美容効果を得られます。またダーマペンなどに比べ、高速で高密度で痛みの少ない施術が実現。

ピーリング、LED、ビタ C マスクで色白＆もち肌に！

美白オーガニックブレージョン＋LED
LED30分通常 $300 ▶ $145
Special LED15分 ▶ $125

ダーマブレージョンで老化した角質を除去してシミや小シワを改善し 4 色の LED ライトで肌再生を促進！さらに手と腕、顔からデコルテにかけて極楽マッサージ。仕上げのビタミンCの密閉マスクでさらにピン！と持ち上がったうるうる美白肌が誕生！

日米で30年の経験 **アツコ・スキンケア**

ATSUKO Beverly Hills @Michaeljohn. Suite 175
414 N. Camden Dr, Bevery Hills, CA 90210
ご予約は日本語でどうぞ
310-888-8081

便利！2カ所のフリーパーキングから徒歩1分

※結果には個人差があります　www.atsukobh.com　■Open: Tue - Sat / 9am - 6pm■

佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

Excellula

リニューアルしてパワーアップ！
製薬会社が見出したエイジングケアの答え。

「エクセルーラ」が中身も外見もリニューアル。表面だけではない肌の奥深くから「健康的」で「綺麗」な素肌を目指します。

＊写真左から

モイスチュアソープ＜洗顔石けん＞（80g）
３種の植物性洗浄成分による低刺激で高い洗浄力実現。シルクパウダーが毛穴の汚れや皮脂を吸着し、メラニンを含む不要な角片もスッキリ除去。さらに保湿成分を贅沢に配合。濃密な泡がが明るくなめらかで毛穴の目立ちにくい肌へ導きます。

ワーローション＜化粧水＞（150ml）
３種のヒアルロン酸、加水分解コラーゲン、20 種の生薬・ハーブエキスから成るパワーコンプレックスなどの有効成分を独自の「ディープデリバリーシステム」で角質層まで送り込み、乾いた肌に水分をたっぷり補給。角層深くからみずみずしさを呼び覚ます。

パワーエマルジョン＜乳液＞（120ml）
肌の柔軟性を高めるメドウフォーム油や、ナノ化加水分解コラーゲン、２種のヒアルロン酸、パワーコンプレックスなどの有効成分が、なめらかな感触で溶け込むように浸透。キメを整えふっくらなめらかな艶肌に導きます。

パワークリーム＜保湿クリーム＞（40g）
皮ふ再生医療用に開発された「軟膏基材」や、皮膚に似た成分のホホバオイル、抗炎症成分などが肌が日中に受けたダメージを回復。さらに２種類のヒアルロン酸やパワーコンプレックスなどの美肌成分により翌朝、内側からハリが満ちる艶肌を実感。

医療グレードの有効成分と製薬会社独自の浸透技術で高保湿＋エイジングケア

『エクセルーラ』は、佐藤製薬が約 100 年培ってきた知見、技術、信頼を土台に、製薬会社の視点からエイジングのメカニズムについて研究を進め、生まれたスキンケアシリーズ。表面だけではない、内側から綺麗を目指す素肌のためのポイント３つご紹介します。

①厳選された有効成分

エクセルーラはシリーズ全品を通して効果と安全性を重視し、厳選された成分を配合。表皮から角層、深層までそれぞれに働きかける３種類のヒアルロン酸や、真皮層まで届くナノ化加水分解コラーゲンが肌の奥深くまで潤いを補給。さらに佐藤製薬の代表製品『ユンケル』に採用されている植物エキス高濃度抽出／ブレンド技術を使い、20 種類の生薬やハーブの有効成分から生まれた独自の「パワーコンプレックス」が強く健康な素肌作りを助けます。

②ディープデリバリーシステム

医療技術を採用した「ディープデリバリーシステム」では、ナノ分子のミセル(集合体)で包まれた有効成分が角層奥まで運ばれた後に徐々に放出されることで効果の長時間持続を実現。またクリームには独自の「軟膏技術」も採用。細かく均一な粒子が刺激を抑えて優しく滑らかに広がり、お肌を保護します。

③安心・安全。敏感肌でも使える

植物性有効成分は高濃度抽出後に精製し不純物を除去。さらにナノ化された粒子が刺激を排除。そして全商品、アルコール、パラベン、香料、着色料などは不使用で、敏感肌の方も安心してお使い頂けます。

新しくなった『エクセルーラ』で、明るく輝くようなハリ艶肌を実感してください。

＜ラベスト読者が新エクセルーラをモニターレポート＞

ボート遊びで悪化した乾燥肌とくすみが驚くほど改善！美容液なしで、もちもちの透明肌になりました！

モニター：N さん（50 代女性）

元々乾燥肌でしたが、アメリカ生活 30 年の間に夫の趣味のボート遊びに付き合っているうちにさらに肌はひどい状態になってしまいました。そこで色々試してみましたが『これ♡』というものに出逢えずにいました。

エクセルーラを使い始め、すぐに感動したのが洗顔石鹸。「ナニコレ !?」が第一声でした。固形石鹸は色々使いましたが、こんなにも素早く豊かに泡立つものはありませんでした。しかも泡はもっちりと濃密で洗顔中も全く消えず、最後まで作りたての濃い泡で洗顔でき、洗い上がりもしばらく化粧水がいらないほど潤いが残っていました。

とろみのあるローションはお肌に乗せると垂れずにしっかりお肌の中に入っていくのを感じました。保湿力が高いだけあって、シートパックをしたときは保湿ケアはいらないくらいでした。エマルジョンは使った瞬間に肌がしっとりするのを感じましたし、クリームは伸びがよく、少量でもたっぷりの保湿力を感じさせてくれました。

使用後 10 日目には乾燥肌が劇的に改善し、毛穴が引き締まったのと肌のトーンが明るくなったのがわかりました。なんと言ってもファンデーションのノリと持ちが抜群によくなったのが嬉しかったです。

暑い日が続き夜もエアコンをガンガンにかけていた頃も朝起きるとお肌はしっとりもちもちでした。

１ヶ月使用してみて確かな乾燥、くすみの改善を感じています。特に使用前はカサカサしていた目元や口元がしっとり！製薬会社さんの力を実感しました。モニターが終わっても使い続けます！

お求めはお近くの日系マーケットへ

sato HEALTHCARE INNOVATION

Excellula 公式ウェブサイト（日本）：
www.excellula.jp

Excellura なじませ法の動画を YouTube でご覧いただけます！