

# 「インフルエンザ」は“腸”から予防しよう 病気知らずの身体は「味噌」でつくる！

～“食ベトレ女王”ギール里映が考案！家庭で取り入れる味噌の使い方3選～

「一般社団法人食べるトレーニング協会」を運営する株式会社FOOD REVOLUTION（本社：東京都中央区日本橋浜町2-28-6,1F 代表取締役社長：ギール里映）は、免疫力を上げるために効果的な、味噌の使い方をご紹介します。

## ■味噌を取り入れて免疫力アップ！今年の冬は病気知らずを目指そう

インフルエンザの感染が気になる季節。今年も徐々に流行してきています。病気知らずの免疫力をつけるためには、腸内環境を整えることが重要です。腸内環境を整えるのに良いとされているのが、古来から「1日1杯のお味噌汁で病気知らず」とも言われている「味噌汁」。塩分の取り過ぎを気にする方もいますが、味噌汁1杯分には約1.2～1.5gの塩分が含まれているだけです。毎日飲んでも塩分の取り過ぎにはなりません。

しかし「味噌汁を作ることすら面倒くさい」と感じている人も多くいらっしゃいます。そんなズボラな人に向けて、誰でも簡単にできる家庭で取り入れる味噌の使い方を3つご紹介いたします。



味噌で免疫力アップ！

## ■“食ベトレ女王”ギール里映が考案！家庭で取り入れる味噌の使い方を3つご紹介

### ①味付けに使う

塩で調理するかわりに味噌を使います。ポタージュスープやトマトソースなどに入れることで、いつもの食事が免疫力アップの食事に変わります。

### ②めんつゆの代わりに、自家製ドレッシング「たれ」を使う

味噌、醤油、ゴマ、出汁をそれぞれ適量でお好みの濃度になるよう調合し、スティックブレンダーやすり鉢で混ぜ合わせます。肉や魚、野菜など何にでも使える万能ドレッシングで、毎日普通に食べるだけで免疫力がアップします！

### ③ずばり、そのままご飯にのっける

何も作る気がしない…そんな時は味噌を適量取ってあつあつご飯の上に乗せて食べるだけでも大丈夫です。家庭で手軽に味噌を取り入れる習慣を身に付けます。

《味噌選びのポイント》消化で胃に負担がかからないように、大豆、麴（米 麦 大豆のどれか）、塩だけの昔ながらの製法で作られている味噌を選ぶのがポイントです。

## ■「一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会」とは

2018年2月1日に設立した当協会は「食の力を使いこなし自らの夢を叶える子どもたちを育成すること」を理念としている協会です。現在、日本中に約100人のインストラクターをかかえ、受講生は2600人を突破しました。（HP：<https://tabetore.com/>）

## ■“食ベトレ女王”代表理事 ギール里映について

京都生まれ、京都育ち。実家は祖父の代から営む京料理店。父が胃がんを患ったことをキッカケに、癌についての研究をはじめ様々な食事方法を実践。さらに妊娠をキッカケに、2014年7月にオーガニックショップをオープンし、年間約1万人のお客様に安心安全な食材を提供。以後、食べるトレーニング食事法を開発。“食ベトレ女王”として、2018年2月1日「一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会」を設立。



“食ベトレ女王”ギール里映

是非、貴社媒体でお取扱い頂きますようお願い申し上げます。ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

●取材に関するお問い合わせ●

株式会社 FOOD REVOLUTION 担当：齊藤 TEL:06-4708-3766 E-mail:pr@raple.co.jp