

年末年始は食べ過ぎ注意！「正月太り」にさよならしよう！ 「デトックスおせちレシピ」3品を“食トレ女王”ギール里映が考案 ～ ポイントは「消化」「排出」「肺・大腸の機能アップ」～

「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、食べるだけでデトックス出来るおせちの品を3品ご紹介いたします。

■つつい食べ過ぎてしまう年末年始…デトックスおせちで食べ過ぎ防止

親戚や友人と集まり食事をする機会が増える年末年始。食べ過ぎから「正月太り」に悩む人も多いのでは。そこで、食べるトレーニング協会代表ギール里映が「食べるだけでデトックス」出来るおせちをご提案します。

ポイントは「消化を促す」「排出する力を助ける」「肺・大腸の機能をアップして免疫力を向上させる」の3点。最小限の手間暇でできる簡単デトックスおせちレシピを3品ご紹介いたします。



■食べるだけでデトックス！消化を促す・排出する力を助ける・肺・大腸機能をアップする3品をご紹介

【白味噌の雑煮】（4人分）※L玄米のキレート作用と、発酵食品である味噌が腸内環境を整えます

材料) 人参100g、大根100g、里芋100g、三つ葉又は絹さや、玄米餅4切、だし汁800g、白味噌100g、椎茸4個

- ①人参、大根、里芋、絹さやは蒸すまたは茹でておく
- ②だし汁に1を入れ煮立て、白味噌を入れる
- ③玄米餅を焼き、お椀に入れる
- ④3に2の味噌汁を入れ、三つ葉または絹さやを飾る

【紅白れんこん】※れんこんに含まれる水溶性食物繊維が胃腸を整え、粘膜を保護して免疫力を高めます

紅れんこん材料) 蓮根 150g、梅酢100g

白れんこん材料) 蓮根 150g、酢50g、濃縮あま酒50g

- ①蓮根をさっとゆでる
- ②梅酢につける
- ①蓮根をさっとゆでる
- ②酢とあま酒を混ぜ、1の蓮根をつける

【芋きんとん】（4人分）※胃腸の調子を整える葛粉×りんごに食物繊維豊富なさつまいもを加えてデトックス

材料) さつまいも 約300g、りんご1個、塩小1/4 水 100cc、葛粉 大1/2、レモン汁 数滴

- ①さつまいも、りんごはいちょう切りにする
- ②さつまいも（下）、りんご（上）、水を加え蓋をして中火で煮る
- ③沸騰したら塩を入れ弱火にする
- ④さつまいもが柔らかくなり、水分も半分以下になったらレモン汁を加える（色止め）
- ⑤フードプロセッサーにかけ、滑らかにする ない場合はヘラで潰すだけでもよい
- ⑥鍋に戻し、水に溶いた葛粉を加え、火にかける 葛粉がとけ、周りがフツフツしてきたら完成

■「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「食の力を使いこなす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/>）

是非、貴社媒体でお取り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。



“食トレ女王”ギール里映