

“第7の栄養素”ファイトケミカル(植物力)を取り入れて、運氣アップ!

ベジィ
vol.62

vegggy



楽しむヘルスコンシャスライフ

月の遠近カレンダー

ココロとカラダを癒す 開運レシピ

新春スペシャルインタビュー

女優・ヒプノセラピスト・エッセイスト

宮崎ますみ

G O O D V I B E S !



- * 運を呼び込む簡単・幸せレシピ
- * 奇跡の水をお家で手軽に!
- * 食べてキレイになるヴィーガンチョコレート
- * ヒルデガルトの自然療法入門
- * スーパーフードの聖地、中国・桂林を訪ねて

特別定価 990円

New Year
Festa
KIRASIENNE Presents
eat, drink &
vegggy
無料招待券付き

For BEAUTY For Food



水飲み健康法から食事、美容まで

ポット型浄水器「リセラ」で実践 良質な水のある毎日

水を積極的に摂取することが日々の生活を変える第一歩となります。

昨今は、それを「水飲み健康法」として取り上げられる機会が増えてきました。

本誌60号で紹介した、ポット型浄水器「リセラ」は、まさにそれに最適なアイテムです！

話題を集める「水飲み健康法」
水の決め手はクラスター

「水を買う」という行為が日常的になったのは、今から20年前のこと。それが現在では、「いかに上質な水とともに生きるか」が焦点になっていきます。その中で注目を集めているのが、「毎日1.5〜2L水を飲むこと」が病気の予防や不調の改善につながるという、わかりやすさと続けやすさを兼ね備えた「水飲み健康法」です。

人体と水の関係について知れば知るほど、しっかりと水を飲もうという意識が高まっていくのも当然。なにしろ、人間の体の中から1日のうちに排出する水の量は2.5Lにも達するのですから。日常生活で摂る水分以外にも意識的に摂らなければ、体から出ていった分を補うことができず、水分不足の状態に陥ります。一日1.5〜2Lの水を毎日摂取するには飲みやすいと続けられるものではありません。その点、「低分子クラスター浸透水」なら水分子が小さいから人体への吸収も早く飲みやすいのでオススメです。さらに血液中の水分のクラスターが小さくなることで毛細血管の隅々まで酸素を届けます。この水は、最大酸素摂取量が増えることでアスリートがこぞって愛飲していることで知られています。次ページでは、その水を飲むだけでなく、美容や食にも活用しているスペシャリストの事例をご紹介します！

美容と食のスペシャリストは水にこだわる！

ジェロントロジーを極めた美容界のホープ



美容家 / ジェロントロジスト
宮地祥子さん

オーガニックハーブ・植物の恵みを活かしたコスメブランド「MAARO」の企画・開発を手がける。南カリフォルニア大学ジェロントロジー（老齡学）学科を修了し、ジェロントロジストとしても活躍。初のDVD『健康であれば年齢を重ねても綺麗でいられる！40歳から学べるエイジングケア法（ダイエット編）』が絶賛発売中。

Instagram @shoko_miyachi

老化現象を様々な学問を通じて研究する「ジェロントロジー」を伝えている身として、健康に基づいた美容が軸にあります。リセラのお水はボトルに入れて持ち歩いて、「水飲み健康法」の飲み方である“ちびちび飲み”でチャージ。さらに毎日のスキンケアにも活用中。自作の炭酸パックを作る際の水として使うと、肌にぐんぐん浸透していきます。量を気にせず使えるのが主婦としても嬉しいです。



毎日、ボトルにリセラで作った低分子クラスター浸透水を入れて持ち歩いているそう。



手作りの炭酸シートマスクにも、リセラの水は大活躍。肌への浸透度合いが段違い！

偏った生活をおくる若い女性の救世主



料理研究家 / ベジギャル
すーちゃん

生活リズムも食生活も不規則な女の子たちに、野菜を食べることで元気になってほしいと思い、「野菜が大好きな女の子=ベジギャル」として活動を続ける。Instagramでは「たっぷり野菜deつくる『簡単ギャルごはん』」をテーマに野菜や酵素玄米を軸にした女性がワクワクするワンプレートレシピを投稿。さらに、酵素玄米炊飯器「なでしこ健康生活」公式アンバサダーも務める。Instagram @veggy_gal

私も含めて、周りには昼夜逆転した生活をおくる子たちが多く、みんな栄養も偏っていて、「食生活だけでも変えてもらえたら……」という思いから、「ベジギャルすーちゃん」としての活動をはじめました。リセラのお水は料理に使うと最高なんです。浸透力が高いから、煮物などの野菜料理にはよく味が染み込み、酵素玄米は玄米や小豆、一粒一粒の味がよく引き出され、驚くほど風味が増します。



Instagramでは、テーマを決めてそのレシピを解説。この写真のテーマは「味噌」！



YouTubeチャンネルも開設。かんたんレシピ以外にも酵素玄米の効果などを紹介。

すべては“水”が解決してくれる！ 「水飲み健康法」は飲むだけでOK！

- 細胞の活性化
- 緊張の緩和
- 体温調整の働き
- 体を潤し、みずみずしく
- 水をスムーズにめぐらせる
- アンチエイジング効果
- 有害物質の解毒
- 体を活動モードに
- 老廃物の排出
- 血液の循環を促す

体内の水不足や滞りを解消すれば、上記のような効果が出ると言われています。体内に入った水は、3分の2が細胞の中へ入り、それ以外はリンパ液や血液、細胞間液などへ分配されます。ちゃんと排出した

上で良質な水の中に入れる。そのシンプルなメカニズムを実践するだけで健康は近づいてくるのです。まずは多くの水を飲むことに慣れるためにも、浸透性の高いものを選びましょう。

クラスターが小さいほど 体内での吸収性がUP！

ポット型浄水器 リセラ



本体(初回カートリッジ付き):
9,750円+税
交換用カートリッジ:5,200円+税
本体容量:1L(フィルター寿命400L)

「低分子クラスター浸透水」を簡単に作ることができるポット型浄水器。使い方は、水道水を入れて静置するだけです。水道水からカートリッジ1個で500mlのペットボトルが800本分作れますので、500mlあたり約6円と経済的。カートリッジの交換目安は1日2L使用しても約6ヶ月とコストパフォーマンスにも優れます。



低分子クラスター浸透水と水道水との違い

最大酸素摂取量	過酸化脂質の減少	活性酸素の減少
13.26%	17.9%	15%
遠赤外線効果により代謝機能が增大することで、最大酸素摂取量増加	温度伝達が良好となり水道水に比べ過酸化脂質を17.9%も減少	還元電位が低く構成されているので、水道水に比べ活性酸素を15%も減少

カートリッジに搭載された米国特許と日本特許を取得した活性改水技術で、「低分子クラスター浸透水」を生成。水分子のクラスターを特許技術によって小さくさせて安定させた水は、カラダへの浸透力が抜群！スポーツを楽しむ方やダイエットのサポートにも最適。ご家族の美容と健康からさまざまな料理やお飲み物にもおすすめです。