



超うまい米は食べると身体で大きなホウキになる

春はスピードデトックスで身体の大掃除

夏から冬にかけては1日一合(お茶碗二膳)食べて毎日の掃除

健康な肌と身体は良い習慣から

春

夏

秋

冬

楽しい一年の  
養生

3月20日位～5月位までが  
スピードデトックスの最適な期間

1日一合の超うまい米(お茶碗二膳)を中心  
季節のお野菜のお味噌汁とおかずをいただきましょう



スピードデトックス  
の詳しい  
やり方は裏面を  
ご参照ください

スピードデトックスをやって4ヶ月後の健康診断で胃のポリープと腎臓と肝臓の囊胞がきれいになってお医者さんもビックリ

いつかスピードデトックスをと考えていました。健康診断を控えていて多少の不安はありました。あまり深いことは考えず勢いで挑戦しました。始めて2日目から眠気があり、4日目ぐらいに頭痛が心してきました。5日目ぐらいから一度寝せず起きたい時間にパチリと目が覚め、あんなにひどかった頭痛と肩・首のハリもなくなり体がとても軽くなりました。7日目には周囲からすつきりしたといわれ、8日目には足があまりむくまなくなり夕方でも足が軽いのはとても助かりました。ここまで来たらあとちょっと!で戻し食のお味噌汁を楽しみに残りの期間を過ごしました。

なんといっても印象的なのが戻し食の精進だしの美味しさ!五臓六腑に染み渡る美味しさにとても感動しました!不思議と玄米を食べだしてから、チョコレートなどをさほど食べなくなり、デトックス期間も禁断症状が出ることなく甘酒で十分満足でした。体が軽くなると同時に心も軽くなつたのか、あまりイライラしなくなりました。

8月にデトックスを行い、その後も継続して食べすぎない事を心掛け挑んだ12月の健康診断では、今まで経過観察だった胃のポリープや腎臓と肝臓の囊胞がきれいになつていていたことがとても嬉しく、お医者さんもびっくりしていました。多少数値が良くなるかもとは考えていましたが、こうして目に見える結果で体が反応してくれたのでその後のモチベーションにつながりました。まさか食べ物だけでここまで変わると思つていなかつたので、本当にやつてみてよかったです。生き生きと健康で過ごすために、これからもうまい米と一緒に一汁一菜を心掛けていきたいと思います。

●昨年、スピードデトックスをされた由香さんのお話です  
「毒出し道場」で聞いた「人は食べたもので作られていて、食べたもので死んでいる」「食べ物と精神の共鳴」を実際に感じことになったきっかけは、友人からうまい米でのスピードデトックス体験談を聞き興味を持ったことです。試しにうまい米を食べてみたら、独特的の歯ごたえと玄米特有の臭みがなくて食べやすく、何より炊き上がり時間が短くてとてもラク!なのが好印象でした。

いつかスピードデトックスをと考えていました。健康診断を控えていて多少の不安はありました。あまり深いことは考えず勢いで挑戦しました。始めて2日目から眠気があり、4日目ぐらいに頭痛が心してきました。5日目ぐらいから一度寝せず起きたい時間にパチリと目が覚め、あんなにひどかった頭痛と肩・首のハリもなくなり体がとても軽くなりました。7日目には周囲からすつきりしたといわれ、8日目には足があまりむくまなくなり夕方でも足が軽いのはとても助かりました。ここまで来たらあとちょっと!で戻し食のお味噌汁を楽しみに残りの期間を過ごしました。

なんといっても印象的なのが戻し食の精進だしの美味しさ!五臓六腑に染み渡る美味しさにとても感動しました!不思議と玄米を食べだしてから、チョコレートなどをさほど食べなくなり、デトックス期間も禁断症状が出ることなく甘酒で十分満足でした。体が軽くなると同時に心も軽くなつたのか、あまりイライラしなくなりました。

8月にデトックスを行い、その後も継続して食べすぎない事を心掛け挑んだ12月の健康診断では、今まで経過観察だった胃のポリープや腎臓と肝臓の囊胞がきれいになつていていたことがとても嬉しく、お医者さんもびっくりしていました。多少数値が良くなるかもとは考えていましたが、こうして目に見える結果で体が反応してくれたのでその後のモチベーションにつながりました。まさか食べ物だけでここまで変わると思つていなかつたので、本当にやつてみてよかったです。生き生きと健康で過ごすために、これからもうまい米と一緒に一汁一菜を心掛けたいと思います。

由香様

## ～超うまい米スピードデトックス中のお食事とその後のお食事の仕方～

### ＜玄米デトックス中（10日間）＞

\*食べるもの…超うまい米・ワイルド紫黒米・雑穀・黒米・甘酒・古代玄米甘酒・ごま塩・水・ほうじ茶  
ハト麦茶（\*食欲がでない場合は添加物の入っていない梅干しをプラスしてください）

デトックス中は超うまい米に紫黒米や雑穀を混ぜたご飯を基本的に食べます。超うまい米と黒米や雑穀の割合は超うまい米1合に対し黒米・雑穀大さじ1～3位です。お好みに合わせて炊いてください。

超うまい米にはごま塩をかけてよく噛んで食べます。塩は海塩でミネラルの多い良質の塩をお使いください。お腹が空いたら何膳食べても結構です。他に甘酒も飲むようにすると肌や腸の調子が良くなります。また食欲がない時などは甘酒を多めに飲むようにしましょう。

### ＜戻し食（11日目～13日目）＊具の無い精進だしの味噌汁をプラス

10日間が終了した11日目～13日目は具の無い精進だしのお味噌汁をプラスしましょう。

（だし→昆布・乾燥椎茸・切り干し大根・大豆・小豆）添加物が入っていない味噌を選んでください。

### ＜戻し食（14日目～16日目）＊具入りの精進だしの味噌汁にしましょう

14日～16日目以降は具のあるお味噌汁にしましょう。

### ＜17日目以降＞

17日目以降はおかずもいただきましょう。一汁二菜が望ましいです。その他大切なことは・・・

① おかずの量が玄米の量より多くならないこと。

② 腹八分目すること

③ デトックス期間中の玄米の食べ方は続けてください。

（ごま塩をかけてよく噛む）

味噌汁の具やおかずの食材は下の枠の食材を参考にしてください。

戻し食に関しては1日～2日で終了していただく場合もあります。

個人によって違いますのでスピードデトックスをご希望の方はアドバイスいたします。ご相談ください。

人気の  
食のセミナーです

毒だし道場  
6/9(日)と  
7/7(日)

毒だし日記  
書いてます

アナジュールの  
ブログ  
<http://unazur.info>

ご飯をどうぞ あると便利です  
簡単にもつちり美味しい



黒米入り炊飯パック  
330円(税抜)/200g

人気のデトックスセット  
9,650円(税抜)【送料当社負担】



超うまい米5ヶ・十五穀米・ワイルド紫黒米  
甘酒・古代玄米甘酒 各1ヶ

おかずやお味噌汁にどんな食材を選んだら良いか。

1. 野菜・豆・海藻類などが中心の食事を心がけてください。

① 野菜・・・季節の野菜を選ぶようにします。旬の野菜には季節に適した意味があります。  
また、根菜類を多く食べるようしましょう。

② 豆・・・たんぱく質は「畑のお肉、大豆」から摂取するようにしましょう。お肉は少な目にして  
たんぱく質の質を替えてみましょう。

湯葉・高野豆腐・豆腐・納豆

③ 海藻・・・ひじきを食べるようになります。ひじきはカルシウムやマグネシウムが豊富です。  
カルシウムは牛乳の13倍。牛乳よりも吸収が遅くジワジワ吸収されるのが良い点です。

\*特に食事に取り入れていただきたい食材\*

玄米 雑穀 とうもろこし 穀物全般で全粒粉など かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん 国産  
レモン 茎茶 うめぼし

\*食べ過ぎない方が良い食材及び食品\*

1. 動物食（肉・卵・牛乳・乳製品）
2. パン・うどん・そば・パスタなどの粉からつくられるもの
3. 砂糖
4. 果物

un azur(アナジュール)

江東区東砂 4-24-3-1034

<http://www.unazur.info>

TEL 03-5683-7538