

～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。また食欲が無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す。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 腹八分目にする
- 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。

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
簡単にもっちり美味しい
があると便利です



黒米入り炊飯バック
400円(税抜)/200g



人気のデトックスセット
11,300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にしましょう。

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しましょう。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1.3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 荳茶 うめぼし

食べ過ぎない方がよい食材及び食品

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