



高橋剛商会ニュース



(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨
2-16-4-203
TEL 03・3576・5811
FAX 03・3576・5815
フリーダイヤル
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの **絆** となる情報交換誌です。

いよいよ新年度のスタート。あなたが今年こそはじめてたい〇〇は何ですか？



平城しよ。



春から始める「発酵食」生活 「麹(こうじ)」に魅せられて...

「甘酒」が夏の季語だっでご存知でした？

それは江戸時代、暑さで体調を崩したり、胃腸が弱ったり、食べ物が腐敗しやすくなった時、体調を整え抵抗力をつける目的で誰もが飲んだのが、麹でお米を発酵させた「甘酒」だったのです。

「甘酒」はお粥を米麹でゆっくりと発酵させて作ります。米麹はお米に「ニホンコウジカビ」という菌を繁殖させたもので、この麹菌はその名のとおり、日本の気候風土でしか繁殖で

きない日本固有種です(2006年には「国菌」に認定されたとか)。

この麹菌は和食の味を決める、“醤油・味噌・酒・お酢・味醂”の製造に関わり、**100種類以上の酵素で様々なアミノ酸を分離させる力を持つ、大変な優れものなのです。**

実はこの話、先日生まれて初めて参加した「お料理教室」で、今話題の発酵食堂「豆種菌」料理長・伏木暢顕さんから仕入れたネタです。

伏木さんは、昨年3冊の著作を出版し、昨今の塩麹ブームの火付け役

となった、今日本で一番忙しい料理人の一人。特に麹で作った「甘酒」や「塩麹」を活用したレシピはどれも、美味しくて、腸に優しく、栄養価が極めて高い“理想の食事”です。

以来わたし平城も、生麹を取り寄せて甘酒や塩麹を作り“THE発酵食”を楽しむことがマイブームになっております。

そんなわけで、ヒラキがお奨めする「春から始める新しいライフスタイル」は、“発酵食で健康な美味しい生活”です。

季節を味わう様々な発酵食の作り方を学べる伏木さんの著書『発酵食を楽しむ十二月』

甘酒アレンジも美味しそう

作ってみよう「生甘酒」

というわけで、岡山県の「まるみ麹本店」さんから生麹を取り寄せて「甘酒」作り挑戦しました。



おかゆ(白米1合に水720mlを加えて40分加熱)、米麹(2合)、水道水(800ml)を用意。

「甘酒作り」のつづきです



熱いおかゆに水道水を入れて50度以下まで冷まします。ご飯のだまがなくなるようにヘラでほぐします。



米麴を加える。



炊飯器の保温モードを使って50度～60度の間で発酵させます
最近の炊飯器は、フタを開めると80度くらいになってしまうので、フタを開けたまま上にタオルをかぶせておくと調度良いくらいです。



8時間後、すっきりとした甘さの甘酒が完成しました！う～ん、美味です!!

発酵食

3つの圧倒的な「健康メリット」

来月は、甘酒で作るお料理を紹介させていただきますね。

1) 保存性が高まる

発酵菌が繁殖している場所には、腐敗菌が増殖することはありません。

ある微生物が一定数を超えるとほかの菌の繁殖を抑える「拮抗作用」と呼ばれる働きにより、腐敗菌が入り込むスキがないのです。

2) 吸収率が高まる

食品を発酵させると食品中のいろいろな成分をより小さな分子へと分解します。口に入れる前にすでに消化が始まっているようなものですから同じ食品でも体内に入ってから消化・吸収がスムーズです。

その結果、胃腸に負担をかけることなく、栄養を効率的に身体に取り込むことができるのです。

3) 栄養価が加えられる

発酵菌類は、発酵過程でビタミンB群等の補酵素類を大量に作り出します。

またミネラル類を加えたり、ミネラルとビタミン類を結合させてコラーゲンを作り出したり、メラニンの代謝を促したりします。

1年半の発酵期間を経た完全発酵飲料「バランスα」



時々「バランスα」はどのぐらい水で薄めてあるのですか?と質問されます。もちろん答えは「0ゼロ」。皆さまがお飲みになっているのが「バランスα」原液そのものです。

このように、「微生物発酵」の結果カロリー一分が完全に消費つくされカロリー「0ゼロ」状態は自然には作り出せません。

例えば麴カビでお米を発酵させる「甘酒」は一晩で発酵してブドウ糖を作り出し、このまま発酵を続けると次に酵母菌などが入り込みアルコール発酵が始まります。そしてアルコール度数

がある程度高まると、今度は酢酸菌が活動を始めて、アルコールがお酢(酢酸)に変化します。

しかしこの発酵で消費されるのは炭水化物のみで、たんぱく質や脂質はそのまま残ります。実際、このように発酵過程が進むことは稀で、ほとんどの場合途中で雑菌が入り、腐敗が始まり、有毒物質が残ります。

「バランスα」がカロリー「0ゼロ」の完全発酵を可能にしているのは、**4群80種以上**の異なる菌類の相互作用の賜物なのです。



*「バランスα」"活性液"の飲用はお奨めしていません

「バランスα」は完全発酵状態なので、長期保存しても品質変化は起きませんが、この「バランスα」に糖蜜などのカロリー分を加えると…眠っていた微生物たちが目覚めて、発酵を再開します。これが通常「活性液」と呼んでいるものです。

土壌改良に使ったり、汚水管の悪臭退治に使ったり、ヘドロの分解に使ったり、放射性セシウム除去に使ったりするのはこの「活性液」状態にした「バランスα」です。

ところが、「バランスα」活性液を、「バランスα」それ自体が増殖したものと勘違いし、その状態にしてお飲みになる方がいらっしゃるのですが、私どもはこの「活性液」を飲料として使うことはお奨めしていません。

「バランスα」は、有用微生物と「玄米」「ピワ種・糞」「食用菊」という植物原料が合わさって、1年半の熟成期間を経て出来上がる発酵飲料であって、有用微生物それ自体だけを飲用しても、「バランスα」と同じ効果を期待することはできません。この点をご承知置きいただけますよう、お願い申し上げます。

そろそろ春らしさを感じる季節になってきましたが、まだ寒い日も…。
そんな季節の変わり目だから気を付けたい、冷えについてのお話です。



女性にとって冷えは大敵！ 中には年中冷えている方も少なくないのでは？
冷えは健康面はもちろん、美容面においてもやっかいなんですよ。

春になると気温の上昇で冬ほど寒さ対策をしなくなりますが、朝晩はまだまだ底冷えし、気を抜くと、あっという間に体調を崩します。

冷えが進むと血行が悪くなり食べた栄養も全身に行き届きにくくなると同時に、老廃物を出すのも遅くなって体内に溜め込んでおくことになってしまうのです。

内臓の働きが鈍くなり、消化・吸収が悪くなると、ニキビや吹き出物の発生、くすみの原因につながります。それに血めぐりが悪いとターンオーバーもスムーズにいかず、シミの改善も遅くなります。

たとえば入浴でしっかりバスタブに浸かった日はくすみが取れて顔が明るくなることに気づいたことがある方は多いと思いますが、その状態を常に保つためにライフスタイルへの気配りは大切です。

一日を通して体を温めることができれば、体にもお肌にも良い影響が出はじめます。そこですぐ実行できるお役立ち情報をいくつかご紹介しましょう。

血行美人は肌美人？



重ね着

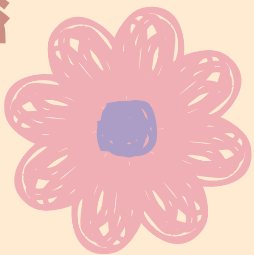


スリッパ

定番のあったか対策といえば、重ね着や湯たんぼ、お仕事中やくつろぐときにブランケットをかける、キッチンで寒さ対策にキッチンマットの素材を変えたり、内側が起毛やモコモコになっているスリッパ、さらに入浴後すぐにあたたまるよう脱衣所やお部屋を温めておくなどいろいろありますよね。

スリッパは履いたほうが足が冷たい床に直に付かないのももちろんいいのですが、最近たくさん出ているムートンブーツの室内用タイプのものがあります。お部屋の行き来にそれは…と思われそうですが、足首まで覆っているものは暖かさが全然違いますよ！ キッチン専用にしてみてはいかがでしょうか。

入浴



室温

入浴に関しては、入る前に水分補給もかねて、温かいものを飲んでおくとおたためりやすく、持続もしやすいです。シャンプー後にバスタブに浸かるという方は髪と首、肩をしっかりと拭いてから入ると寒くないですね。特に髪の毛は地肌が濡れていると寒いのでしっかりとタオルドライしましょう。

お風呂から上がる前にオススメなのが、スキンケア用のオイルを全身に軽く塗って、サッとシャワーで流してからタオルで体を拭いて出ると、油膜のおかげで熱が逃げにくくとても快適です。これなら肌の水分も一気に蒸発せず、お風呂上りに色々やってからと後回しになりがちなボディケアでもゆっくり対応できます。

室温だけではなく、湿度にも気を配ってみてください。湿度が上がると体感温度も高く感じるので、理想である40～60%に調節すればグンとあたたかい感じがします。湿度を上げておくとお肌を乾燥から守るだけでなく、風邪対策にもなり、一石二鳥。また、当たり前ですが、あたたかい空気は上に上がってしまうので、空気を攪拌させておくこともポイントです。

呼吸



運動

さらに、深い呼吸は体をあたためてくれるようで、意識的に深呼吸をしたり、アロマなどを利用してリラックスした状態を作ると深い呼吸につながります。

また、女性は男性に比べて熱を発生させる筋肉量が少ないため冷えを感じる傾向が多いようです。やはりウォーキングや筋肉トレーニングで代謝を上げ、熱を作れるようにしていきたいですね。

春はあたたかくて、ついウトウトしてしまいそうですが、ここは一気に外へ出て、お散歩したり遊びに行ったり、思いっきりスポーツをして、あたたかい体づくりを目指しましょう！ 一緒にストレスもなくなれば、美肌に近づくこともできます♪



トシさん

さて、つづきは…

あのヨン様ことペ・ヨンジュンさんと誕生日が同じということを最近知って、1人で興奮している『トシさん』こと目黒さんの登場です！
よろしくお願いします。

肌は“シンプル”を欲しがっている。 さあ、シンプルスキンケアで“美肌力”アップ!



こんにちは。
ヨン様だけじゃなく、
マイケルジャクソン、リチャードギアとも同じ誕生日の目黒です。(笑)

花粉が飛び交い、肌が最も敏感になりやすい時期ですが…
あなたの肌は健康ですか?
肌体力が落ち込むこの時期をトラブルなく過ごすことができれば、
一年中の若肌も夢じゃありません。

どんな肌状態の時でも安心して使える低刺激の化粧品を持っていると
安心ですね。
肌は“シンプル”を欲しがっています。
シンプルスキンケアであなたも“美肌力”をアップしてくださいね!

さて今回は…
お肌のお手入れ以外でお客様から多いご質問に答えさせていただきます。

Q：目黒さんの名前、なんて読むんですか？

「としゆき」と読みます。ニックネームは「トシさん」
お電話でお話する機会がありましたら、ぜひニックネームの
「トシさん」と気軽に呼んでください。
私もあなたを名前で呼ばさせていただきますね。



Q：通販ですと普通は会員番号がありますが、 ジェンティール化粧品にないのはなぜ？

会員番号なんて味気ないですよ。
そういう事務的な対応は他社さんにおまかせします。
私はあなたと一対一のお付き合いをしたいと思っています。
同姓同名の方がいらっしゃって混乱することもあります。
でも、それもまた楽しいですね。(笑)

少年時代の記憶

ジェンティール開発のキッカケは…

『わたしの肌は、どうしてキレイにならないのでしょうか?』という、
たった一人の「お客様の声」だったのですが…

安全・安心・高品質な商品開発にこだわるのには、私の昔の思い出が深く関係しています。

あれは…、まだ私が小学校低学年の頃。

母が、化粧品が原因で大きなシミが出来てしまったのです。(今はもうシミは消えました)

見舞金を渡しに来た化粧品メーカーの人に「お金は要りませんから元に戻してください。」と泣きながら訴える
母の後ろ姿を、今でも忘れることができないのです。



スキンケア商品プランナー 目黒逸幸

- ◇ニックネーム／トシさん(名前は「としゆき」と読みます)
- ◇身長／175cm ◇体重／65Kg ◇血液型／O型
- ◇星座／不完全なものや不潔が嫌いな乙女座
- ◇誕生日／マイケルジャクソン、リチャードギア、
ヨン様ことペ・ヨンジュンと同じ8月29日
ファンのみなさんゴメンなさい。
- ◇好きな食べ物／ロールケーキ、白玉クリームあんみつ
- ◇嫌いな食べ物／ハヤシライス
(辛いかわいかわい)
- ◇趣味／水泳、ゴルフ
(熱中しすぎてあばら骨を骨折したことあり)

Q：ジェンティール化粧品は6点ありますが、 どの組み合わせが一番人気ですか？

ローション、エッセンス、ソープ。
この3点の組み合わせが**ダントツ人気 No.1 セット**です。
「人気 No. 1 セット」とご注文できるあなたはジェンティール通。
季節によって、この人気 No.1 セットにビューティー
オイルやミネラル UV ローションをプラスしてご注文される
方が多いですね。「プリティップ」は一年を通して人気です。

