

好評につき、延長決定！  
金曜日は恵比寿で腸スッキリ！  
7月の「花菌活美腸体験ツアー」のお知らせ  
菌美女会注目の夏のトピックスも紹介

菌をこよなく愛す女子会「菌美女会」は、健康と美容のために腸内環境を活性化させることを推奨しています。本ニュースレターでは、菌活イベントや、注目の最新菌情報、簡単に手作りできる菌食材など、菌への愛をぎゅっと詰め込んだ夏の情報をお届けします。

➤ 大好評につき「花菌活美腸体験ツアー」延長決定！

先月より始まった、夏に向けて体の中からのきれい与健康を目指す女性を対象に、菌(金)曜日のアフターファイブに食と運動で身体をケアして便秘解消や美腸くびれを目指す「花菌活美腸体験ツアー」ですが、大好評につき、当初6月いっぱいだった開催期間を7月末まで1ヶ月延長しました。

菌美女会は、美容・健康の観点から「菌活」に注目。菌を含む食品や、菌の恩恵である発酵食品を食べることでより美しく生きることを目指しています。この「花菌活美腸体験ツアー」は、「菌活」の素晴らしさを詰め込んだ、コラボレーションツアーで、菌美女会と「菌活快腸エクササイズ」を考案したビューティオガニストの森和世さん、そして菌活メニューを提供するレストラン(CRECELAならびに炭 bio)の三者合同で企画。ツアーは、金曜日の夕方6時半に恵比寿のスタジオに集合、菌美女会による「菌活」のレクチャー、森和世さんの「菌活快腸エクササイズ」のレッスンを受けて、終了後は、レストランに移動して菌活フルコースを頂くという内容です。



菌美女会メンバー



「花菌活美腸体験ツアー」実施風景

## 「花菌活美腸体験ツアー」開催概要

【主催】菌美女会

【開催日程】

第4回 7月3日(菌) 18:30~22:00頃 @クレセーラ

第5回 7月10日(菌) 18:30~22:00頃 @炭 bio

第6回 7月17日(菌) 18:30~22:00頃 @クレセーラ

第7回 7月24日(菌) 18:30~22:00頃 @炭 bio

第8回 7月31日(菌) 18:30~22:00頃 @クレセーラ

【集合場所】

「@スタジオ Park4」 渋谷区恵比寿東 3-20-2 K.Iビル 1F(<http://www.studio-park.net/map/>)

【当日スケジュール】

18:30~ ①菌美女会による「菌活」の解説

②森先生による「菌活快腸エクササイズ教室」(1時間ほど)

③レストラン(CRECELA もしくは炭 bio)に移動

20:00~ ④菌美女会による「菌活メニュー」の解説

⑤食事

【費用】お一人様 8,500円(税込)

【各回定員】最大9名 (催行人数5名から)

【お申し込み方法】

下記メールアドレスに、「参加希望日」「参加希望人数」「参加希望者全員のお名前」「代表者のご連絡先」をメールください。

お申込みアドレス: [knbj.party@gmail.com](mailto:knbj.party@gmail.com)

【お申込み締切】各回開催日の3日前まで(それ以降は要相談)

【参加に関するお問い合わせ先】菌美女会事務局 [knbj.info@gmail.com](mailto:knbj.info@gmail.com)

## 「菌美女会」とは

菌美女会とは、『菌』をこよなく愛し、その恩恵にあやかり『美』しく生きることをモットーとする『女』性たちの集まりです。2010年に設立し、登録会員は全国に現在約200名います。

健康や美容、環境と、「菌」のつながりはとても大切だと考えており、「菌についての正しい認識の取得」と、「菌との共存」をテーマに、発酵食品、酵素風呂、土壌の菌や腸内細菌、藍染めなど、あらゆる菌の情報交換、イベント、勉強会などを開催しています。

【主な活動内容】

○発酵や腸内細菌などの研究者、発酵製品の作り手など菌に関わる方を講師に招いての講演会

○発酵食品の工場見学(日本酒、ワインなどのお酒、醤油 味噌などの調味料、漬物など)

○発酵食品を使った料理会、ワークショップ、ポットラック

○食べ歩き、食べ比べ会

【今後の活動予定】

○7月18日(土) 手作りテンペ教室♪ インドネシアの発酵食品 (日本語)

詳細はこちらを確認ください。 <http://www.facebook.com/knbjk> <http://knbj.blog.fc2.com/>



## 菌美女会注目トピックス

### ➤ 長野県の長寿の秘訣は「菌活」にあり！？

#### ✓ データから見る長野県平均寿命1位の秘密

菌美女会は、長野県の「長寿」と、「菌活」が関連しているという情報に注目しています。

厚生労働省が2013年に発表した「都道府県別生命表」によると、平均寿命で長野県が男女ともに1位となりました。さらに、株式会社ネオマーケティングが全国の20歳以上の男女3,200人を対象に行った「食生活からみる長寿に関する調査」の結果では、長野県とその他の46都道府県を比べて、「肉類」「魚類」「穀物類」の摂取頻度はほぼ差がなかったのに対し、発酵食品やきのこの等の「菌類」の摂取頻度が高いことが分かったそうです。



#### ✓ 長野県民は、身近なきのこを上手に使って菌活！

ネオマーケティングの調査の中でも、摂取頻度の高い「菌類」の中でもダントツ割合が多かったのがきのこ。「きのこ類」を「1日に1回以上」食べると回答した人は長野県が20.0%、その他46都道府県が11.7%。と、その差は約2倍で、全国的に見ても高い割合でした。きのこの産地としても有名な長野では、身近なきのこを普段の食卓にふんだんに取り入れることで、日々の健康増進に役立っているようです。

あなたは「きのこ類」をどのくらいの頻度で食べますか。



菌美女会では、料理に活用しやすく、身近な食材のきのこを菌活で多く使用することをおすすめしています。

低カロリーでうま味成分や食物繊維が豊富なきのこは、腸内環境を整え、ダイエットにも免疫力アップにも役に立つ「菌活食材」の万能選手です。うま味成分が強いため、減塩調理してもOK。お肉の代わりに旨味を出すのに使ったり、夏は、同じく菌の調味料である酢を使ったさっぱりマリネもぴったり。低カロリーなので、ダイエット中も安心で、和洋中間わず幅広い料理に使えるのも魅力で、菌美女会メンバーもきのこを毎日の食事に活用しています。



#### ✓ まだまだあった、長野の注目菌食材！無塩の漬物「すんき」

長野県はきのこだけではなく、まだまだ注目の菌食材がありました。菌美女会が注目しているのは、「すんき」。

長野県の本曾地方に伝わる伝統的な保存食で、塩を一切使わず、赤かぶの葉を乳酸菌発酵させて作ります。ヨーグルトに匹敵するほどの乳酸菌があるとされていて、アレルギー予防でも研究が進んでいます。塩を使わないので、味わいはすっきりヘルシーで、減塩を気にする方にもおすすめの漬物です。



## ➤ 手作りもできるおすすめ菌食材

手作りもできちゃう菌食材をふんだんに取り入れて、菌パワーをチャージ、今年の夏を乗り切りましょう。



### ✓ 豆乳ヨーグルト

ヨーグルトといえば、牛乳から作るものが一般的ですが、今年の夏は豆乳から作る豆乳ヨーグルトはいかがでしょう？植物性タンパク質なので低カロリーで、実は普通のヨーグルトより日本人の体と相性が良いとも言われています。そのままでも美味しいですし、フルーツやグラノーラと合わせても。

### ✓ ザワークラウト

ドイツ料理でソーセージなどについてくる、酸味のあるキャベツ。日本語だとキャベツの酢漬けと訳されることが多いのですが、実際は乳酸菌発酵による発酵食品です。手作りのザワークラウトには腸内環境を整える生きた乳酸菌(ラクトバチルス・ブレビスなど)たちが含まれています。



### ✓ テンペ

大豆から作られる、インドネシアの伝統的な発酵食品です。納豆のようなネバネバやニオイはありません。味にクセがなく、豆そのものの味が生きていて、さまざまな料理の素材として利用できます。菌美女会では手作りのテンペ教室も開催します。

○7月18日(土) 手作りテンペ教室♪ インドネシアの発酵食品 (日本語)  
詳細はこちらを確認ください。

<http://www.facebook.com/knbjk>      <http://knbj.blog.fc2.com/>

### ✓ ベジキムチ

動物性のあみえびなどの材料を使わず、野菜のみを乳酸菌発酵させて作るキムチです。白菜とたっぷりの梨を使うのが美味しく作るコツで、動物性を使うものよりも優しくマイルドな味わいに仕上がるのが特長です。食欲のなくなる今の季節に、少しパンチの効いたキムチを普段の食事に取り入れることで、食欲増進に一役買いそうです。



## ➤ 美腸エイジングで菌を取り入れやすいカラダに

### ✓ 美腸エイジングマッサージを受ける @美腸エステ GENIE(渋谷区恵比寿)

ナースが考案した痛くない腸もみ、「美腸エイジング」で小腸と大腸に溜まった老廃物の排出をサポート。

腸は第二の脳とも言われる大事な臓器で食べ物から取り入れた菌が作用してくれるのも腸で、腸のキレイは体のキレイに繋がります。

便秘、肌荒れ、冷え性、むくみにお悩みの方の体質改善に。「花菌活美腸体験ツアー」の前後に受けることで、相乗効果も狙えます！

#### 美腸エイジング内容:

カウンセリング、触診、聴診、ラジオ派など美容機器による施術、  
約12種類のハンドの技術を盛り込んだ優しい腸もみトリートメントと、  
生活改善のアドバイス、アフターティー

60分 ¥24000

美腸エステ GENIE (TEL:03-6455-1775)

