

ローフード（リビングフード）

ローフード（リビングフードとも呼ばれます）とは48℃以下の温度で調理された食療法のことです。高温の加熱調理で損なわれる「酵素」を生かし、またビタミン、ミネラルなどの栄養素も逃さずに摂取できます。

欧米では1990年代から広がりはじめ、専門店が次々にオープンしている他、キャサリン妃などのセレブが取り入れたことを機に、日本でも実践する人が増えました。



ローフードで使う主な食材

- 果物
- 野菜
- 種子類
- ナッツ
- スプラウト
- 海藻
- 発酵食品
- 時には生乳製品

植物は、抗酸化物質やその他の栄養素の豊富な天然源です。

加熱しないことによって、体内のデトックスや栄養素の吸収する働きを助ける酵素をたくさん摂取することができます。

特定の野菜や果物のジュース、自然療法で抗がん剤として飲まれることがあります。

酵素玄米など加熱されていても酵素が生きている食材は、ローフードの主食となっています。

緑の葉野菜

緑の葉野菜は、繊維質を多く含むとともに、アルカリ性ミネラルの最高の供給源になります。鎮静作用、抗ストレス作用があり、クロロフィルを含んでいます。

酵素

私達の体の中では、取り入れた食べ物の消化や吸収、不要物の排出、エネルギー生産など生きるために必要な化学反応を絶え間なく行っています。

これらの化学反応の速度を早める物質が酵素です。

- ① 化学変化を促進する物質（触媒）
- ② 酵素なくしては、生命維持できる化学反応を作り出せない
- ③ 酵素が1分間に起こす化学反応は、酵素がない場合1000年かかる→酵素なくしては、生命が維持できない

食品を分解する適切な酵素がなければ、未消化の物質が体内に蓄積されて以下のような不調につながります。

- 体重の増加
- 炎症
- 停滞
- 消化不良
- 倦怠感

ローフードの調理法

ローフード料理は火を使わないのでとても簡単です。

- そのまま食べる
- 混ぜる
- 乾燥させる
- 和える・漬ける
- 発酵させる
- 絞る
- 切る
- 冷凍する

サラダ、お刺身、スムージー、漬物、味噌や納豆などもローフード料理です。

スーパーフードとは？

スーパーフードは、地球上で最も強力で、高濃度で、栄養価の高い食品です。スーパーフードは、体の生命力とエネルギーを大幅に増加させる効果があり、健康を改善するための良い選択肢になります。ローフード料理には、スーパーフードが良く用いられています。

取り入れたいスーパーフード

カカオ（生チョコレート）

アマゾンの木の果実の種/ナッツであるカカオは、地球上で最も高い抗酸化食品であり、抗酸化物質、マグネシウム、鉄、マンガン、クロムのナンバー1の供給源です。また、テオブロミン（心血管サポート）、アナンダミド（「至福の化学物質」）も非常に高いです。生チョコレートは心血管の健康を改善し、強い骨を作り、自然な媚薬で気分とエネルギーを高め、寿命を延ばすと言われています。

ゴジベリー（枸杞の実）

5,000年以上も伝統的な漢方薬で使用されているゴジベリーは、長寿と健康をもたらすパワフルな食品だとされています。このスーパーフードは、8種類の必須アミノ酸を含む18種類のアミノ酸、21種類までの微量ミネラル、大量の抗酸化物質、鉄、多糖類、ビタミンBやE、その他の多くの栄養素を含んでいます。

マカ

何千年もの間、ペルーのアンデスで食べられているこのスーパーフードは、エネルギー、持久力、強さ、性欲を高めます。乾燥マカパウダーは、10%以上のタンパク質と、7つの必須アミノ酸を含むほぼ20のアミノ酸を含んでいます。マカはジャガイモの5倍のタンパク質と繊維も豊富に含んでいます。

ヘンプシード（麻の実）

麻の種子には33%の消化性タンパク質が含まれており、鉄分、アミノ酸、ビタミンEだけでなく、オメガ3やGLAも豊富に含まれています。ヘンプは、たんぱく質の摂取量を増やしたい成長期の子供や大人に最適な食品です。

スピルリナ

スピルリナは、世界で最も高い完全タンパク質の供給源です（65%）。スピルリナは、多様なミネラル、微量元素、植物栄養素、酵素を含んでいます。

蜂の製品（蜂蜜、花粉、プロポリス）

蜂の花粉は、ほぼすべてのビタミンB、特にビタミンB9（葉酸）と21種類の必須アミノ酸をすべて含み、完全なタンパク質になります。蜂蜜は、有機や野生の生の、ろ過されていない状態で、ミネラル、抗酸化物質、プロバイオティクス、酵素が豊富で、地球上でみても最も振動の高い食品の1つです。ミツバチ花粉は自然界で見られる最も完全な食品です。

カムベリー

カムベリーは最高のビタミンC源です。

体内組織の再構築、血液の浄化、免疫力とエネルギーの強化に最適です。

また、抗うつ薬、免疫力向上、目を潤す効果のあるスーパーフードの1つです。

海藻

海と太陽からの栄養素が豊富な海藻は、重金属の除去、放射性ヨウ素の体内の解毒と言った作用があり、微量ミネラルを多く含んでいます。

海藻は体全体の効果を高め、甲状腺、免疫系、副腎、ホルモン機能に特に良い影響をもたらしてくれます。。

薬用キノコ（霊芝など）

多糖類と超免疫増強成分が豊富な薬用キノコは、地球上で最も高い効果のあるスーパーフードの1つです！

がんやその他、さまざまな病気の治療に効果的であることが証明されています。