

ギルトフリースイーツで  
おやつを  
楽しもう♪

「ギルトフリー」とは、「guilt=罪悪感」が「free=ない」という意味。「お菓子は大好きだけれど、糖質やカロリーが気になる…」という方に向けて、甘いものを罪悪感なく楽しんでもらおうと作られているのが「ギルトフリースイーツ」です。

- 「ギルトフリースイーツ」のいろいろ
- ・グルテンフリー
  - ・ノンシュガー
  - ・乳製品フリー
  - ・人工着色料、香料、保存料など食品添加物や化学調味料不使用
  - ・マーガリンなどのトランス脂肪酸を含む食材不使用

グルテンフリー 砂糖不使用

ローバイト 350円(税抜)  
378円(税込)

有機栽培のデーツ、アーモンド、カシューナッツ、レーズンをメインにすべて材料はオーガニック！砂糖不使用です。手軽な間食、速やかな栄養チャージとしてどうぞ！

カカオ・プロテイン  
ココナッツ・アップルシナモン  
カシューナッツ・バニラベリー  
などがあります



砂糖不使用

デーツクラウン  
ドライデーツ  
クナイジ種 250g

本体590円(税込637円)

食物繊維やミネラルなどの栄養の豊富さでは大注目！古くはクレオパトラも愛したといわれる自然の甘みあふれるデーツ。味は黒糖や干し柿に似ている事から、私たち日本人にも馴染のある食べやすい味です。



ノンフライ グルテンフリー

前号で  
ご紹介しました！



オーガニックチップ

緑豆 グリンピース

各 税抜260円 税込281円

豆のうまみとザクザク感がたまりません！

ノンフライ

菊芋ポリポリ

352円(税抜)  
380円(税込)



熊本産農薬・化学肥料不使用菊芋を乾燥して焙煎しただけのチップです。水溶性食物繊維(イヌリン)が豊富！

ノンフライ グルテンフリー

アスパルト  
アボカドチップス

シーソルト・トマトサルサ・チヨチス

300円(税抜)  
324円(税込)



アボカドと玄米を練り込んで、低温で焼き上げたノンフライチップス。揚げていないとは思えない程のパリッとした食感と、抜群の味付けがクセになります！

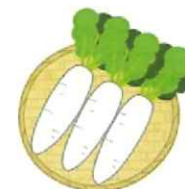
アスパルト  
カリフラワーパフ

シーソルト・ケール&パッパ

330円(税抜)  
356円(税込)



カリフラワーとお米を使用したノンフライのスナックパフ。シンプルな原材料のみを使用したオールナチュラルスナック。原材料：カリフラワー、米、米油、食塩



大根には体の古い脂肪を溶かし排出する作用があります。中でも切干大根は天日に干すことにより体の細胞を引き締める作用が強くなります。これによって体の奥にたまった脂肪を絞り出す効果があると言われています。大根おろしにも古い脂肪の排出効果はあるのですが、生の大根は体を冷やすことがあるので、体が冷えやすい方には切干大根がおすすめです。



なんと言っても  
天日干しがおすすめ！

「天日に干す」ということが切干大根の効能を活かす最大のポイントです。天日に干すことで各種ビタミンや鉄分、カルシウムなどのミネラルが大幅にアップします。機械乾燥されたものは臭みが強く、縮こまりすぎているので、きちんと天日干しされた質のいいものを使うようにしてください。



オーサワの  
有機切干大根  
(長崎産)  
380円(税抜)  
410円(税込)



変色にはご注意ください！

保存は開封したら密封して冷蔵庫に入れるのが一番です！糖度が高いので変色して茶色くなりやすいので、乾物だからと安心しないで、早めに食べきりましょう。



煮物だけじゃな～い！

戻して軽く湯通しして、シャキシャキとした食感を楽しむのもおすすめです！サラダや酢の物、和え物など、ぬるま湯なら意外に早く戻るので、一品足りな～いという時にも便利です。

切干大根って  
こんなにあまいの！？

切干大根をそのまま食べてみるとわかりますが、砂糖なしでこんなに甘い？と驚きます。噛めば噛むほどに甘くてまるで「植物性のするめ」のようです。よく噛むので唾液の分泌も促しますし、甘さと食物繊維が両方含まれ、便秘の解消にも一役買います！



戻し汁捨てないで～

切干大根を戻した汁…これは大根の旨味と甘さが凝縮した貴重なもの。是非この汁を使って煮物を作ってみてください。みりんやお砂糖が減らせますよ！



昔ながらの  
自然派お弁当

## 切干大根茶



～作り方～

動物性脂肪の食べ過ぎなどで体内に余計な脂肪がたまり、それが原因となっておこる不調には「切干大根茶」がおすすめ！メタボリックの改善やダイエットにはもちろん、血液やリンパ循環を促し、いろいろな体調不良や精神面の不調も助けます。

- ① 切干大根10gをさっと洗い、2カップの水を加え5分程おく。
- ② 切干大根と共に鍋に入れ、中火にかけて蓋をしないで沸騰させ、沸騰したら弱火にする。
- ③ 10分ほどグツグツと煮て、熱いうちにざるでこして、煮汁を飲みます。

\* ほっこりと自然の甘みの優しいお茶です。  
\* 空腹時に温めてお飲みください  
\* 残った切り干し大根はお料理に～