

[リップス]

30代もトレンド服は安く買う/新作秋ヘア/万能ゆる

福士蒼汰
瀬戸康史



緩じ込み付録
秋ヘアカタ

いきものがかり・
吉岡聖恵さんの
秋ワンピース!

便利すぎ!
羽織りもの
絶対

海外からも秋スタイル
5都市ワールト



安い服 秋の最新

使えるもの
ランキング!

体型もばっちりカバー!
万能・ゆるTOPSで
秋へスイッチ!

超人気ブランドから到着
5万円以下の格上げ小物!

経済的でめちゃウマイ!
切り落とし・薄切り肉レシピ!

スナップ158人から分 街のクチコ 秋NEWS 20



INTERVIEW
全員登場! V6

この時期のお悩み解決!
トラブル肌&ダイエット大特集

今年の若見え・秋

秋スタイルは靴が

合コンが...婚活が
好感度UPのうま

食欲の
火だから!
eat!

夏バテ解消にも効果アリ!

ローフードでデトックス体質に

グリーンスムージーのブームとともに、注目を集めているのがローフード。野菜や果物を加熱しないで、混ぜたり冷やして固まらせてつくる、ロー(生)の食べ物。デトックス&ダイエット効果の高さをリサーチしてきた!

教えてくれたのはこの人!

秋葉睦美先生

アティーバ・ローフード・スクール校長。自身もローフードで約20kgのダイエットに成功。数多くの著書でローフードの素晴らしさを伝えている。



アティーバ・ローフード・スクール

Data
東京都世田谷区三軒茶屋2-28-17
☎03-5787-5638
http://rschool.jp/

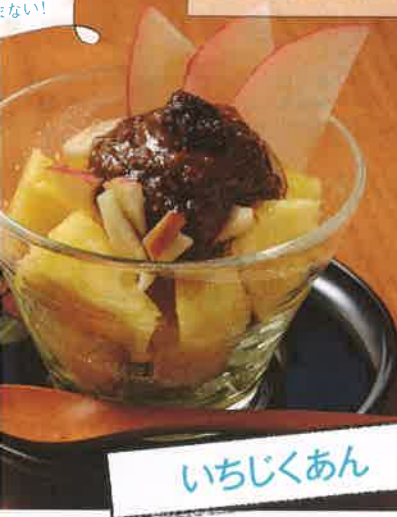
ローフードで酵素を
おいしく摂って体質改善!

「ローフードとは、生の野菜・果物・ナッツなどに含まれる酵素や豊富な栄養素を取り入れ、美と健康を取り戻す食事法。酵素は48度の加熱でその働きを失うので、火を使わないで作るローフードは酵素の働きをそのまま生かせるといえます。では、なぜ私達の体は酵素が必要なのか?人間の体内には新陳代謝を行う代謝酵素と、食べ物を消化する消化酵素があります。消化酵素が大量に使われると、代謝酵素は少ししか使うことができず、代謝酵素をなるべく減らすようにするのが美ボディへの近道。ローフードである生の野菜や果物には、元来酵素が含まれているので、体内の消化酵素をあまり使わずに済み、代謝を上げることが可能です。それで、ヤセ体質になるんです。今回は、卵、牛乳、小麦粉、砂糖を使わず、加熱もしない。酵素を直接取り入れることができるので、即デトックスにつながる、ロースイーツのレシピを3品紹介。「食べちゃった!」という罪悪感もないですよ。」

簡単! おいしい! "ロースイーツ"レシピ

かける
かけて
を
ない!

POINT イチジクとデーツは食物繊維が豊富なので、整腸作用や美肌効果が期待できる。また、イチジクにはフィシンというたんぱく質分解酵素があり、食欲が高まる秋に、食べ過ぎてしまうたんぱく質の分解を助けてくれる。



いちじくあん

材料(160g分)

- イチジク...2コ
- ドライデーツ...35g (3~4コ)
- メイプルシロップ...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1

作り方

1. ドライデーツが固い場合は、デーツを10等分くらいに切り、デーツがギリギリ浸るくらいの少なめの水に浸しておく
2. イチジクの皮を薄くむき、8等分に切る(オーガニックのイチジクなら皮ごとOK)
3. デーツとメイプルシロップとしょうゆをフードプロセッサーに入れ、つぶつぶになるように攪拌する(フードプロセッサーがない場合は、すり鉢で代用)
4. ③があんなふうになったら、イチジクを入れて攪拌する
5. でき上がったら、タッパーなどに入れて冷蔵庫で保存し、食べたいときにいるんなフルーツやおもちやおだんご、ところてん、寒天などにトッピングして使う

Rawかぼちゃムース

自然の甘さで
満足できるうえ
健康的な体質に
改善!



POINT かぼちゃに含まれるビタミンEは、冷えから体を守ってくれる。さらに、濃厚な味わいを作り出してくれるココナッツオイルは、脂肪を効率よくエネルギーに替え、脂肪として体内に蓄積させないのが◎。

材料(600ml / カップ4コ分)

- 生カシューナッツ...120g (1カップ)
- 坊ちゃんかぼちゃ...½コ (150g)
- ココナッツオイル...60g (大さじ6)
- アガベシロップ...40g (大さじ2)
- 浄水...150ml
- 塩...少々

作り方

1. カシューナッツを1~3時間浸水し、浸水後は水で軽く洗い流しよく水を切る
2. ココナッツオイルを湯せんして、液状にしておく
3. かぼちゃを薄く5mm幅くらいに皮ごと、種ごと刻む(種は取り除く)
4. ①と浄水をミキサーに入れ、攪拌する
5. ④に②とアガベシロップを入れ、なめらかなるまで攪拌する
6. ⑤に液状のココナッツオイルと塩少々を入れ、さらになめらかなるまで攪拌する
7. 好きなカップに入れ、1~2時間冷凍庫で冷やす
8. 食べる30分くらい前に冷凍庫から出し、常温で弾力がある程度に戻す

アップルパイ

酵素が胃腸に
やさしく働きかけ
夏バテ解消に!



材料(4人分 / 16cm型)

<パイ部分>

- 生アーモンド...70g
- 生カシューナッツ...30g
- ドライデーツ...50g
- レモン汁...小さじ1
- 塩...少々

<トッピング>

- りんご...½コ
- 生アーモンド...大さじ1
- ドライレーズン...小さじ1

<フィリング>

- りんご...1コ
- ドライデーツ...45g
- レモン汁...大さじ2
- メイプルシロップ...大さじ1
- シナモンパウダー...大さじ1杯半
- クローブ...少々
- サイリウムパウダー...小さじ1

作り方

1. 生アーモンドは12時間、生カシューナッツは3時間ほど水につけたあと、よく乾燥させる
2. パイ生地の材料をフードプロセッサーに入れ、つぶつぶの食感が残る程度に攪拌する
3. ②をパイ用の型に入れ、押すようにしながら形を整え、冷凍庫で保存
4. フィリングにするりんごを芯を取り除いて、一口大に切る
5. ④、デーツ、レモン汁、メイプルシロップをフードプロセッサーに入れ、ややりんごやデーツのつぶつぶ感が残る程度に攪拌する
6. ⑤にシナモンパウダー、クローブを入れて軽く混ぜる
7. 最後にサイリウムパウダーを入れて軽く混ぜ、パイ生地の上にフィリングを流し入れ、冷凍庫で1~2時間ほど冷やして固める
8. トッピング用にりんごを厚さ1.5~2mmの半月状に16枚スライスしてフィリングの上にキレイに重ねながら並べる
9. トッピング用のアーモンドを細かくくだき、レーズンとアーモンドを上にならしてでき上がり

POINT りんごは「1日1コのりんごは医者を選ばない」といわれている。万能フルーツ。夏の疲れが残りにくいこれからの季節は、風邪を引いたり体重が増加しやすい時期。だから、りんごに含まれるカリウムなどのミネラルで代謝をアップ。

食欲の
火だから!
eat!

夏バテ解消にも効果アリ!

ローフードでデトックス体質に

グリーンスムージーのブームとともに、注目を集めているのがローフード。野菜や果物を加熱しないで、混ぜたり冷やして固まらせてつくる、ロー(生)の食べ物。デトックス&ダイエット効果の高さをリサーチしてきた!

教えてくれたのはこの人!

秋葉睦美先生

アディーバ・ローフード・スクール校長。自身もローフードで約20kgのダイエットに成功。数多くの著書でローフードの素晴らしさを伝えている。



アディーバ・ローフード・スクール

Data
東京都世田谷区三軒茶屋2-28-17
☎03-5787-5638
http://rschool.jp/

ローフードで酵素を
おいしく摂って体質改善!

「ローフードとは、生の野菜・果物・ナッツなどに含まれる酵素や豊富な栄養素を取り入れ、美と健康を取り戻す食事法。酵素は48度の加熱でその働きを失うので、火を使わないで作るローフードは酵素の働きをそのまま生かせるといえます。では、なぜ私達の体は酵素が必要なのか?人間の体内には新陳代謝を行う代謝酵素と、食べ物を消化する消化酵素があります。消化酵素が大量に使われると、代謝酵素は少ししか使うことができず、代謝酵素をなるべく使うようにするのが美ボディへの近道。ローフードである生の野菜や果物には、元来酵素が含まれているので、体内の消化酵素をあまり使わずに済み、代謝を上げることができるといえます。それで、ヤセ体質になるんです。今回は、卵、牛乳、小麦粉、砂糖を使わず、加熱もしない。酵素を直接取り入れることができるので、即デトックスにつながる、ロースイーツのレシピを3品紹介。「食べちゃった!」という罪悪感もないですよ。」

簡単! おいしい! "ロースイーツ"レシピ

かける
かけて
を
ない!

POINT イチジクとデーツは食物繊維が豊富なので、整腸作用や美肌効果が期待できる。また、イチジクにはフィシンというたんぱく質分解酵素があり、食欲が高まる秋に、食べ過ぎてしまうたんぱく質の分解を助けてくれる。



いちじくあん

材料(160g分)

- イチジク...2コ
- ドライデーツ...35g (3~4コ)
- メイプルシロップ...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1

作り方

1. ドライデーツが固い場合は、デーツを10等分くらいに切り、デーツがギリギリ浸るくらいの少なめの水に浸しておく
2. イチジクの皮を薄くむき、8等分に切る(オーガニックのイチジクなら皮ごとOK)
3. デーツとメイプルシロップとしょうゆをフードプロセッサーに入れ、つぶつぶになるように攪拌する(フードプロセッサーがない場合は、すり鉢で代用)
4. ③があんなふうになったら、イチジクを入れて攪拌する
5. でき上がったら、タッパーなどに入れて冷蔵庫で保存し、食べたいときにいるんなフルーツやおもちやおだんご、ところてん、寒天などにトッピングして使う

Rawかぼちゃムース

自然の甘さで
満足できるうえ
健康的な体質に
改善!



POINT かぼちゃに含まれるビタミンEは、冷えから体を守ってくれる。さらに、濃厚な味わいを作り出してくれるココナッツオイルは、脂肪を効率よくエネルギーに替え、脂肪として体内に蓄積させないのが◎。

材料(600ml / カップ4コ分)

- 生カシューナッツ...120g (1カップ)
- 坊ちゃんかぼちゃ...½コ (150g)
- ココナッツオイル...60g (大さじ6)
- アガベシロップ...40g (大さじ2)
- 浄水...150ml
- 塩...少々

作り方

1. カシューナッツを1~3時間浸水し、浸水後は水で軽く洗い流しよく水を切る
2. ココナッツオイルを湯せんして、液状にしておく
3. かぼちゃを薄く5mm幅くらいに皮ごと、種ごと刻む(種は取り除く)
4. ①と浄水をミキサーに入れ、攪拌する
5. ④に②とアガベシロップを入れ、なめらかなるまで攪拌する
6. ⑤に液状のココナッツオイルと塩少々を入れ、さらになめらかなるまで攪拌する
7. 好きなカップに入れ、1~2時間冷凍庫で冷やす
8. 食べる30分くらい前に冷凍庫から出し、常温で弾力がある程度に戻す

アップルパイ



酵素が胃腸に
やさしく働きかけ
夏バテ解消に!

材料(4人分 / 16cm型)

<パイ部分>

- 生アーモンド...70g
- 生カシューナッツ...30g
- ドライデーツ...50g
- レモン汁...小さじ1
- 塩...少々

<トッピング>

- りんご...½コ
- 生アーモンド...大さじ1
- ドライレーズン...小さじ1

<フィリング>

- りんご...1コ
- ドライデーツ...45g
- レモン汁...大さじ2
- メイプルシロップ...大さじ1
- シナモンパウダー...大さじ1杯半
- クローブ...少々
- サイリウムパウダー...小さじ1

作り方

1. 生アーモンドは12時間、生カシューナッツは3時間ほど水につけたあと、よく乾燥させる
2. パイ生地の材料をフードプロセッサーに入れ、つぶつぶの食感が残る程度に攪拌する
3. ②をパイ用の型に入れ、押すようにしながら形を整え、冷凍庫で保存
4. フィリングにするりんごを芯を取り除いて、一口大に切る
5. ④、デーツ、レモン汁、メイプルシロップをフードプロセッサーに入れ、ややりんごやデーツのつぶつぶ感が残る程度に攪拌する
6. ⑤にシナモンパウダー、クローブを入れて軽く混ぜる
7. 最後にサイリウムパウダーを入れて軽く混ぜ、パイ生地の上にフィリングを流し入れ、冷凍庫で1~2時間ほど冷やして固める
8. トッピング用にりんごを厚さ1.5~2mmの半月状に16枚スライスしてフィリングの上にキレイに重ねながら並べる
9. トッピング用のアーモンドを細かくくだき、レーズンとアーモンドを上にならしてでき上がり

POINT りんごは「1日1コのりんごは医者を選ばない」といわれている。万能フルーツ。夏の疲れが残りにくいこれからの季節は、風邪を引いたり体重が増加しやすい時期。だから、りんごに含まれるカリウムなどのミネラルで代謝をアップ。