



サロンで活かす

免疫力が上がる

食事法 & レシピ

心と身体は、
食べたものでつくられる

肩こり、頭痛、冷え、肌荒れ、虚弱、肥満、むくみ、元気がでない……。

これら心身の不調は、毎日の「食事」が大きく関わっています。年齢や性別だけでなく、それぞれのライフスタイル、現在の栄養状態によっても、

必要とする食べ物、不要な食べ物は異なります。

セラピストとして、クライアントの不調をケアする方法の1つに「食」のアドバイスがあります。

そこで重要なのが「食事法」。

この特集では、「食」に関わり活躍している管理栄養士やセラピストたちが、

栄養学の基礎知識や、それぞれの免疫力を上げる食事法とレシピを紹介しています。

自身の心身の声に耳を傾け、必要なものを取り入れてみてください。

写真◎山下由紀子



Contents

- **管理栄養士 川上えりさん**
「栄養と食事法」の基礎知識
- **管理栄養士&アクセスバースセラピストのレシピ**
「ブロッコリーとレンコンの美肌蒸し」
「ローストポーク グリルオニオンとレーズン添え」
- **アーユルヴェーダドクターのレシピ**
「インドの薬膳粥 キチリ」
「体質別チャイ」
- **ファスティングマイスター&アロマ音叉セラピストのレシピ**
「酵素玄米」
「なめことふのりと豆腐の味噌汁」
- **疲れにくくなる!5人のセルフ食事療法レシピ**
「山芋と生おからの高さびコロッケ」
「たっぷりアミノ酸スープ」
「大根と陳皮粥」
「ヒエとごぼうの彩りきんぴら」
「薬石茶～温心流茶～」

