

推薦



整形外科、抗加齢医学専門医
公認スポーツドクター

武田淳也先生

良質のたんぱく質&
カロリー抑えめの
嬉しいチーズ



調剤提供：(株)フェルミエ

東京・愛宕にあるナチュラルチーズ専門店「フェルミエ」のオンラインショップ。200種以上のヨーロッパ産ナチュラルチーズが揃う。「メンバー登録をすると、毎月コースごとにおすすみを選んで送ってくださるシステムも。味わったことのないチーズとの出会いはいつも新鮮。食文化としてのチーズを楽しむきっかけになるのでは」

フェルミエ

リコッタ(牛乳製)

200g 662円

TEL: 03-5776-7725 (8:30~18:00)

FAX: 03-5776-7723

休: 土・日・祝日

URL: <http://www.fermier.fm>

店: フェルミエ愛宕店(東京都港区愛宕1-5-3)の他に、渋谷店(東急フードショー内)、札幌店あり。

推薦



内科医 順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座 准教授

青木晃先生



この野菜の
旨さに
理屈はいらない

エコスタイルショッピング

山下農園 旬の有機野菜セット

2900円(野菜7~10品目で10パック) ※セット内容は山下農園のお任せ。購入すると、定期購入(毎週お届け/1回1000円)の契約が同梱される。

TEL: 088-854-5886 (10:00~18:00)

FAX: 088-854-5887

休: 土・日・祝日

URL: <http://ibiasuo.com>

店: 高知県内のサニーマートあそこの店、ジャスコ高知店、レストパークいの、サンシャインチェーン各店、ナチュラルハウス高知

「幼少の頃、田舎でもいであげたトマトやとうもろこしの味を瞬時に思い起こさせます。山下氏の超自然農法とは、単なる有機農法ではない。土そのものが新たに生まれ変わっていき、その土壌の栄養分(ミネラル分)を野菜がたっぷりと吸収していくのである。旬のものだけが送られてくるところもポイント」

身体にやさしい海水塩は高血圧症対策にも

美味と健康

わじまの海塩

200g 945円

TEL: 03-6868-3521 (9:00~17:00)

FAX: 042-424-0326

休: 土・日・祝日

URL: <http://www.wajimanokaien.com/>

店: 紀ノ国屋全店、高島屋日本橋店、明治屋広尾ストア、三浦屋吉祥寺店、他約30店



「塩分過剰摂取と高血圧との関係を述べる際、正しくは「精製塩」の過剰摂取が高血圧を惹起するというべき。実際、古来の手法で作られる、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含む海水塩の場合、その組成比率が人間の体液に近く、体にやさしいことがわかっている。こちらのお塩は医学的な面のみならず、調理の面でも素材にすぐ馴染み非常にナチュラルなところが秀逸」

無添加・無脂肪のスーブストック

日本スープ

チキンクリアスープ

200g × 10袋 4290円
100g × 15袋 3885円

TEL: 0120-23-0141 (9:00~17:00)

休: 日・祝日

URL: <http://www.nippon-soups.co.jp>

店: 東急百貨店 本店(東京都渋谷区道玄坂2-24-1)地下1階食品館南コーナー、または、ナショナル麻布スーパー(東京都港区南麻布4-5-2)にて取り扱い。



「天然の美味しさをそのままに」をモットーに、厳選した素材を使い、手間暇を惜しまず煮出した無添加のスーブストック。「丸鶏をじっくり煮出した昔ながらの鶏ダシです。コラーゲンやアミノ酸もたっぷり含まれており、無添加・無脂肪で健康を意識する方にもお勧めです」

推薦



コンディショニングトレーナー

有吉与志恵さん



遠赤焙煎焼製法で
作られた削り節

かねよし

血合ぬき削り節

100g 315円

TEL: 0120-50-6039 (8:00~17:00)

FAX: 098-875-0900

休: 土日・祝日

URL: <http://www.kk-kaneyoshi.co.jp>

店: 通信販売のみ

味噌汁や吸い物をはじめ、沖縄そば・おでん・鍋物等の料理に最適。「とにかくいいお出汁がとれます。沖縄と削り節は意外かもしれませんが、沖縄出張の際にいただいて、病みつきになりました」。かねよしのHIPでは、沖縄料理のレシピも。あおきやひじきなど、海藻類もおすすめ。

豆のありよし

豆のありよし御試食セット

煎り落花生、チャイナピー、すずめの煎、ピーナツことこと煮、アーモンドことこと煮など、17種類が入って3150円

TEL: 083-222-6370 (9:00~18:00)

FAX: 083-222-6371

休: 無休(ただし、日・祝日は早急に終了)

URL: <http://www.mame-ariyoshi.co.jp>

店: 豆のありよし本店(山口県下関市西戸町2-12)

おすすめ17種類が
楽しめるお得なセット

「手前みそではありませんが……嫁ぎ先の商品です。豆は低カロリーで栄養豊富。私の好きなお酒のあてにもなりますし(笑)どなたに贈っても喜ばれます。手作り感は、どの豆屋よりも流石の味わい。オリジナル商品が豊富で、いつでも常備している逸品です」

