

2012年5月23日
株式会社マイナビ

今なお続く酵素ブーム！テレビ出演でも注目の日本における酵素栄養学の第一人者
鶴見隆史医師による、健康的に痩せられる「酵素食」レシピブックが誕生
『鶴見式 酵素ダイエット レシピブック』
マイナビより5月24日(木)発売

株式会社マイナビ（本社：東京都千代田区）は、『鶴見式 酵素ダイエット レシピブック』を5月24日（木）より発売します。

ブームが続く「塩麹」をはじめ、生野菜やフルーツを使った「酵素ジュース」など、健康や美容、ダイエットに効果がある“酵素”が注目を集めています。酵素は消化を助け、腸内環境を整えることで、代謝が上がり痩せやすい体を作ると言われています。

本書は、酵素食の重要性を説き、テレビや雑誌などでも活躍する鶴見クリニック院長・鶴見隆史氏と、実際に鶴見式の食生活で、ダイエットと体調改善を成功させた料理研究家・エンズルード・ミホコ氏の協力のもとに作られた、「鶴見式 酵素ダイエット」を実践できるレシピブックです。前半では、酵素の働きや、酵素が身体にどのように影響するのかといったメカニズムをわかりやすく解説するほか、酵素ダイエットにおける食生活やライフスタイルなどを提案します。そして後半では、前半の解説に基づいた実践的な酵素食レシピを紹介します。酵素食として一般的なサラダやジュースから、メイン・副菜・スムージーまで、バリエーション豊かなレシピが掲載されていることが特徴です。

< 鶴見式 酵素ダイエットのポイント >

酵素を含む食物（生野菜やフルーツ、発酵食）をたくさん摂る

熱調理で酵素は死んでしまうので、生食をたっぷり摂ることが重要！

酵素を無駄遣いする食物・壊す食物を避ける

< 表紙イメージ >



書名：『鶴見式 酵素ダイエット レシピブック』

著者：鶴見隆史、エンズルード・ミホコ

定価：1,470円（税込）

体裁：A5判 168ページ

ISBN：978-4-8399-4285-4

発売日：5月24日（木）発売

マイナビの書籍はこちら：『マイナビBOOKS』 <http://book.mynavi.jp>

< 献本のご案内 >

マイナビでは、報道関係者の皆様に『鶴見式 酵素ダイエット レシピブック』についてご理解いただけるよう、ご希望の方に献本させていただきます。どうぞお気軽にお問合せください。

【本件およびご取材に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ 社長室 広報部 渡邊

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050 e-mail: koho@mynavi.jp

話題の「塩麹」や納豆、糠漬けなどの発酵食品を使ったレシピや、野菜＆フルーツジュースから

かぶの塩麹漬け 胃もたれに

消化酵素のジアスターゼが含まれるかぶは、胃もたれや胸焼け解消におすす。赤唐辛子を加えることで辛みの強い味になります。

【材料(2人分/調理時間5分)】
かぶ…小1個
塩麹…大さじ1
赤唐辛子…1本

【作り方】
① かぶは縦半分になり、切った面を下にして、スライサーでスライスする。
② 保存袋に、①と塩麹・唐辛子を加え30分ほど揉み、冷蔵庫で30分ほど置く。
③ 器に盛りつけ、出来上がり。

POINT
かぶは、包丁で薄切りにしてもOKですが、スライサーを使ってスライスすると味が均一に染み込みやすいのでおすすめです。




バナナ × アボカド 腸内美人スムージー

ビタミンB1、B2、ビタミンE、食物繊維が豊富なアボカドは、美肌作りの強い見方。バナナとヨーグルトで整腸作用も!

【材料(1人分/調理時間5分)】
バナナ…1本
アボカド…1個
無糖ヨーグルト…1/2カップ
水…1/2カップ〜(お好みで増やしてもよい)
アマランサス(あれば)
※P83参照

【作り方】
① バナナは皮をむき、アボカドは種と皮を取り適当な大きさに切る。
② すべての材料をジューサーまたはブレンダーにかけて、出来上がり。

POINT
アボカドはヘタの部分がゴロッと取れるくらい熟したものを使いましょう。



お腹も満たされる、主食におすすのメインディッシュレシピまで、計 136 品ものレシピを掲載

野菜のちらし寿司 スタミナ増強

アスパラガスには疲労回復、スタミナ増強パワーがあります。さらにお酢の力で疲労回復効果が倍増! 元気をつけたときのメインディッシュに。

【材料(2人分/調理時間10分)】
ごはん…1.5膳
にんじん…1/4本
アスパラガス…2本
干しいたけ…1個
くすし餅
「米酢」…大さじ2
A てんさい糖…大さじ1.5
「塩」…ふたつまみ
刻み海苔…適量

【作り方】
① にんじんは細切りに、アスパラガスは斜め薄切りにする。塩少々(分量外)を加えて揉みしばらく置き、水気を切る。干しいたけはぬるま湯で戻したあと薄切りにする。
② Aを火にかけて、てんさい糖が溶けたら火からおろし冷ます。
③ ②の半量を①に加え、よく混ぜ合わせマリネする。
④ 残りの②はごはんに加えしゃもじなどでごはんを切るようによく混ぜ合わせる。
⑤ 容器に④を盛って③の野菜をのせ、最後に刻み海苔を散らす。

POINT
魚介類や動物性の食材を控えず、あっさり仕上げたらら海苔です。玄米を使う場合は83ページを参照。

冷やし中華風・蕎麦サラダ 血流サラサラ

蕎麦に含まれるルチンは血液をきれいしたり、血圧を下げる働きのほか、糖原病の予防効果も。たっぷり野菜を加えて仕上げよう。

【材料(2人分/調理時間10分)】
蕎麦…1束
にんじん…5cmほど
きゅうり…5cmほど
トマト…1/2個
サニーレタス…2枚
「しょうゆ」…大さじ1
「酢」…大さじ1と1/2
ごま油…大さじ1/2
A てんさい糖…小さじ1/2
しょうが(すりおろし)…小さじ1
大葉(千切り)…1枚分
白ごま…少々

【作り方】
① 蕎麦は袋の指示通りに茹で、水で洗いザルにあげる。
② にんじん、きゅうりは縦にスライスしたあと、細切りにする。トマトは細かく切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
③ Aを小さき容器で混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④ 器に蕎麦を盛り、上に野菜をのせ、食べる直前にドレッシングをかける。




< 著者プロフィール >

鶴見隆史(つるみ・たかふみ)

1948年石川県生まれ。金沢医科大学卒業。鶴見クリニック院長。東洋医学(中医学) 鍼灸、筋診断法、食療法なども追究、西洋医学と東洋医学を統合した患者優位の「病気治し医療」に取り組む。米国で酵素医療を実践する第一線のドクターたちと密に交流。鶴見式半断食、酵素食の指導を行う。最近では、バラエティ番組で、出演タレントのダイエットや体質改善のアドバイスを行うなど、幅広く活躍。



エンズルード・ミホコ

野菜ソムリエ、美容料理研究家。アメリカ人の夫と息子とともに米国在住。酵素栄養学に基づいた自然治癒力を高める美容食などを日々研究。自身も酵素ダイエットで12キロの減量に成功。