宝島社 新刊情報

2021年７月吉日

人間の幸せホルモンのセロトニン(※)は、
およそ90％が腸でつくられている！

『体の中からきれいになる食べ方』

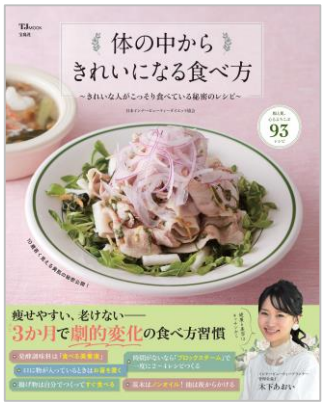
7/12発売

「食べてきれいになる」を実践するための“腸活”レシピ集

「台所から健康をつくる」がテーマの木下あおいさんが提唱するインナービューティーダイエットのレシピ集『体の中からきれいになる食べ方』を2021年7月12日（月）に発売します。

本誌では、「ダイエット」「アンチエイジング」そして食べすぎ・飲みすぎの翌日用「メンテナンス」の3テーマで93レシピを掲載。その他にも野菜を丸ごと食べるアイディア集やおすすめの発酵調味料を紹介しています。

※セロトニンはホルモンではなく、人間の精神面に影響を与える神経伝達物質で、一般的な愛称として幸せホルモンと呼ばれています



TJ MOOK
『体の中からきれいになる食べ方』
定価：1200円（税込）
発売日：2021年７月12日

インナービューティーダイエットとは？

幸福感に満ちた美しい自分自身になるために、体を「腸」と「心」の内側から整える、継続可能な食事法のことです。人間が幸福を感じる物質（セロトニン）は、およそ90%が腸でつくられているといわれており、腸をきれいに、そして健康にするものを食べて、心もハッピーにすることを大切にしています。

全国のインナービューティープランナーが考案した93レシピ！

おすすめの発酵調味料も紹介！

取材・出演ご相談ください！

日本インナービューティーダイエット協会理事長：木下あおい　プロフィール

インナービューティープランナー、管理栄養士。インナービューティーダイエット専門クッキングサロン bijou（ビジュー）、ruby（ルビー）、大阪校jewel（ジュエル）を主宰。旬の野菜、伝統調味料を用いた女性の内側からの美を追求し、腸から美しくなる食事を提唱。2ヵ月で－10kg、－5kgと結果の出るサロンとして人気を博している。著書に『1週間で美人になる 腸トリートメントダイエットレシピ』（祥伝社）、『美人はコレを食べている。』『美人は「食べて」綺麗になる。』（ともに大和書房）など。

話題の大豆ミートレシピ！食物繊維たっぷり、なのにガッツリ

大豆ミートのビビンパ丼（レシピ作成：田辺真穂）

材料（2 人分）

【ビビンパそぼろ】
大豆ミート（乾燥/ ミンチタイプ） …… 40 g
ごま油 …… 小さじ1
A
- 味噌 …… 大さじ1
- 醤油 …… 小さじ1
- みりん、酒、甘酒 …… 各大さじ1
- にんにく、しょうが（すりおろし） …… 各1 / 2かけ
- コチュジャン …… 小さじ1 / 2

【ナムル】
小松菜（3 cm長さに切る） …… 2束
えのきたけ（石づきを取って3 cm長さに切る） …… 50 g
切り干し大根 …… 10 g
にんじん（せん切り） …… 40 g
ニラ（3 cm長さに切る） …… 1 / 3 束
にんにく（すりおろし） …… 1 / 2 かけ
塩麹 …… 大さじ1 / 2
ごま油 …… 適量

玄米ごはん …… 200 g
刻みのり …… 適量

つくりかた

1. 鍋に湯を沸かして大豆ミートを入れ、再沸騰してから弱火で3分ほどゆでる。Aは合わせておく。切り干し大根はさっと水洗いしておく。

2. 大豆ミートをざるにあげ、水洗いと絞りを2～3回繰り返したら、しっかり水気を切ってAと合わせる。

3. 鍋に水大さじ2、えのき、にんじん、切り干し大根、にんにくを入れ、塩ひとつまみをふって蓋をし、弱火でしんなりするまで蒸し煮にする。

4. 小松菜とニラも加え、しんなりしたら火を止めて塩麹とごま油を加え、さっと混ぜ合わせる。

5. フライパンにごま油をひき、2を水気がなくなるまで炒め煮にする。

6. 器に玄米ごはん、4のナムル、5の大豆ミートを盛り、のりをのせる。

乳製品、チョコレート、バター不使用のグルテンフリースイーツ

高野豆腐のメンテナンスココアカップケーキ（レシピ作成：榎谷みゆき）

材料（2 人分）

【カップケーキ】
アボカド …… 50 g
デーツ（種なし） …… 50 g
卵 …… 1個
メープルシロップ …… 35 g
豆乳 …… 70 ml
高野豆腐（すりおろし） …… 1枚（16 g）
米粉 …… 30 g
ココアパウダー …… 20 g
アーモンドパウダー …… 10 g
片栗粉 …… 10 g
はちみつ …… 10 g
ベーキングパウダー …… 2 g
塩 …… ひとつまみ
シナモン、ナツメグ …… 各少々

【ココアクリーム】
アボカド …… 70 g
ココアパウダー …… 10 g
メープルシロップ …… 20 g
塩麹 …… 1 ～ 2 g
バニラエクストラクト …… 少々

いちご、ラズベリー等 …… お好みで適量

つくりかた

1. カップケーキを作る。フードプロセッサーにアボカド、デーツ、卵、メープルシロップを入れ、豆乳を少しずつ加えながらよく撹拌する。

2. 1をボウルに移し、高野豆腐、米粉、ココアパウダー、アーモンドパウダー、片栗粉を加えて混ぜる。

3. はちみつ、ベーキングパウダー、塩、シナモン、ナツメグを加え、よく混ぜる。

4. 170℃に予熱したオーブンで10分、160℃に下げて15分間焼く。

5. ココアクリームを作る。フードプロセッサーにアボカド、ココア、メープルシロップ、塩麹、バニラエクストラクトを入れて撹拌する。

6. 5を絞り袋に入れ、カップケーキの上にデコレーションし、いちご、ラズベリー等をお好みで飾る。

※レシピを紹介する際は表紙とクレジット『体の中からきれいになる食べ方』（宝島社）を明記してください