

食べて若返る

美肌と健康を
叶える！

調味料完全ガイド

アンチエイジング研究家そうた



はじめまして、
アンチエイジング研究家のそうたです。

調味料選びはアンチエイジングの鍵。

スーパーやコンビニの一般的な調味料には
添加物が多く含まれることがあり、
逆効果になる場合も。

自然で質の良い調味料を選び、
体に本当に良い栄養を取り入れましょう。

皆さまがホームドクターとなり、
食で健康をサポートできる情報をお届けしますので、どうぞお楽しみに！



調味料

SEASONING

毎日使う調味料は、
アンチエイジングにとっても重要です。

自然な調味料には、たんぱく質やビタミン、
ミネラルが豊富で、
肌のハリや髪ツヤをサポートします。
一方、スーパーの調味料には添加物が多く、
これが老化を加速させる原因になることも。

だからこそ、質の良い自然な調味料を選び、
若々しさを内側から引き出す食生活を
心がけましょう。



調味料リスト

CONDIMENT LIST



砂糖



醤油



塩



味噌



酢

砂糖 SUGAR

× 白砂糖とは

粗糖を精製して作られたもので、ミネラル分がほとんど含まれていません。精製過程で栄養素が取り除かれ、純粋な甘みが得られる一方で、栄養価は低くなります。

○ 黒糖とは

サトウキビの絞り汁をそのまま煮詰めて作られたもので、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。自然な風味と栄養価が高いことが特徴です。

○ 粗糖とは

サトウキビの絞り汁を煮詰め、ショ糖を結晶化・固形化させたもので、精製度が低く、ミネラルや微量栄養素が残っているため、白砂糖よりも栄養価が高いです。



有機ココナッツシュガー
ココウェル



有機ブルーアガベシロップ
アルマテラ



有機てんさい糖
むそう商事



毎日使う調味料は、アンチエイジングにとっても重要です。
自然な調味料には、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、肌のハリや髪の毛のツヤをサポートします。

一方、スーパーの調味料には添加物が多く、
これが老化を加速させる原因になることも。
だからこそ、質の良い自然な調味料を選び、
若々しさを内側から引き出す食生活を心がけましょう。

醤油 SOY SAUCE

スーパーで売られている多くの醤油には、
添加物や砂糖、ブドウ糖果糖液糖が含まれています。

少量だからといって軽視してはいけません。
これらの成分は、血糖値を急上昇させたり、
腸内環境に悪影響を与え、
老化を促進する可能性があります。

アンチエイジングを意識するなら、
安価な醤油よりも、添加物が少なく、
品質の良いものを選びましょう。

毎日の小さな選択が、美しく健康的な未来を作ります。



国産丸大豆醤油
フンドーキン



天然醸造醤油
正金醤油株式会社



国産純正醤油
丸島醤油



醤油選びは大切です。安価な醤油には添加物や砂糖が含まれ、
血糖値や腸内環境に悪影響を与え、老化を促進する可能性があります。

逆に、天然醸造のお醤油は、深い味わいで料理を引き立て、生臭さを抑え、
食品を雑菌から守る効果があります。

健康と美を保つためには、質の良い醤油を選びましょう。

塩

SALT

精製塩

海水からミネラルを除いたもので、
99%以上が塩化ナトリウム。
血圧の高い方はできるだけ避けたい。

岩塩

すべて海外で採れたもので、ミネラルが少ない。

再生加工塩

天日塩に「にがり」を加えたもの。

天然塩

海水を天日干し、または煮詰めたもので、
ミネラルが豊富でまろやかな味わい。



カンホアの塩
有限会社カンホアの塩



栗国の塩
株式会社 沖縄海塩研究所



ヒマラヤルビーソルト
株式会社スパイスマインド



天然塩には、現代人に不足しがちなマグネシウムが豊富に含まれています。
マグネシウムは、酵素の働きをサポートし、心の安定や血圧の調整に重要です。

不足するとイライラや高血圧、不安感などが現れるため、
天然塩を使って意識的に補うことが健康維持に役立ちます。

味噌 MISO

味噌は、大豆が発酵する過程で大豆たんぱく質が酵素により分解され、アミノ酸に変わります。

これにより、たんぱく質が体内で効率よく吸収されやすくなります。

また、味噌をお米と一緒に食べると、アミノ酸のバランスが整い、さらに効果的にたんぱく質を摂取することができます。

特に、朝食に味噌汁を取り入れることで、栄養価の高い一日のスタートを切ることができ、健康をサポートします。



蔵出し味噌
やまさ味噌こうじ店



無添加合わせ味噌
フドーキン



麴の花
ひかり味噌



お味噌汁は毎日飲みましょう。出汁に鰹節粉や煮干し粉を使うと、さらにたんぱく質とミネラルが豊富に摂れます。また、味噌に含まれるサポニンが強力な抗酸化作用があり、老化防止に役立ちます。

抗酸化作用は、体内の活性酸素を抑制し、細胞のダメージを防ぐため、アンチエイジングには欠かせません。

美容と健康のために、毎朝のお味噌汁を習慣にして、栄養バランスと若々しさを保ちましょう。

酢

VINEGAR

お酢には、たんぱく質や鉄分の吸収を促進し、肉や魚の臭みを消す効果があります。

さらに、クエン酸が新陳代謝を促し、老化防止にも役立ちます。

毎日の食事に取り入れて、アンチエイジングをサポートしましょう。

購入時は、原材料がシンプルなものを選ぶことがポイントです。



純玄米黒酢
オリヒロ



リンゴ酢
COOP



純米富士酢
飯尾醸造



林檎を発酵させて作られたリンゴ酢（材料は林檎のみ）は、
抗カビ効果が期待でき、腸内に住んでいるカビ（腸カンジダ）対策としても効果的です。

さらに、リンゴ酢に含まれる酢酸は、腸内環境を整えることで、
消化吸収をサポートし、老化の原因となる酸化ストレスを軽減する効果もあります。

アンチエイジングの観点からも、リンゴ酢を取り入れることで、
内側からの若々しさを保つサポートが期待できます。

いかがでしたか？

毎日使う調味料を見直すだけで、栄養を効率的に摂取でき、
素材の美味しさを最大限に引き出すことができます。

これが、ご自身とご家族の健康を守り、さらにアンチエイジングにも役立つ一歩です。
ぜひ、調味料選びを吟味してみてください。

今後も、健康とアンチエイジングに役立つ情報をお届けしていきますので、
引き続きよろしくお願いいたします。

もっと詳しく学びたい方のために、
をご用意しています。

勉強会の詳細は以下のLINEからご覧ください！

自分のために、そして大切な家族のために。
もっとお料理が楽しくなる毎日をお過ごしください。

