

すこやか通信 アグリ生活

あぐりっしゅ

AGRICHE 2022.9

※「あぐりっしゅ」は、アグリとフランス語のリッシュ(riche/豊かな)の造語です。

vol. 93 季節を楽しむ、おうち時間。

コスモスの花が秋風に揺れる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は幸せを結ぶ赤いシロップを使ってドリンクを作ってみました! オレンジとハイビスカスローゼルの酸味が美味しいハイビスカスオレンジ。好きなお酒で割ってカクテルにもアレンジできます! ぜひお試しください!



✓ 今回使用した商品

幸せを結ぶ「赤い花のシロップ」

ハイビスカスローゼルの赤いハーブから生まれた甘酸っぱさとローズヒップの香りも華やかでおもてなしにもぴったり! ドリンクやデザート、お酒などに最適です。



ハイビスカスオレンジ
ハイビスカスの赤色とオレンジのグラデーションが美しい!

詳しいレシピはインスタで!
アグリ生活の商品で楽しく
おいしいレシピをご紹介します。



「青い花が好きで、興味を持ちました!」
とてもあざやかな青色でしかも栄養価が高いなんてステキな花ですね。
(愛媛県 S・Y様 女性)

「グラシトールを愛飲して7~8年になります!」
グラシトールを飲むことがいつのまにか生活習慣になりました。体調も安定しています。
(東京都 N・K様 男性)



「お菓子感覚で美味しく食べています!」
とりあえず1袋買ってみて美味しく続けられそうだったので再度購入しました。
(福岡県 I・M様 女性)



「赤いシロップは木苺みたいな味が好きな味です!」
炭酸ジュースにしたりアイスにかけたりすると凄く美味しいです!
(三重県 S・Y様 女性)

お客様の声大募集! お礼プレゼント!あなたのお声お待ちしております!
※お客様の声応募用はがきはアグリ生活定期購入ご注文分に付属いたします。

毎月抽選4名様 **コンビニや書店で使える クオカードプレゼント!**

アグリ生活のお好きな健康食品プレゼント!

発行物に掲載されたお客様 **30%OFFクーポンをプレゼント!**

掲載にかかわらず毎月抽選で4名様に!
クオカード1,000分プレゼントします!

お好きなアグリ生活の健康商品をプレゼント!
※選べる対象商品は応募用はがきをご確認ください。

各ECモールでお買い求めのお客様 **30%OFF COUPON**

※3,000円以上のお買い上げが対象となります。
※クーポンは掲載確定後、メールにて送付いたします。

アグリ生活 AGRI SEIKATSU
日本アドバンストアグリ株式会社 商品センター
〒520-2362 滋賀県野洲市三宅457

☎ 0120-977-625
平日 10:00~21:00 / 土日祝 10:00~18:00
Fax.077-588-6122

公式オンラインストア
<https://www.agri-life.jp/>

アグリ生活

「楽天市場」「Amazon」「Yahoo!ショッピング」「Qoo10」「au PAY マーケット」にてお買い求めいただけます。

Rakuten 楽天 amazon YAHOO! ショッピング Qoo10 au PAY マーケット

お客様の声 「うれしいお声」頂きました!
※お客様の感想であり、効果・効能を示すものではありません。

※取扱商品、在庫状況は店舗により異なりますので、予めご了承ください。

今月の
注目商品

素材の「味・香り・色」をたのしむ
しあわせが溢れだす3色ジェラート

素材を生かした
究極のジェラートが完成

ジェラートマエストロ谷口佳隆さん監修のもと、
アグリ生活の鮮やかなハーブを使った自然由来 100%カラースイーツ。
原料となる素材が持つ風味、コク、旨味を引き立てる3種類の組み合わせが完成。
ジェラートマエストロのこだわりから味わえる逸品ジェラートです。



日本ジェラート協会認定
ジェラートマエストロ 谷口さん

牛乳の鮮度や滋養の特産品、色に合う風味などにこだわった3色のジェラート。チョコレート、いちじく、ピスタチオの3種類の濃厚で飽きのこない素材の豊かな風味と、鮮やかな色味をお楽しみください。



素材一つひとつにこだわった
美味しいジェラート

手摘みで収穫された鮮やかなハーブに合わせた、滋賀県産の「蒲生いちじく」やブロンテ産の「プレミアムピスタチオ」などを使用。味・香りをより感じられるヘルシーで贅沢なスイーツです。

vol.22

健康の、おはなし。

万全の秋バテ対策で楽しむ食欲の秋を！

秋先に身体がだるい、眠気や倦怠感、肩こりに頭痛、胸やけや胃もたれのような症状はありませんか？
秋は意外と自律神経が乱れやすい季節、8月の夏バテで体力や食欲が落ちた状態で9月を迎えると、朝晩の寒暖差や夏の疲れが出てきて、自律神経の乱れとなり秋バテの症状が出てしまう場合があります。
秋バテの原因である自律神経を整える為に、軽い有酸素運動やマッサージなどで疲れにくいカラダ作りや38℃程度のお風呂にゆっくり浸かったり、秋野菜(かぼちゃ・さつまいも)やキノコ、鮭など秋の味覚でしっかりと美味しく栄養補給をしましょう！



アーユルヴェーダにおける健康維持の為に重要とされている要素
アグニについて

■アーユルヴェーダとは？

インド発祥の民間健康科学の一つであり、5,000年以上の歴史を持ちます。アーユルヴェーダの基本的な考えとしては「調和」が健康にとって重要という考えです。自分の持つ属性や、食べるものが持つ属性などが、生活の質に密接に関係するという考えで、「全体観」と呼ばれることもあります。
今回は、アーユルヴェーダにおける健康維持の為に重要とされている要素であるアグニをご紹介します。

■アグニについて

身体に取り入れたものを消化したり、不要なものを体外へ排出させる代謝機能を担うものをアグニ(火の要素:インド神話の火神)と言います。取り入れた栄養をしっかりと吸収し、そして不要なものをしっかりと排出することで、生命の質が上がるとされています。

アグニには大きく2種類あり、胃腸で消化を行うジャタラ*1 アグニが主要なアグニであり、吸収に関わるとされるブータアグニ(肝臓)、排出に関わるとされるダートゥアグニをサブ-アグニと呼びます>(*1 ジャタラ=お腹)

アグニが正常に活動することで、健康で活気に満ち溢れた質の高く健康な日々が送れるとされており、アーユルヴェーダの目指す健康的で質の高い生活とは切っても切り離せない重要な要素であると言えます。正常なアグニの働きを促すことで、取り入れたものをエネルギーに変えて悪いものをため込まないようにするという考えです。

■アグニが下がる原因とされるもの

アグニを低下させる生活習慣として、アーユルヴェーダでは以下の習慣に注意をするように言われています。
水分の取りすぎ/不規則な睡眠リズムや昼寝/不規則な食事/偏った食生活/感情の乱れ(嫉妬・怒り・混乱)/身体の痛み/抑うつ状態

■アグニを高める為の方法

アーユルヴェーダではすべての食材に属性があり、さらに2種類の用途別とされる分類があります。
オーグメンティング(安定・強化):身体にエネルギーを与える食品主に甘みを持つ食べ物、そして酸味や塩味をもつ食品もこの分類に当てはまります。白米、玄米、小麦、うどん、サツマイモ、人参、きゅうり、バナナ、レモン、サクランボ、海藻類、牛乳、チーズ等が、オーグメンティングに分類されます。

エクストラクティブ(循環・浄化):身体の循環・排出を助ける食品、主に苦みや渋み、辛みがある食品がこの分類に当てはまります。ブロッコリー、ケール、キャベツ、レタス、大根、オクラ、豆類、ナッツ類、動物性タンパク質などがエクストラクティブに分類されます。

アーユルヴェーダの理想的な食事では、オーグメンティング6:エクストラクティブ4の割合で食事を構成します。痩せていたり、栄養が足りていないと感じたら、オーグメンティングの割合を増やし、逆に栄養をため込みすぎていると感じたら、エクストラクティブの割合を増やす事が大切です。

■健康的なアグニを維持するためのコツ

- ・オーグメンティング/エクストラクティブのバランス(6:4)を意識する。
- ・朝食時は寝起きてアグニが十分に働いていない為、消化にエネルギーが必要なエクストラクティブを控える。
- ・自分の身体に合った適切な量の食事を摂る。
- ・規則正しい食事の時間を意識する(4時間以上食間を空ける、間食を控えるなど)
- ・間食をしたくなったら消化しやすいフルーツまたは暖かい牛乳を飲む。



5000年以上の歴史を持つアーユルヴェーダの食事法では、バランスを取ることが意識されている事が分かりますね。是非、アーユルヴェーダの考え方を日々の生活に取り入れ、健康的な心身で活力のあふれる日々をおくりましょう！



アグリ生活

日本アドバンストアグリでは、東南アジア原産のハーブを活用した商品を取り扱っております。東洋ハーブの魅力や当店のハーブについてのこだわりを紹介するコーナーです。