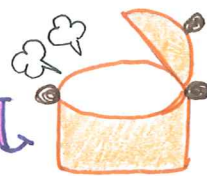




飲んでよし♡
料理によし♡



健康



美容



にも

役立つ

ラヴェリオ

水素水!!

日本茶

タンニンが中和され、
苦味・渋みが抑え
られたまろやかな
味になります。
香りも高く美味!
2煎目もしっかり
おいしいお茶が飲
めます。



水割り

水素水で割ると
よりまろやかで
口あたりも良くなり
ます! しかも悪酔い
もしにくく、おいしさも
アップ!!



日本酒

水素水を少量 お銚子の
中に入れて火間を
すると味が
まろやかに
なります。



飲酒後に水素水!

体を弱アルカリ
体質に保ち、
体調を整え
ます。



運動前と運動後に水素水

美容と健康に欠かせない運動。
しかし運動でエネルギーを使うと
活性酸素が発生します。運動前と
運動後に水素水を飲むことで、
疲れにくく、疲れを残さない
健康・美BODYを目指しましょう!



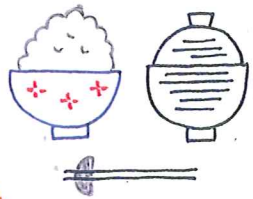
コーヒー

まろやかで香りの高い
コーヒーになります。
コーヒー好きの方も
sss 大満足です♡



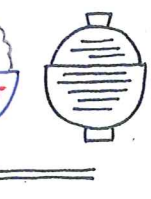
ごはん

水素水でといで炊いた
ごはんはツヤよくふくら。
炊飯時間も短縮できます。



みそ汁

だしとみそが
いつもより少量で済み
おいしくなります。



コンペラ

アワ抜きが早くできるのも
水素水のおかげ。ゴボウも
やわらかくなるのが
早く、味もよく染み
ます!



紅茶

少なめの茶葉でも
きれいな色で茶葉の個性を
香り豊かに抽出します。



フラベスティ

風味豊かな水出し
フラベスティが簡単に
作れます。すぐに
飲めるのがうれしい♪



煮魚

調味料と一緒に水素水を入れると
身が引き締まり
煮くずれしません。



レバー野菜炒め

レバーを
20~30分程浸して血抜きをすると
臭みが抜けておいしくなります。
ブロッコリーなどの
緑黄色野菜も
水素水で
洗うと、
クロロフィルの変色が少なく色が
よりあざやかになります。表面に
付着した酸化物質を落とすので
おまけに安心! よりおいしくなります♪



切り花

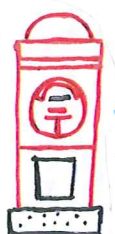
水素水にすると、水道水より
花の日持ちがずっと良
くなります。
盆栽や観葉植物
鉢植えの花木にも。
(植物の種類により酸性を
好むものもありますので
上手に使い分けてください)



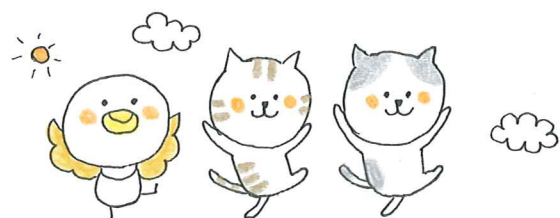
ラヴェリオ水素水通信

Vol.7
2016. 2.26
発行

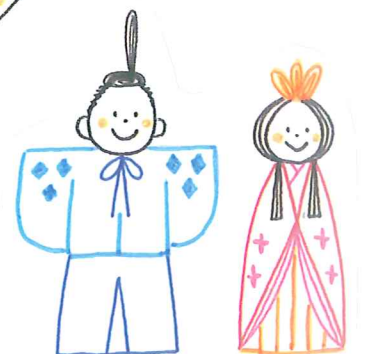
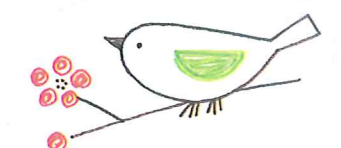
体験談



ラヴェリオズ・アイお便り募集の
ページにご記入いただき、
郵送かFAXでお送りください。



投稿いただいた方全員に
ラヴェリオ商品サンプルセットを
プレゼント♡



ラヴェリオオ水素水ヘルシーレシピ

おからボールの餡かけ

[材料 (4人分)]

- 〈おからボール〉
- ・蓮根… 50g
 - ・おから… 150g
 - ・人参… 50g
 - ・筍の水煮… 1/4本
 - ・万能ねぎ… 5本
 - ・干椎茸 (だしを取った残り)… 3個
 - ・だし汁 (干椎茸&昆布)… 300cc
 - ・しょうゆ… 大さじ1
 - ・甜菜糖… 小さじ1
 - ・塩… 適量
 - ・菜種油&ごま油… 適量
- *揚げ用
- ・片栗粉… 大さじ1
 - ・米粉… 大さじ3
 - ・菜種油… 適量



POINT おからボールは一つの大きさを3~4分割して作ると、おもてなし料理でもOKの見栄えになります。おからによる水分量が違いますので、だし汁で固さを調整してください。

〈葛あん〉

- ・だし汁 (干椎茸&昆布)… 200cc
- ・しょうゆ… 大さじ1
- ・塩… 適量
- ・甜菜糖… 小さじ1
- ・しし唐 (飾り用)… 8本
- ・葛… 小さじ1
- ・大根&しょうがおろし… 適量

【作り方】

〈おからボールを作る〉

1. 蓮根・人参・筍・干椎茸は、みじん切りにしておく。
2. 万能ねぎは、小口切りにしておく。
3. しし唐は、ヘタを取り種を取り除き茹でておく。
4. 米粉と片栗粉は、混ぜ合わせておく。
5. 鍋に菜種油をひき、蓮根を炒め火が通ったら、人参・筍・椎茸を加え炒め、油が回ったら弱火にし、おからとだし汁を加える。
6. おからのだまが崩れたら、しょうゆ・甜菜糖・塩で味を整える。
7. 最後に香り付けの胡麻油をまわし入れ、火を止める。
8. 粗熱が取れたら、小口にした万能ねぎを加え混ぜ合わせ、ボール状に丸める。
9. 粉をまぶし、170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。

〈葛あんを作る〉

1. 葛は、同量の水で溶いておく。
2. 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、しょうゆ・甜菜糖を加え、塩で味を整える。
3. 再度沸騰したら葛をまわし入れ、透明になるまで混ぜ合わせ火を止める。



藤本幸弘先生特別講演会

告知

アンチエイジング講演会

～ 老化と活性酸素 ～

大好評につき
北陸ラヴェリオ会にて
講演会開催決定!

医師、医学博士、工学博士
講師 **藤本 幸弘先生**



藤本幸弘先生プロフィール

アンチエイジング領域におけるレーザー医療のスペシャリスト、「クリニックF」の藤本幸弘先生を講師に迎え、医学的見地から「老化と活性酸素」と水との関係について講演いただきます。

クリニックF院長。
医師、医学博士、工学博士、経営管理学修士。
米国レーザー医学会、欧州皮膚性病科学会、
米国皮膚科学会、国際メソセラピー学会、
日本ペインクリニック学会、
麻酔科標榜医 (厚生省承認)

老化は体内の水分量の減少といっても過言ではありません。

人間の体内の水分量は、赤ちゃんは80%、成人で60%、高齢者は50%と、年齢とともに減っていきます。

老化や病気の原因として、「酸素」が変化して生成される「活性酸素」が知られており、アンチエイジング医療においても活性酸素を除去することが重視されています。毎日摂取する水や食品の質にもこだわりたいですね。

活性酸素によって体に起こるアレコレ

ジミ・シフ

成人病

そこで今注目されているのが「水素水」。

水素には活性酸素を無毒化する働きがあり、毎日摂取することで肌や成人病の予防に繋がります。

水素で活性酸素が無毒化されるしくみ

- ① 水素が体内に入る
- ② 体内で発生した活性酸素と水素がくっつく
- ③ くっついた水素と活性酸素は別の物質に生まれ変わり、無毒化される

また、体内で発生した活性酸素は、食事で摂取される抗酸化物質によっても除去されますので、抗酸化作用のあるSODと一緒に水素水と一緒に摂ればWの効果期待できます。

もっと詳しく聞きたい方はコチラ!

北陸ラヴェリオ会
藤本幸弘先生特別講演会
アンチエイジング講演会 ～老化と活性酸素～

日時 6月5日 (日) 13:30～15:30 (開場13:00)
参加費 1,000円 (税込)
場所 ボルファートとやま 4階

体の中から美しくなるヒントが盛りだくさんの講演会です。ぜひお誘いあわせの上でご参加ください!

お問い合わせは大坂本社
06-6304-8780まで