

年末年始で**食べすぎ** & **増量中**の
ママと子どもに贈る!

食べるだけ!

デトックスおせち



一般社団法人 食べるトレーニングキッズアカデミー協会 代表理事 ギール里映



目次

はじめに	3
1 2月は忙しい！	
どうしても食べ過ぎる季節、今年も熱で倒れるの？	4
食べるだけでデトックスできるおせち、できました。	7
レシピの前に、デトックスポイントを3つご紹介	9
ポイント1：すみやかな消化を助ける	10
ポイント2：排泄・排出を助ける食材で、腸のチカラを整える	12
ポイント3：腸の機能を高めるスペシャル食材を活用！	13
食べるだけ！デトックスおせちのレシピ大公開	14
玄米餅入り味噌雑煮	15
（京都風 白味噌の雑煮）	15
4人分	15
黒豆	16
紅白れんこん	17
さつまいもきんとん 4人分	18
福袋キャンペーン実施中！	20
最後に 代表ギール里映からのメッセージ	22
ギール里映のプロフィール	25





はじめまして、こんにちは！

食のチカラを使いこなし、
自らの夢を叶える子どもたちを育成する！
食べるトレーニングキッズアカデミー協会、
代表理事のギール里映です。

この度は、

**「年末年始で食べすぎ&増量中のママと子どもに贈る！
食べるだけ！デトックスおせち」**

を、ダウンロードしてくださり、ありがとうございます。

今回、こちらをダウンロードしてくださった皆さまへ、
感謝の気持ちを込めて、**巻末にプレゼントをご用意して
います。**

ぜひ最後まで楽しんでお読み下さいね。



12月は忙しい！

どうしても食べ過ぎる季節、今年も熱で倒れるの？

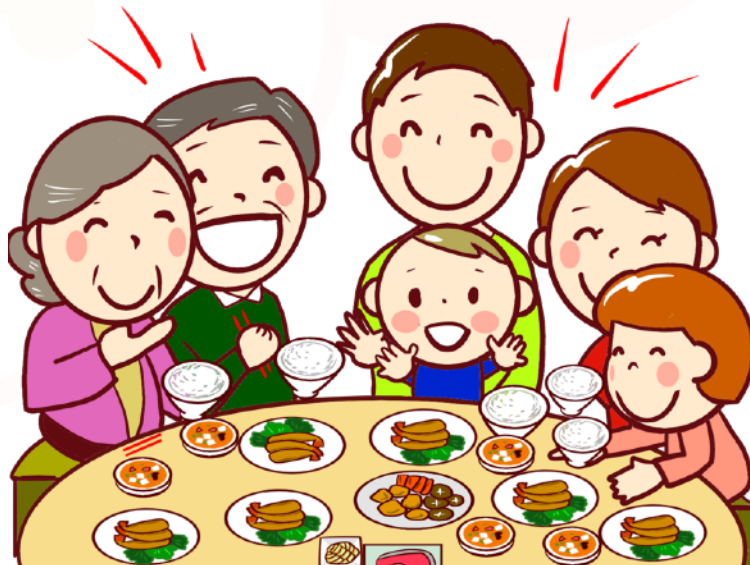
忘年会にクリスマス、外出&外食も増える時期。

家族のイベントだけでなく、対外的なイベントも増えて食べる機会がますます増える中、

年末年始の休みになると、実家に帰ってゆっくりする、なんてご家族も多いと思います。

お子さんもこの時期は、**クリスマスケーキ**はもちろん、**つついとおやつを食べ過ぎ**たり、

実家のじいじ、ばあばから甘いものを大量にもらったり、普段は気をつけている家庭でも、**つつい緩くなってしまう、なんてことはありませんか？**



1年のなかで、おそらく一番食べ過ぎるであろう月は12月かもしれません。

度重なる会食やイベントで食べ過ぎてしまい、ただただ体重が増えるばかりか、

- ・ むくみや肌荒れ
- ・ 疲れがとれない
- ・ いつも眠い
- ・ 集中できない

ということや、

空気が乾燥して気温が下がるので、ウイルスが猛威を振るって感染もしやすい為、

**風邪をひいたり、
インフルエンザにかかったり・・・**

どこか体調不良になるのがこの時期の特徴です。

だったら、食べ過ぎなきゃ
いいじゃん

そう思われるかもしれません。
だけど、そうはいかないのが人間の常。

お付き合いもある。じいじ、ばあばの手前もある。年
末年始ぐらい楽しみたい。

食べることを
我慢するなんて無理ー！！！！





食べるだけでデトックスできるおせち、できました。

だったら！

食べるだけで、食べ過ぎを帳消しにしてくれるおせちがあればいいのでは？

何も我慢することなく、食べ過ぎたものの消化を助け、また速やかな排出を助けてくれる。

しかもそれが、**忙しくて料理が苦手なお母さんでも簡単にできる。**

そんなおせちのレシピを、 お伝えします。

毎年かならず体調を崩してしまう・・・。というママとお子さんのために、**今年こそ快適で元気なお正月を迎えていただきたい！**

また、1年の始まりである1月、新しいことを始めるにはぴったりの時期に、**とにかくココロもカラダも清々しいヘッドスタートを切っていただきたい！**

そんな想いを込めて、レシピを作りました。

**ではいよいよ、
レシピをご紹介します！**





レシピの前に、デトックスポイント を3つご紹介

では早速レシピ！・・・と、いきたいところですが、
その前に。

なぜ食べるだけで
デトックスできるのか。

まずはそのポイントを3つ、お伝えいたしますね。

お伝えするよ





ポイント 1：すみやかな消化を助ける

食べちゃったものは、仕方ない。食べたものを、食べなかったことにはできません。

ならばまずは、食べたものが速やかに消化されるよう、食べ物、食べ方を調整しましょう。

一番効果的な方法は、

「何も食べない時間をつくること」

です。

食べ過ぎた翌日は1食抜く！もしできるなら、やってみていただきたい。

しかしそれができない場合は、消化を助ける食材をプラスすることができます。

お肉の食べ過ぎの時

・・・りんごやパイナップル

お魚の食べ過ぎの時

・・・みかん、レモンなど柑橘系

甘いものの食べ過ぎ

・・・梅干し

これらの酵素や成分は、食べ過ぎたタンパク質の消化を助けたり、また代謝に必要なビタミンやミネラルを効率的に補給することができます。





ポイント2：排泄・排出を助ける食材で、腸のチカラを整える

食ベトレ3つのステップでもお伝えしている食べ方の一つ、

「出せるカラダを作ろう」

では、腸内環境を整えることで、排出するチカラを強化することができます。

腸内環境を整えるための鉄板食材は3つ！これらは毎日食べていただきたい食材です。

- ・ 玄米（全粒穀物）
- ・ 味噌
- ・ 発酵食品



ポイント3：腸の機能を高めるスペシャル食材を活用！

なんといっても、葛がおすすめ。

葛って、なじみがあまりない食材かもしれません。だけど葛餅とか、葛根湯って、聞いたことないですか？

葛はマメ科の植物で、奈良県が産地として有名です。

内臓を温めて体表の熱を取り去る食材として、古来から生薬としても重宝されてきました。

ちょっと熱っぽいとき、お腹の調子が悪い時、食欲がない時など、小さいお子さんにも食べてもらいやすい優秀食材なのです。

ではいよいよ！

**食べるだけでデトックスできる
おせちのレシピをご紹介します。**



こんだて

- 玄米餅入り味噌雑煮
- 黒豆
- 紅白れんこん
- さつまいもきんとん



玄米餅入り味噌雑煮 (京都風 白味噌の雑煮)

4人分



材料

人参・・・100g	大根・・・100g
里芋・・・100g	玄米もち・4切
だし汁・・・800g	白味噌・・・100g
椎茸・・・4こ（出汁用に使ったもので可）	
三つ葉又は絹さや	

作り方

- 1) 人参、大根、里芋、絹さやは蒸すまたは茹でておく
- 2) だし汁に 1 を入れ煮立て、白味噌を入れる
- 3) 玄米餅を焼き、お椀に入れる
- 4) 3 に 2 の味噌汁を入れ、三つ葉または絹さやを飾る

ポイント

- ・白味噌を使った京都風の雑煮です。
- ・発酵食品である味噌と、食物繊維が豊富な玄米餅を使うことでデトックス効果が高まります

黒豆



材料

黒豆・・・1カップ	水・・・600ml
醤油・・・小2	塩・・・小1/3
仕上げ用の醤油・・・大1	

作り方

- 1) 水、醤油、塩を鍋にいれ沸騰させる
- 2) 火を止め、洗った黒豆を入れて一晩おく
- 3) 一晩おいた黒豆を弱火で煮る
- 4) 柔らかくなったら仕上げ用の醤油を加え 味をなじませる

ポイント

- ・食物繊維たっぷりの黒豆と麴で腸内環境を整えます。黒豆のポリフェノールには血液の浄化作用もあります。
- ・ほんのり醤油味の黒豆なので お子さんにはおやつとしても。
- ・余ったらサラダや料理のトッピング、ご飯と一緒に炊いて豆ご飯にもなります。
- ・醤油麴をまぜるとごはんのお供になります。

紅白れんこん



紅れんこん材料

蓮根・・・150g

梅酢・・・100g

作り方

- 1) 蓮根をさっとゆでる
- 2) 梅酢につける

白れんこん材料

蓮根・・・150g

酢・・・50g

濃縮あま酒・・・50g

作り方

- 1) 蓮根をさっとゆでる
- 2) 酢とあま酒を混ぜ、1の蓮根をつける

ポイント

- ・れんこんに含まれる水溶性食物繊維が胃腸を整え、粘膜を保護してくれるので、免疫力を高めてくれます。
- ・また発酵食品であるあま酒、梅酢も、腸内環境を整え、代謝を助けてくれるミネラルを補給してくれます。

さつまいもきんとん 4人分



材料

さつまいも・約300g

塩・・・・小1/4

葛粉・・・・大1/2

りんご・・・・1個

水・・・・100cc

レモン汁・・・・数滴

作り方

- 1) さつまいも、りんごはいちよう切りにする
- 2) さつまいも（下）、りんご（上）、水を加え 蓋をして中火で煮る
- 3) 沸騰したら塩を入れ弱火にする
- 4) さつまいもが柔らかくなり、水分も半分以下になったらレモン汁を加える（色止め）
- 5) フードプロセサーにかけ、滑らかにする ない場合はヘラで潰すだけでもよい
- 6) 鍋に戻し、水に溶いた葛粉を加え、火にかける 葛粉がとけ、周りがフツフツしてきたら完成

ポイント

- ・胃腸の調子を整えてくれる葛粉×りんごの組み合わせに食物繊維豊富なさつまいもを加え デトックスの力を強めます。
- ・りんごはタンパク質の消化も助けてくれるので、お肉を食べ過ぎたときにはぴったりの食材です。

※りんご、さつまいもの糖度により 甘さが変わります。
甘めがいい場合は、 水100ccのうち半分をりんごジュースを使うと甘くなります。
その場合、レモン汁は不要です。





福袋キャンペーン実施中！



- ・もっと食ベトレについて知ってみたい！
- ・以前から初級講座に興味はあったけれど、なかなか一歩踏み出せなかった！
- ・始めて食ベトレのことを知ったけれど、楽しそう！チャレンジしてみたい♪

というあなたへ、

**抽選で10名様に、
食ベトレ初級講座が当たる
福袋キャンペーン実施中です！**

初級講座内容の詳細

所要時間： 4 時間

通常価格： 3 2 4 0 0 円（税込）

こちらを今回の当選者には無料でプレゼント！

※会場までの交通費などの実費は自己負担にてお願いいたします。

初級講座内容

○食ベトレの3つのステップ

～今日からすぐに始められる、こどもの能力を引き出す食事

○食ベトレ5つのチカラチェック

～うちの子に必要なものがわかる！

日程1→福岡1月18日（金） 12時～16時半

※うち休憩30分

日程2→京都2月16日（土） 12時～16時半

※うち休憩30分

[コチラをクリックして応募ページを見る](#)



最後に 代表ギール里映からのメッセージ

食べるだけ！デトックスおせちレシピはいかがでしたか？

1つでも、2つでも、作ってみよう！と思っていただければとてもうれしく思います。

なぜなら、食は、見ているだけ、知っているだけでは、何も変わりません。少しでもやってみる、変えてみよう！と思い考動するからこそ、変化が生まれていくのです。

食べるトレーニングキッズアカデミー協会、通称食ベトレは、このように、どんなに料理が苦手なお母さんでも！楽しみながらできる！

世界一ハードルの低い食育をご提案しています。

あれを食べちゃだめ、これは悪、というような、ツマ
ライ食事制限に振り回されて辛くなっている
方や、

数多くある食情報のなかでなにをどう選んだらいいの
かわからなくなっている勉強熱心な方に向けて、

どうやったら迷わず、悩まず、お子さんにご家族のパ
フォーマンスを最高に高める食べ方ができるのか、

考える軸をお伝えしています。

普通に食べていれば病気になる現代において、ココロ
とカラダを元気にすることができる食べ物、食べ方が選
べるようになる、というスキルは、何よりもお子さんと
ご家族を守ってくれる武器になる。

また、これだけ情報が溢れ錯綜している時代において、
自分が自信を持って選べる軸を持つことは、お子さんの
これからの生き方をも支えてくれる大きなチカラになる。

そういう想いで、日々、発信し、活動をしています。

**食べてはいけない食材なんて、
何一つありません。**

大切なことは、自分が自分の選択に自信をもち、その選択が自分や社会の役に立つ、そういう選択ができる子ども、そしてオトナたちを創出することが、食ベトレの志命です。

No Food, No Life!

今日のその選択が、みなさんの明日にとって、最良の選択となることを、心より願っています。

食ベトレ代表 ギール里映



ギール里映のプロフィール



食の力で自らの夢を叶える
子どもたちを育成する！

一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会（略して食ベトレ協会）
代表理事のギール里映です。

「食べ物とカラダは結びついている」という話を聞いたことがあると思いますが、それが本当にどういうことをいうのか、実感として体験・体感している人は多くないでしょう。

それが腑に落ちていないから、人は数多く出回る情報に流され、惑わされるのです。

食事のチカラは、ものすごい。みんなうっすら、食事は大事だとわかっている。

それなのに広まらないのは、カラダにいい食事が

「めんどくさい」

「ストイックそう」

「難しそう」

「自分ではできない」

「オーガニックとか、高い」

などのマイナスのイメージになっているからではないか
と思います。

食ベトレ協会は、そんなイメージを全部払拭して、

「どんなに忙しいお母さんでも簡単に取り入れ、実践できる方法があればいいのでは？」

という考えのもとに、食べるトレーニング食事法を開発し、全国のお母さたちにお伝えしています。

「子どもが元気になれば、世の中が変わる！」

子どもたちが、もって生まれた才能を存分に開花させ、世の中を、もっといいものに変える！

という想いをもって、自分の人生を切り開いてほしい。そうなることで、世界は、社会は、もっと素敵な場所になると信じています。

食ベトレ協会は、そんな想いをもって 全国のお母さんを全力で応援しています。



免責事項

「年末年始で食べすぎ&増量中のママと子どもに贈る！
食べるだけ！デトックスおせち」では、

私が学び、実際に自分で試してみたものを「食ベトレレシピ」のセオリーとして提供していますが、当然ながらその結果には個人差があります。

この「年末年始で食べすぎ&増量中のママと子どもに贈る！食べるだけ！デトックスおせち」の著者は、この「食ベトレレシピ」のセオリーを使った結果に一切の責任を持ちません。ご自身の責任で実践いただくようお願いいたします。

発行日

2018年 12月 17日

著者

食べるトレーニングキッズアカデミー協会

代表理事 ギール里映

発行所

一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会

東京都中央区日本橋浜町2-28-6, 1F info@tabetore.com

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の倖せをつかむために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。