



レインボーバードランデヴーでは、
植物性の食材だけでご飯を作っています。

植物性食材だけの食事スタイルのなかでも、
最近注目されているのが「ローフード(RawFood)」
食材を生のまま加熱せず(48℃以下)食べる食事法です。
なぜこんな方法をとるのでしょう？

鍵は「酵素」にあります。



「酵素」は、たんぱく質の一種。様々な種類と働きがあります。
体内では消化や代謝など、生命維持に無くてはならないものです。

また、酵素を利用して作られる発酵食品もたくさんあります。
健康食品の酵素飲料などは、酵素を使って食物を分解させ、
栄養価や吸収率を高くしたものです。



そのなかで「ローフード」が注目しているのは、
食物が持っている「食物酵素」。
食物は自分自身を分解する酵素を持っています。
ですが、その多くは熱を加えると活性が失われてしまいます。

熱を加えずに調理して、食物酵素が活着しているまま食べれば、
消化に使われる体内の酵素を節約できる！
というのが「ローフード」の考え方です。

「ローフード」を試すなら、オススメなのが「スムージー」
生の野菜や果物(凍らせても◎)を水と一緒にミキサーに。
朝食をスムージーに変えるだけで、体が変わりますよ！
中目黒のお店でも人気のスムージー、ぜひ試してみてくださいね♪