



美容と健康のお話大好き  
私の大切な皆さんにためこまかい  
最近興味をもった西酵素シロップ!!

スタッフのうっちゃんも 毎年梅シロップを作ろう。  
先日一度試みたら美味しかった。  
炭酸で飲むと 尚更美味しい。

西酵素シロップは何年前から 話題にのぼりますね。  
美容と(ダイエットにも)健康に最適と評判です。

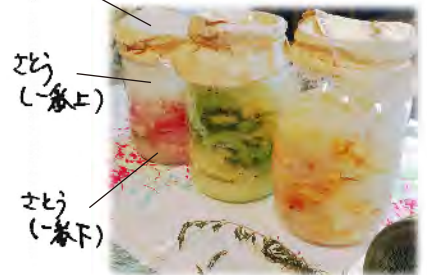
西酵素シロップの利点。

- ビタミンとファイトケミカルが凝縮された生(食べると)栄養の吸収が良い。
- 消化吸収を助け、新陳代謝を上げる。(ダイエットにもなる)
- 抗酸化力、成分がとっも多い(これ、これ、一番大事!!)  
酸化された(夏の紫外線により)身体に交わりとれます。
- 身体に蓄積された老廃物を排出(解毒です)
- 免疫力アップです。
- しめ、しめ、そばかすの予防(酵素は活性酸素と結びつく)  
大事です。

自分で作る  
安全、安心

- フラクトオリゴ糖
- キューイーグレートフルーツ
- フルベリーは次回

ペーパーでふたにします



上層  
(赤)

下層  
(黄)

材料は、果物と砂糖(白糖と好いと発酵しづらい)  
果物①: 砂糖(1.1) 4層位重くなる。日、1回かき混ぜる。  
私はこの時期なので、8日間位は、混ぜました。  
たまたま残った果物も、甘くて美味しいので、  
全部食べます。

素手のかき混ぜるとよく書いてありますが、玄米を入れた、へらのかき混ぜました。

詳しい作り方は、後日ブログにアップしておきますね!!

沢山できました。3瓶作りました!! 事務所に持っていき、ダイエット組が喜びそう(笑)  
砂糖/分の取りすぎの心配は無いそう。発酵の過程で、砂糖は分解される。

午前中に飲むと、カロリーは高いが、飲みすぎには注意です。  
甘いものが欲しい時にも重宝します。

皆さんも免疫力アップしてください。夏を乗り切ってください!!  
そして秋にはスリムにしたいですね!



皆さんのお家には好き好きお伺い出来ませんか? 私の頭の中では、皆さんのお庭は元気  
かしら? と何時もに悩んでいます。ガラスと知り合い植物を育てようと思っ下った方が多いので、  
自然相手ですから、好きで大変です...  
どうぞお困りの事がありましたらお電話、メール下さい!!

それでは、皆さん又、次回お会いできることを  
楽しみにしています。ご自愛下さいませ!!

ためこまかい

グレイスのfacebook いいね! お願いします。

<https://www.facebook.com/graceofgarden/>