



腸活、便活……腸ケアブームが到来！
花金のアフターファイブに菌活で夏に気になる「ぽっこりお腹」を撃退！
快腸エクササイズ&菌活フルコースで腸を徹底ケア
「花菌活美腸体験ツアー」スタート！

6月12日(菌)より、毎週金曜日 スタジオ Park4@恵比寿にて開催

菌をこよなく愛す女子会「菌美女会」は、夏に向けて体の中からのきれい与健康を目指す女性を対象に、菌(金)曜日のアフターファイブに食と運動で身体をケアして便秘解消や美腸くびれを目指す「花菌活美腸体験ツアー」を、スタジオ Park4@恵比寿にて、6月12日(菌)より毎週金曜日、開催致します。

菌美女会では、美容・健康の観点から「菌活」に注目。菌を含む食品や、菌の恩恵である発酵食品を食べることでより美しく生きることを目指しています。このたび、「菌活」の素晴らしさを詰め込んだ、コラボレーションツアーを、菌美女会と「菌活快腸エクササイズ」を考案したビューティヨガニストの森和世さん、そして菌活メニューを提供するレストラン(CRECELA ならびに炭 bio)の三者合同で企画致しました。ツアーは、金曜日の夕方6時に恵比寿のスタジオに集合、菌美女会による「菌活」のレクチャー、森和世さんの「菌活快腸エクササイズ」のレッスンを受けて、終了後は、レストランに移動して菌活フルコースを頂くという内容です。

今回菌美女会が目指したのは「運動」ですが、菌活は運動を併せて行うことで相乗効果を期待することができます。「菌活快腸エクササイズ」を行うことで身につけられるのは、「翌朝スッキリ筋」です。これは、「腸を元気に動かし、便を押し出す筋肉をつける」エクササイズで、食生活の乱れや運動不足が原因で、便秘やお腹の調子が良くないといった症状に悩んでいる方に最適です。また、レストラン CRECELA と炭 bio では、菌そのものであるエリンギやブナシメジといった「きのこ」をはじめ、インドネシアの発酵食品「テンペ」といった菌活食材をたっぷり使った極上の菌活コースメニューを提供します。



菌美女会メンバー



ビューティヨガニスト

森 和世

お腹ぽっこりは腹筋と食事制限だけじゃ解消しない？「汚腸」もぽっこりの原因だった！

夏になると、露出の多い服装や水着を着用する機会も増え、「ぽっこりお腹をなんとかしたい」と思う女性が増えます。腹筋や食事制限などのダイエットに取り組むものの、なかなか解消しないと悩む方も多いですが、見落とされがちなのが「腸内環境」と「ぽっこりお腹」の関係です。例えば便秘に悩む方は、同時にぽっこりお腹の方が多く傾向にあります。その場合、腸内環境が悪化した「汚腸」状態にあり、体内の老廃物が原因でぽっこりお腹になっている可能性もあります。その場合、まずは腸内環境を改善し、腸をきれいな状態にしないとダイエットも十分な効果が得られません。

今回のツアーでは、菌と食物繊維のチカラで腸をすっきり掃除する「菌たっぷりの食事」と、腸を動かし元気にして便を押し出す筋肉をつける「菌活快腸エクササイズ」を併せて体の内側と外側から徹底ケアを行います。それにより、金曜日のアフターファイブという短い時間でありながら、まるでエステサロンの美腸マッサージを受けて得られるような、「美腸くびれ」を即効で目指すことができます。

また、「汚腸」状態の腸のお掃除に即効性があるのが菌素材の代表格「きのこ」です。食物繊維と菌の両方の性質を兼ね備えたきのこは、ぽっこりお腹解消の強力サポーターです。

「花菌活美腸体験ツアー」開催概要

【主催】菌美女会

【開催日程】

第1回 6月12(金) 18:00～22:00頃

第2回 6月19(金) 18:00～22:00頃

第3回 6月26(金) 18:00～22:00頃

【集合場所】

「@スタジオ Park4」 渋谷区恵比寿東 3-20-2 KIビル 1F

(<http://www.studio-park.net/map/>)

【当日スケジュール】

18:00～ ①菌美女会による「菌活」の解説

②森先生による「菌活快腸エクササイズ教室」(1時間ほど)

③レストラン(CRECELA もしくは炭 bio)に移動

20:00～ ④菌美女会による「菌活メニュー」の解説

⑤食事

【費用】お一人様 8,500 円(税込)

【各回定員】最大 10 名 (催行人数 5 名から)

【お申し込み方法】

下記メールアドレスに、「参加希望日」「食事希望レストラン(CRECELA もしくは炭 bio)」「参加希望人数」「参加希望者全員のお名前」「代表者のご連絡先」をメールください。

お申込みアドレス: knbj.party@gmail.com

【お申込み締切】各回開催日の 3 日前まで(それ以降は要相談)

【参加に関するお問い合わせ先】菌美女会事務局 knbj.info@gmail.com

「菌活快腸エクササイズ」講師プロフィール

森 和世 KAZUYO MORI

ビューティーヨガニスト。株式会社ボディクエスト YOGA エクササイズディレクター。ボディクエストでは、自らが企画制作する、「誰でも簡単・効果的に実践できる」ワークアウトコンテンツを多数提供。スタジオやスポーツクラブなどでYOGA インストラクターとしても活躍。さらに、より一人ひとりの潜在能力を引き出すカウンセリング方式の少人数制パーソナル YOGA「YogaQuest」も主宰。明るく丁寧な指導や、ココロとカラダの一体感を重視する真摯な姿勢で高い評価を得る。また、Web メディアの All About では「ヨガ」「エクササイズ」「ストレッチ」オフィシャルガイドを務め、au おうちヨガやTV 出演など各種メディアでの企画監修やイベント等でも活躍中。



* 株式会社ボディクエスト:

<http://bodyquest.jp>

* Facebook:

<http://www.facebook.com/kazuyo.mori>

* All About:

<http://allabout.co.jp/gm/gt/532/>

* 女子カレにてホメられボディの作り方、コラム連載中！

<http://joshicale.info/>

ポイントは「ねじる」「伸ばす」「縮める」の3つ!日常生活の動作に取り入れる「菌活快腸エクササイズ」

現在、若い方からお年を召した方まで老若男女問わず、腸の調子が気になる方が増えていて、それは多くの場合、食生活の乱れと運動不足が原因だと思われます。現代人は、デスクワークが増え、交通手段や移動手段が発達して生活環境が便利になった分、慢性的に運動不足になりがちで、それが原因で腸の動き悪くなることもあります。腸の働きを活発にするためには、適度に腸を動かすことが必要です。その役割を果たすのが「ねじる」「伸ばす」「縮める」の動作で、菌活快調エクササイズでは、その3つの動きを取り入れています。

今回のツアーでは「朝」「昼」「夜」の各シチュエーションにあわせて簡単にできる「菌活快腸エクササイズ」をご紹介します。朝の菌活エクササイズは腸の動きを促し、昼の菌活エクササイズは消化を促し、夜の菌活エクササイズは腸をリラックスさせて活性化させ、血流を良くし冷え症防止にもなります。このエクササイズを通じて、腸を元気にして、便を押し出していくという、いわば「翌朝スッキリ筋」を身につけていき、便秘の解消や美腸、くびれを目指して行くことができます。

店舗・提供メニュー情報 (ツアーでは、どちらかをお選びいただけます)

●CRECELA

住所: 〒150-0022 渋谷区恵比寿南1-20-9 さくらビル2F

「菌活・素材にこだわった体内リセットメニュー」

- ・食事の前に ……お白湯と自家製オーガニック生姜ピクルス
- ・前菜 ……テンペの生春巻き 本みりん甘味噌タレ
- ・スープ ……クレセーラ特製 デトックススープ 発酵分離ココナッツオイル
- ・サラダ ……ルビーポテトサラダ (隠し味にこぼれ梅(みりん粕)使用)
- ・メイン ……ソイミートのきのこあんかけ
- ・お食事 ……きのこたっぷりベジグリーンカレー もしくは、ソイミートのガパオライス
- ・デザート ……本みりん甘みをつけたスイカのシャーベット
- ・ハーブティー……フランス産オーガニックハーブをクレセーラだけのためにオリジナルブレンド

【9品目の菌活食材】

- ①きのこ(きのこ菌)②テンペ(テンペ菌)③塩麹(麹菌)④味噌(麹菌)⑤みりん(麹菌)⑥醤油(麹菌)
⑦酢(酢酸菌)⑧発酵分離ココナッツオイル(乳酸菌)⑨酵素レモン(酵母)

【6種の菌】

- ①きのこ菌②テンペ菌③麹菌④酢酸菌⑤乳酸菌⑥酵母



●炭 bio

住所: 〒150-0013 渋谷区恵比寿 1-22-8 恵比寿ファーストプレイス 2F

「菌美女会コラボ菌活メニュー」

- ・突き出し ……4種のきのこのマリネ シェリーヴィネガーの香りで
- ・冷菜 ……自然野菜のサラダ ヨーグルトドレッシングにココナッツアミノのエア
- ・温菜 ……大豆ミートハムカツ フレッシュマトソース
- ・スープ ……自然野菜と豆のミネストローネ
- ・リゾット ……雑穀入りきのこリゾットマンテカート きのこのフリット添え
- ・デザート ……ヨーグルトとクリームチーズのセミフレッド ドライフルーツとベリーソース
- ・オーガニックハーブティー ……(レモン&ジンジャー、ワイルドベリー、アールグレイ、ルイボス)

【10品目の菌活食材】

- ①きのこ(きのこ菌)②ヨーグルト(乳酸菌)③チーズ(乳酸菌)④味噌(麹菌)⑤みりん(麹菌)⑥醤油(麹菌)⑦酢(酢酸菌)⑧干し納豆(納豆菌)⑨浜納豆(麹菌)⑩ココナッツアミノ

【5種の菌】

- ①きのこ菌②乳酸菌③麹菌④酢酸菌⑤納豆菌



「菌活」とは

「菌活」とは、カラダに良い菌、腸内細菌を元気にする素を積極的に摂り、健康になるための活動です。きのこやヨーグルト、塩麴、味噌などの菌の恩恵にあずかった食材を多く取り入れることでカラダに良い効果をもたらします。

「菌美女会」とは

菌美女会とは、『菌』をこよなく愛し、その恩恵にあやかり『美』しく生きることをモットーとする『女』性たちの集まりです。2010年に設立し、登録会員は全国に現在約200名います。

健康や美容、環境と、“菌”のつながりはとても大切だと考えており、「菌についての正しい認識の取得」と、「菌との共存」をテーマに、発酵食品、酵素風呂、土壌の菌や腸内細菌、藍染めなど、あらゆる菌の情報交換、イベント、勉強会などを開催しています。



【主な活動内容】

- 発酵や腸内細菌などの研究者、発酵製品の作り手など菌に関わる方を講師に招いての講演会
- 発酵食品の工場見学(日本酒、ワインなどのお酒、醤油 味噌などの調味料、漬物など)
- 発酵食品を使った料理会、ワークショップ、ポットラック
- 食べ歩き、食べ比べ会

【今後の活動予定】

○6月20日(土)ザワークラウトを手作りで！ Make your own Sauerkraut！ @代官山 (日本語/英語)

<http://knbj.blog.fc2.com/blog-entry-36.html>

○7月18日(土) 手作りテンペ教室♪ インドネシアの発酵食品 (日本語)

詳細はこちらを確認ください。 <http://www.facebook.com/knbjk> <http://knbj.blog.fc2.com/>



菌美女会メンバー



菌美女会メンバー・「CRECELA」シェフ
高野麻子さん

【本件に関するお問い合わせ先】

「菌美女会」事務局 担当:野城、萩原、田中

TEL:080-9218-9589(野城)、090-1467-6773(萩原)、080-1384-9640(田中)