*毎日の食事にとりいれたい！*

*健康と美肌を守ります。*

**酵素を多く含む食材たち一覧**

1. フルーツ

消化しやすい。酵素たっぷり。

②サラダ

ドレッシングは手づくりのもので。

③漬物やピクルス

保存もできるすぐれもの。

④お野菜ピューレ

人参、キャベツ、スプラウト、ナッツ、オイル、などを

ミキサーで撹拌

⑤大根おろし

ジアスターゼという酵素は糖質もたんぱく質も分解。

食べる直前に皮ごとすりおろすのが大切

⑥スプラウト

ブロッコリーの芽、カイワレ大根、そばの芽など

⑦海藻

酵素に必要なミネラルを全て含みます。

酵素を作る材料になります。

⑧根菜

土に含まれるミネラルをたくさん持っています。

酵素を作る材料になります。