

正月太り解消! 豪華3大付録つき!

**DVD**  
付録

とじ込み第1付録

TV、雑誌で人気爆発中!

おうちで踊ってくびれGET!

櫻木式

**カーヴィーダンス**  
最新版で**脂肪燃焼**

キレイにやせよう!

**フィット**

**3**

2011. March

特別価格650yen  
<http://fytte.kurasse.jp/>

とじ込み第2付録

**ほしのあきの**  
**超美体型の秘密**

**BOOK**

COVERGIRL  
ほしのあき

釈由美子、  
小倉優子etc.

キレイな人の  
**携帯**  
**ボトル**

中身拝見!

別冊付録  
書けばやせる!  
**カロリー**  
**手帖**

レディーガガもハマった!

**韓国&米国発**

**海外セレブの**  
**愛用やせ食**

わざわざ! **ゼロkcalおやつ** 最新カタログ  
やせ脳スイッチ ON エクサでザセツ **STOP**  
風水芸人・出雲阿国の2011年開運法

イタイけど効く

**人気** **小顔** メソッド  
**3本勝負!**

**スーパー**  
**しょうが湯**  
で**体脂肪撃退**

**豆腐**  
**お好み焼き**  
で**満腹やせ!**

**骨盤矯正**  
**インスパ**  
で**ペタ腹!**

巷で話題の**3大ダイエット**で即やせ!  
*Three Major Diets*

**脱**

**冬太り宣言っ!**



# めかぶ納豆で 免疫バランスが ぐんぐん回復!

**めかぶのねばり成分が  
免疫のバランスを調節**

低カロリーな食材としてダイエットにおなじみのめかぶは、花粉症対策にも有効だそう。

「めかぶはネバネバとした食感が特徴ですが、そのねばり成分であるメカブフコイタンに、免疫機能のバランスを整える作用があります。花粉症は、免疫細胞の一種が働き過ぎることによって発症しますが、メカブフコイタンをとると、その過剰な働きが抑えられ、免疫機能のバランスを回復。花粉症の症状を緩和できるのです。また、免疫機能のバランスを整えられることで、インフルエンザなどの感染症の予防も期待できます」(理研ビタミンヘルスケア部・吉永恵子さん)

「こうしためかぶの働きは、納豆と組み合わせることで、さらにパワーアップするのだそう!

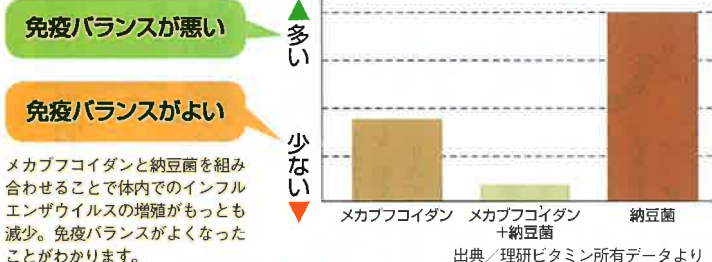
「納豆のねばり成分をつくる納豆菌にも、免疫機能のバランスを整える働きがあります。メカブフコイタンと組み合わせることで、1種類の栄養素だけでは得られないパワフルな免疫調節効果を発揮し、バランスをしっかりと保つため、花粉に打ち勝つ強い体づくりができます」

## そもそもめかぶって何?

海の外敵からわかめの子どもを守り育てる場所にある胞子が育つ場所。ねばり成分のメカブフコイタンは、わかめの子どもである胞子を外敵から守るためにつくられると考えられています。



## 各種の成分をとった場合のインフルエンザウイルス量



めかぶと納豆は、同じ食事のタイミングで食べるのが◎。

「食べ方は、めかぶと納豆を混ぜても、別々に食べても、免疫バランスを整えることに変わりはないのでお好みで。また、個人差はありますが、スギ花粉が飛び始める1か月ほど前から毎日継続して食べるのが効果的です」

## めかぶ おすすめ商品



ほのかに磯風味が香る  
滋味豊かなめかぶうどん

三重県志摩産のめかぶを独自製法で脱塩乾燥粉末にし、波動水と海藻エキスで練り上げた生細麺。シコシコの食感とほのかな磯風味を味わいながら花粉症に備えて。めかぶうどん12食入り 1食140gあたり290kcal ¥2500 / ヘルシーサポート繁正



海藻&植物性乳酸菌のWパワーで免疫力を強化!

メカブフコイタンに、しょうゆ醸造で使われる植物性乳酸菌Th211を配合したサプリメント。海藻+発酵技術で、花粉に負けない体づくりをサポートしてくれます。からだのチカラ120粒 4粒あたり2.62kcal ¥6300 / 理研ビタミン



手軽につくれるめかぶスープで免疫バランスを賢く調節

かつおとチキンがベースのスープに、めかぶのコリコリとした食感がアクセント。忙しい時、お湯を注ぐだけの手軽さがうれしい。青じそ香るめかぶスープ4袋入り 1袋6.4gあたり19kcal ¥368 / 理研ビタミン



## 花粉パンで 予防ができる!?



天然素材仕込みで無添加だからヘルシー

パン1個につき50枚分のシンの葉エキス配合。プレーン味とパンキン味の2種類。花粉パン 1個102kcal ¥160 / サントノール

シソエキス配合のパン  
でおいしく花粉症対策

パンで花粉症を予防・緩和できるというウワサをキャッチ!

「抗アレルギー作用のあるシソエキスを配合して花粉パンをつくりました。症状改善には、花粉飛散1か月前ごろから1日1個を目安に」(サントノール・舟津幸男さん)

## 花粉 おすすめ商品



パーフェクトフードの異名を持つ天然食品

欧米ではパーフェクトフードと呼ばれるほど栄養価の高い花粉団子の天然食品。そのままでもヨーグルトなどに入れてもOK。みつばち花粉60g 1gあたり4.12kcal ¥1050 / ライbeyu

みつばちからの3つの恵みをギュッと凝縮

みつばちが集めた花粉、ローヤルゼリー、プロポリスを手軽に補給できるカプセル。ロイヤルプロレン100粒 1粒あたり1.62kcal ¥5775 / AKI PURE (日本養蜂)



「みつばちは花から花へ飛び回り、花粉を集めます。自分たちで食べる

みつばちと自然の恵みが救世主に

食料に、また、女王蜂のえさとなるローヤルゼリーの原材料になるこの花粉は、栄養満点。各種のアミノ酸やミネラル、ビタミンを豊富に含んでいます。春先に体調を崩しやすい方の健康維持にも注目されています」(ライbeyu・永田唯さん)

# 花粉をとって 花粉症を制す!



# 花粉パンで 予防ができる!?



天然素材仕込みで  
無添加だからヘルシー  
パン1個につき50枚分のシ  
ソの葉エキス配合。プレーン  
味とパンプキン味の2種類。  
花粉パン 1個102kcal ¥  
160 / サントノーレ

**シソエキス配合のパン  
でおいしく花粉症対策**

パンで花粉症を予防・緩和できる  
というウワサをキヤッチ！  
「抗アレルギー作用のあるシソエキ  
スを配合して花粉パンをつくりまし  
た。症状改善には、花粉飛散1か月  
前ごろから1日1個を目安に」（サ  
ントノーレ・舟津幸男さん）

## 花粉 おすすめ商品



**パーフェクトフードの  
異名を持つ天然食品**  
欧米ではパーフェクトフ  
ードと呼ばれるほど栄養価の  
高い花粉団子の天然食品。  
そのままでもヨーグルトな  
どに入れてもOK。みつばち  
花粉60g 1gあたり4.12kcal  
¥1050 / ラベイユ

### みつばちからの3つの 恵みをギュッと凝縮

みつばちが集めた花粉、ロ  
ーヤルゼリー、プロボリス  
を手軽に補給できるカプセル。  
ロイヤルブローレン100  
粒 1粒あたり1.62kcal ¥577  
5 / AKI PURE (日本養蜂)



**みつばちと  
自然の恵みが救世主に**  
毒をもって毒を制すのごとく、花  
粉の悩みには、ずばり花粉が役立つ  
という情報も。  
「みつばちは花から花へ飛び回り、  
花粉を集めます。自分たちで食べる

食料に、また、女王蜂のえさとなる  
ローヤルゼリーの原材料になるこの  
花粉は、栄養満点。各種のアミノ酸  
やミネラル、ビタミンを豊富に含ん  
でいます。春先に体調を崩しやすい  
方の健康維持にも注目されていま  
す」（ラベイユ・永田唯さん）

# 花粉をとって 花粉症を制す!