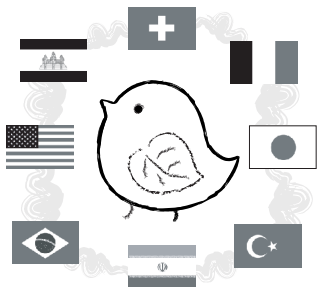


リーふばーど通信

VOL.1



はじめまして。“リーふばーど通信”です。

リーふばーど通信では、皆さまの「健康・美容・アンチエイジング」のお役に立つや情報をご紹介します。

今月は「パームシュガー」特集。

何かと気になるG I 値のお話や、簡単でおいしいレシピなどなど。

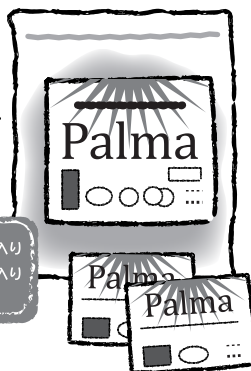
血糖値の気になる方は特に 要チェックのアイテムですので、毎日の生活に取り入れて快適な健康ライフを過ごしましょう♪

パームシュガー ってなに？

- ✿ 血糖値が上がりにくい
- ✿ 腸内環境を整えるイヌリンを含んでいる
- ✿ ミネラルが豊富でアミノ酸も含まれている

YAHOO! ショッピングで
販売中!!

◇お得な500g入り
◇50g分50袋入り
各1,290円



砂糖というと「血糖値」「動脈硬化」「肥満」など、

あまり良い印象がないかもしれませんが、

甘くておいしいスイーツを食べると幸せ！と感じることも多いのではないのでしょうか。

加工され漂白精製された“白い砂糖”は体内への吸収率が高く、これが血糖値を急激に上げてしまう原因になります。それに対し精製しない「黒糖」や「きび砂糖」のような“ブラウンシュガー”は、ミネラルやビタミンを含み、血糖値の上昇を緩やかにします。

中でも、カンボジアの大地で有機栽培・無添加製造される100%オーガニックの「パームシュガー」は、血糖値の上昇速度を示すG I 値（グリセミック・インデックス Glycemic Index）の数値が精白糖の3分の1と非常に低く、ビタミンやミネラルの他にもカリウムやカルシウム、20種のアミノ酸、腸内環境を整えるイヌリンなどを含んでいるので、体にやさしい砂糖と呼ばれています。

血糖値の急激な上昇は糖尿病の原因になるだけでなく、シワの原因とも言われていますので、美容にとっても見過ごせない話です。「パームシュガー」は水に溶けやすく使い勝手の良い粉末タイプで、日頃のお料理やお菓子作りなどに砂糖の代わりとしてお使いいただけます。毎日の食生活の改善で、明るく楽しい健康ライフを手に入れましょう。

美味しく食べよう 簡単お手軽レシピ

ひんやりぷるぷる食感がやみつきに
きな粉のインフラボンで生活予防習慣改善&美肌

✿ お手軽わらび餅

材料（2人分）

- ・片栗粉50g
- ・パームシュガー30g
- ・水250g
- ・きな粉 適量
- ◆ブラウンシロップ
- ・パームシュガー25g
- ・水25cc

1. 鍋に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。
2. 中火ぐらいの火にかけ、木べらで鍋の底をすくうように混ぜます。
3. 全体とろみがついてきたら弱火にし、さらによく混ぜます。
4. 透明になったら火からおろし、氷水に取り一ロ大にちぎります。
5. 水気を切って皿に盛り付け、ブラウンシロップときなこをかけて出来上がり。



お酢の力で疲労回復&血液サラサラ

✿ 自家製ピクルス

材料（5〜6人分）

- ・きゅうり1本
- ・パプリカ(赤)1/3
- ・パプリカ(黄)1/3
- ・プチトマト3個
- ・セロリ1/3
- ◆ピクルス液
- ・酢180cc
- ・水150cc
- ・パームシュガー大さじ3
- ・塩小さじ1
- ・唐辛子1/2本
- ・粒こしょう4粒
- ・ローリエ1枚
- ・ディル1本（あれば）

1. 下準備：プチトマトは皮をむき、それ以外の野菜は4〜5cmのスティック状に切ります。唐辛子は種を取り除きます。
2. 野菜を全て瓶に入れます。
3. ピクルス液を鍋に入れ火にかけ、沸騰直前で火を止めます。
4. ピクルス液を瓶に流し入れ、冷めたら冷蔵庫で保存します。3〜4時間で食べられます。



知って楽しい カンボジア豆知識



✿ いろいろ使えて便利な布 “クロマー”

クロマーは、カンボジアの人々の生活に広く浸透している伝統的なチェック柄の手織り布です。使い勝手がよく、首や頭に巻いて日よけとして使ったり汗を拭いたり。ふんわり軽いので肩にはおったり腰に巻けば、体温調節やファッションアイテムとしても活躍します。また、好きなところで縛ってバックとして活用したり、赤ちゃんのだっこひもにも早変わり。1枚で何通りにも使えて便利な万能布です。

✿ “アンコールワット” だけじゃない！ 歴史好き必見の遺跡群

カンボジアといえば、世界遺産に登録されているアンコールワットが有名ですが、他にも、とても一度には見きれないほどたくさんの遺跡があります。沢山の人面石像が立ち並ぶ寺院バイヨンや、赤土の美しい彫刻が魅力のバンデアイ・スレイ。「トゥーム・レイダー」のロケ地となったタ・プロームの迫力あるガジュマルの樹。そして日本人には馴染みの深いジブリ映画「天空の城ラピュタ」のモデルにも言われるベンメリア。崩れた遺跡を覆うように熱帯樹が密生し、至るところに根がはりめぐらされている様子はまさにラピュタを思い出させます。カンボジアを訪れた際には一度は行ってみたい所です。

世界のいいもののお取り寄せ リーふばーど
ヤフーショッピング内「パームシュガー」で検索!!
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/leafbird/>

