

大地さん流
招福エイジングケア①

「朝食」

「健康でポジティブな人は
しっかり食べている人が多い。
それこそが、美しさの秘訣」

こだわりや知恵、
試行錯誤の結果が
詰まった定番メニュー

あれこれ試しながらたどり着いたこのメニューを、ほぼ毎日食べ続けること10年近く。「飽きることはないですね」と言う大地さん。むしろ、「103歳で亡くなった方が『朝のフルーツは金、午後は銀、夜は鉛』とおっしゃっていたんです。私、間違ってたんじゃないかと確信を強めるばかり。「素敵なのはきちんと食べる」が持論。質、量ともに充実した朝食を30分ほどかけてゆっくり食べて元気をチャージ。美肌の源は、まず食生活にあり。

① ミネラルウォーター(500cc)

② フルーツ＋黒ゴマきな粉

③ 黒ゴマきな粉
④ 黒ゴマきな粉
⑤ 黒ゴマきな粉
⑥ 黒ゴマきな粉
⑦ 黒ゴマきな粉
⑧ 黒ゴマきな粉



この黒ゴマきな粉は、自然乾燥させた黒ゴマを、40℃のお湯に5分つけてから自然乾燥させて、お湯が完全に乾いたら、少量ずつ、白身がたくや黄身が半熟のまま、という好みの仕上がり。糖質は低めです。

③ 燕の巣(スプーン1杯)

④ 半熟卵十梅干し ⑤ 酢大豆

⑥ 青汁

⑦ 玄米パン＋黒ゴマペースト

⑧ ママ又かハニー



「ヒーリングハニー」なる愛称が、古くからニュージーランドで親しまれてきたママ又かハニー。現地が産出されるママ又かには、すぐれた抗酸化力がある(大地さん私物)

⑧ ブラックコーヒー＋乾燥いちじく