

真実 05

マイルドドラッグよ、さようなら…

# デブ中毒を断ち切る食材リスト

中毒とはおさらばしたいけど、糖分や塩分、炭水化物を完全にシャットアウトするなんて鉄のハートは持ってません。でも、「自然のままの栄養素」をそのままいただければ、脱・中毒ができる！精製されていない食材リストが今、ここに！

## 血糖値が上がりにくい天然甘味たち



**きび砂糖**  
カルシウムやミネラルを活かしたきび砂糖。サトウキビの風味が強く、まるやかでコクがあります。399円(750g)/日新製糖



**生姜とハチミツのジャム**  
高知県四万十町で栽培された生姜とハチミツをブレンド。冷えにも効くオトナのジャムです。840円(150g)/北麓草水社



**テラクオーレ オーガニックはちみつ(栗)**  
血糖値が急上昇しないハチミツは、脱中毒の救世主。どうぞならオーガニックなもの。1890円(250g)/イデアインターナショナル



Dr.白澤  
オススメ

**有機アカシア蜂蜜**  
養蜂大国ルーマニアが誇る良質なハチミツの中でも、EUの有機認証基準に基づき採取された貴重な一品。4000円(600g)/山田養蜂場

**真っ白食材は永久追放します…**  
中毒性が高いのは何と言っても精製された「白いもの」。自然界にあるそのままの状態ですべての食材をいただければ、本来、中毒とはすんなり決別できるんです。今後の食材選びは、「原型をとどめているもの」「真っ白でないもの」を指針に。天然のものは、やっぱり茶色っぽかったり黄みがかったりと、まさに「アースカラー」が基本ですもんね。ロジックさえわかれば、どっぷり中毒な私でもツラくない、食べられる食材は意外と多い印象です。



**ローズヒップジャム**  
ローズヒップをふんだんに使った美容にもうれしいジャム。砂糖の代わりにアガベシロップを使用。1155円(250g)/おもちゃ箱



Dr.白澤  
オススメ

**靴ジャム**  
タレとしてそのままかけても、みりんや砂糖の代わりに料理に使っても自然な甘さとコクがとっても美味。525円(150g)/マルコム



**有機アガベシロップ(ゴールド、ローダーク)**  
GI値(血糖上昇指数)が天然素材で一番低いとされる植物アガベ。でも甘さは砂糖の1.3倍！各980円(330g)/イデアプロモーション

## 穀物は皮も実もそのまま使った黒〜いモノに



**北海道産玄米ゆめぴりか**  
お米でも、精製していない玄米は天然のもので栄養が豊富。ブレイク中のブランド米は、粘りも風味もさすが。1550円(3kg)/ホクレン



Dr.白澤  
オススメ

**国産十八健穀米**  
18種類の穀物をブレンド。お米に混ぜて炊くだけで、食物繊維やミネラルなどの栄養素がたっぷり摂れる。3360円(30袋)/新日本製薬



**ふすまパン**  
小麦の外皮、ふすまを使った食物繊維豊富なパン。満足感はあるのに糖質90%オフ。「低糖工房」で検索を。1700円(12個)/低糖工房



**アルチエネロ有機全粒粉スパゲッティ 500g**  
小麦の皮や胚芽をそのまま挽いた、ミネラル豊富なバスタ。ソバに近い食感で和風にも合う！オープン価格(500g)/日仏貿易

## まさに海！な塩で脱中毒



Dr.白澤  
オススメ

**わじまの海塩**  
海水100%の天然塩。人工的に精製した塩とは違い、マグネシウムなどのミネラルが豊富で中毒知らず。945円(200g)/美味と健康

## 油選びはバージンオイルが鉄則



Dr.白澤  
オススメ

**エキストラバージン アボカドオイル**  
アボカド果肉の一番搾りを経た完全無添加のオイル。油は、選りすぐりのエキストラバージンオイル。1890円(250ml)/ヤカベ

## 天然ものを上手に選べばお酒もセーフ



**おいしい酸化防止剤無添加赤ワイン(ふくよか赤)**  
酸化防止剤を添加せず、ブドウそのままのおいしさを密封。コクのある味わい。オープン価格(720ml)/メルシャン



**蔵の華(辛口)**  
蔵人の技で造り上げられた無添加の天然炭酸生マッコリ。酵母が生きている自然酒です。1000円(720ml)/有賀醸造