

専門店も続々増加中。

噂の

# ジュース クレンズ って何？



Pineapple

生のパイナップルにだけ含まれるタンパク質分解酵素、プロメリンには抗ヒスタミン作用や気管支の拡張作用がある。

Banana

糖質が豊富でエネルギー源にぴったり。白血球を増やす力が果物のなかでは最強で、ガンや炎症などと闘う際には頼もしい味方。

Apple

赤い果皮は抗酸化力の強いアントシアニン。むかずにそのままジュースで飲もう。りんごポリフェノールには炎症を抑える効果がある。

Orange

ビタミンCをはじめ、B1、B2、ニコチン酸などがレモンより多い。薄皮や白い筋に含まれるヘスペリジンが血管を強化、血圧を下げる。

Cabbage

辛味成分のイソチオシアネートにはガン細胞の増殖を抑える働きが。胃潰瘍や十二指腸潰瘍を治すキムチ、別名ビタミンUも。



Spinach

活性酸素消去能力の高いα-トコフェノールが含まれる。動物実験ではクロロフィル(葉緑素)にガン抑制効果が報告されている。

Ginger

辛味成分のジンゲロンやショウガオールには強力な抗菌作用、抗酸化作用がある。副腎ホルモンの分泌を促し、エネルギー代謝を促す。

コールドプレスジュースなら  
果物や野菜の栄養素、酵素の損壊を  
少なく抑えられる。

男性には耳慣れないだろうが、ジュースクレンズは昨秋からメディアが頻りに取り上げている新しい健康法。週末や休日に固形物の摂取をやめ、搾りたての新鮮な果物や野菜のジュースだけで過ごすことで、固形物の代謝に要するエネルギーをカラダの修復などに回そうというもの。コールドプレスジュースは高速回転のジュースで「切り刻む」のではなく、石臼のようなスクリューで「押し潰し」て搾る。スクリューは低速回転なので熱を発生させず、ジュースは変質、酸化しにくい。「始めたのはブームがやって来るよりずっと前で、去年の始めぐらい。健康マニアの友人に勧められたからです」と語るのは美容皮膚科、美容内科医の中野あおい先生。ふとしたきっかけで膝を怪我したことから、筋力の強化を思い立ち、この1年半はパーソナルトレーナーについて週2〜3回のペースで体幹トレーニングにも取り組んできた。「かなり筋量が増えましたよと言われたので、ダイエットがてらに始めたんです。お取り寄せで最初は月に1日だけ、それも3食のうち1食だけ。慣れるにつれて回数を増やしていき、いまは3食すべてジュースの日を月に2〜3日にしています」



中野あおい

●なかの・あおい 美容皮膚科、美容内科医。あおいクリニック銀座院長。国際学会に数多く出席し、最先端の美容医療技術に精通。効果の高い施術、美にかけられる姿勢と正確な技術で知られる。写真提供/あおいクリニック銀座。http://aoi-clinic.com/

だと、医師として分析している。ジュースクレンズに用いるジュースは旬の新鮮な果物と野菜。女性に必要な最低限のタンパク質も実はしっかりと摂れるという。「大腸を内視鏡で検査する際は事前の下剤で宿便を出し切りますが、これはデトックスになり、お肌がキレイになったり、カラダが浄化されたような感じになります。ジュースクレンズも同じ。体内の酸化が防止された感じで浄化感がすごいです」ただし、デトックスには体力を要する。「読者がジュースクレンズを試す際は、同時進行でトレーニングにも取り組むのがお勧めです」うっかり食べ過ぎた翌日も完全絶食は感心しない。忙しいからと朝食抜きも考えもの。そんな場面でもジュースクレンズはよさそう。

コールドプレスジュースが  
飲める話題のお店

最高品質の果物の組み合わせを  
プロの提案で味わい尽くす！

タカノフルーツバーラー新宿本店

フルーツの王国といえば、ここ。新宿中村屋、紀伊國屋書店と並ぶ新宿の老舗御三家の雄は日本中から取り寄せた旬のフルーツを厳選提供。本店ならではの《本店限定フルーツコース》(要予約)や《旬果メニュー》(本店と横浜高島屋店のみ)に加え、来年3月末までは季節のフルーツをバナニックの《ビタミンサーバー》で作ったコールドプレスジュースも楽しめる。果物のプロ中のプロが選りすぐった逸品は、ジュースにしても驚愕のおいしさだ。



●東京都新宿区新宿3-26-11 新宿高野本店5階、☎03-5368-5147。◎11:00~21:00(L.O.20:30)。無休。



右上/マスクメロン×豆乳は新作。右下/コールドプレスジュースデコポン(1,080円)と左/コールドプレスジュースデコポンとせとか(1,188円)。程よい酸味とまろやかな甘みが。

日本初の専門店が新橋に進出。  
ビジネス戦士にパワーを注入。

サンシャインジュース新橋

ケール、ホウレンソウ、小松菜、セロリにレモンを合わせた看板メニュー、《グリーンデトクサー》(写真では緑のもの。ミニ780円、レギュラー980円)で野菜不足を一気に解消。がつんとくるスティックな野菜感に最初はとまどっても、ハマると手放せなくなる。ほかにも季節の柑橘を使った飲みやすい《サンライズクワイーズ》(オレンジ色)や疲労回復にいいピーツヤマカを使った《アイアンマンズフェイス》(ピンク色)などラインナップの豊富さも特筆もの。

●東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1階、☎03-6280-6620。◎平日 8:00~20:00、土日祝 9:00~18:00。不定休。



マイボトルを持参すればサービスもあるが、オリジナルボトルがかわいいのもっぱらの評判。一度見たら忘れられないポップなロゴが目印。JR新橋駅から徒歩すぐの好立地だ。