

GO! ORGANIC!!!

Beauty!! Healthy!! Organic!!



食とオーガニック

行ったことありますか(o^^o)??今回は大阪府西区の靱公園近く、BIO-RALを調査!!

バイオラルは、「素敵なナチュラルライフスタイルを通じて、心も身体も健康で美しく豊かな毎日をご過ごしてもらいたいと願うスーパーマーケット」で、ナチュラル・オーガニックのアイテムが充実したスーパーです。店内は撮影禁止だったので写真はないのですが…行ってみてビックリ(((o(*∇*)o)))!!

店内は約50%の商品がオーガニック!! プライスプレートの横に「オーガニック」の表記があり、初心者にもわかりやすいオーガニックの説明が店内に溢れていました!! 野菜コーナーやお肉コーナーでは、産地がわかるようにしてあることはもちろん、生産者の顔が見えたり、流通の過程を公開していたり。オーガニックでないものも添加物に関する表記がしっかりとされているものが多かったです(*_*)

野菜、肉、香辛料やビオワイン、シリアルやアイス、食料品全般。シャンプーなどもオーガニック表記のアイテムがたくさん!! 中には完全オーガニックの卵まで。旬のお野菜を使ったアイススタンドや、目の前で生のピーナッツを絞ってピーナッツバターにしてくれるスタンドもあり、店内は非常に楽しめました😊!!

健康志向や美意識が高いものが盛りだくさんの売り場には、お客様も多く、清潔感溢れる雰囲気でした!

健康志向の高まりから、素材にこだわる消費者は年々増加しています。バイオラルでも、オーガニックとオーガニックでない商品の売り上げは半々になっているとのこと!!!

海外はもっと進んでる…?!

例えばアメリカの食生活。ハンバーガーなどのファーストフードであったり、人工着色料でカラフルな食べ物のイメージがあったりしますよね。でもその一方で、オーガニック食品愛好者も多く、実は一般店舗でも当たり前のようにオーガニックが扱われているのです。日本よりずっと入手しやすく、専門店でなくてもほとんどの種類の食品でオーガニックが入手可能とのこと!! 値段もオーガニックだからといって必ずしも高く設定されているというわけでもないようです。(1ドルほどの差が多いそう!!) 特別でなく、当たり前の選択肢。日本でも浸透していくのでは…???

100%植物性・無添加・安心・おいしい😊

●●●● SOY YOGURT ●●●●

朝習慣!!を始めよう!!
豆乳ぐるぐるヨーグルト
のススメ👌



健康診断でいつも
引っかかっていた悪玉コレス
テロール値が正常になって先生
もびっくり!

普段の生活に豆乳
ヨーグルトをプラスした
だけで自然と体重が落ち
ていてびっくり!!

便秘と下痢を繰
り返していたけど改善
されました!!

白髪一色だっ
た父の髪に黒髪が戻っ
てきた?!

かなり重い花
粉症だったのに、
豆乳ヨーグルトを食べ
始めてから症状が出
なくなった!

✳️ 乳製品を食べないベジタリアンの方や、牛乳・乳製品アレルギーの方も楽しめます💕

✳️ 大豆は女性ホルモンに似た働きをするので、女性の健康も支えてくれます♪

✳️ 玄米と豆乳を混ぜて常温で置く他、市販のヨーグルト菌と豆乳を混ぜても出来上がります(*^_^*)

豆乳ヨーグルトに期待出来る健康効果

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1.ダイエットに嬉しい効果!! | 4.髪や肌に若返りの嬉しい効果!! |
| 2.便秘解消など整腸に嬉しい効果!! | 5.血液検査の結果に嬉しい効果!! |
| 3.免疫力向上・アレルギー改善に嬉しい効果!! | 体にいいことばかりです…♪♪ |

食べることは生きる事

「あなたの食べているものがあなたを作り、さらにあなたのチョイスが何らかの形で誰か又は何かに影響しているとしたら……、地球も宇宙も万物は意識として全て繋がっているとしたら……、慌ただしい日常の中でほんの少し食べる事について意識してみたら……、不思議といろんな事が見えてくる気がしませんか? (中略) 植物性中心の食事を少し意識するだけで、実は間接的に簡単に社会に還元できるのですから、無理しなくとも自然とココロもカラダも軽くなり、バイタリティ溢れる毎日になるのです。」 Veggy vol.49より

まずはローフード、スーパーフードを生活のワンポイントに!

(ローフード: 食物酵素を壊さない程度の48度以下で調理した食事。スーパーフード・自然の中でずば抜けて栄養価の高い食材を取り入れた食事。)