

健康には酵素の働きが大切！
米国 NTI 認定栄養コンサルタントが考え
素材にこだわり美と健康にいい食材で作りました♪

心とカラダをつなぐ HOLISTIC BIO FOOD

Vege Station NATS PLANNING の RAW VEGAN NUTS & RAW VEGAN COOKIE



加齢とともに体内酵素を作る機能は衰えていきますから、いかにして体内酵素をキープするかが、真の健康及びアンチエイジングのキーポイントとなります。その為には、酵素が欠乏しないように常に気を付けたいといけません。
ところが、ストレスや食生活の乱れなどによってからだに負担がかかると、酵素が適切に働かなくなります。日々の生活で心がけることは、食物の消化に負担をかけないように、消化の良い食品をとり、なおかつ酵素を大量に消費するようなことをなるべく避ける事です。

からだのエネルギーの80%が、消化の過程で消費されているという事をご存知でしょうか？
実は、『食べる』という事が大きくからだに負担をかけているのです。

よって、何をどうチョイスし、口に運ぶかがとっても大切です。
外から補うことができない代謝酵素をなるべくキープするために、消化の負担が少ないものをチョイスする。
これがホリスティック栄養学における酵素療法の基本的な考え方です。よって、生野菜、生の果物、発酵食品は、とてもおススメです。
また、ナッツはビタミン、ミネラルが豊富で、アンチエイジング効果、強い抗酸化作用、便秘予防、ダイエット効果、貧血予防、ミネラル補充、味覚の形成や育毛効果、疲労回復効果、高血圧予防、骨粗しょう症予防などの効用があるとされています。

これらの事を考慮し、手軽に美味しく食べる美容と健康に有用なスイーツとして誕生したのが、オリエンタルヴィーガン&グルテンフリーの【RAW VEGAN NUTS (ローヴィーガンナッツ)】と【RAW VEGAN COOKIE (ローヴィーガンクッキー)】です。

生のナッツを浸水させ酵素抑制物質を取り除き、ひと粒、ひと粒、丁寧に味付けし、46℃の低温乾燥で作った酵素の働きが失われていない、からだへの負担が少ない嬉しく手軽に携帯できるスイーツです。お茶のおともに、おやつに、夜のおつまみにどうぞ♪

心とからだはつながっていて、全体の営みとして人間まるごとを考えるホリスティック栄養学がコンセプトのホリスティック・ビオ・フード。

従来の栄養学では三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)やビタミン、ミネラルといった食品の栄養価やカロリーに注目するのに対して、ホリスティック栄養学では「栄養が適正に消化、吸収されているか」というところまで視野に入れています。
健康のためには「栄養をとる」だけではダメで、同じように「消化する事」と「不要物の排出」も大切です。

足りないものを補う前に「今食べているものがちゃんと消化されているか」を考えてみる事がとても重要なのです。

《Vege Station NATS PLANNING のオリエンタルヴィーガン・グルテンフリースイーツのご案内》



五葎抜き(ネギ・にんにく・にら・らっきょう・あさつき不使用)のALL植物性材料、小麦未使用です。

【RAW VEGAN NUTS】

カカオアーモンド、キャラメル風味アーモンド、黒胡椒チーズ風味アーモンド、
ピリ辛醤油カシュー 各30g入り580円(税込)、各80g入り1,480円(税込)

【RAW VEGAN COOKIE】

バナナココナッツ 30g入り580円(税込)、80g入り 1,480円(税込)

※ナッツの摂取量は、一日25g位までが適量とされています。

他にも新商品準備中につき、乞うご期待！！

NATS PLANNING (ナツプランニング) は、NATS こと安藤夏代 (Natsuyo Ando) が全身全霊をもってみなさんの心とカラダをプランニング (真の健康が得られるように、色々とお勧め・提唱) させていただきたいという想いを込めて運営させていただいております。
WHO の健康定義である、健康とは身体的・精神的・霊的・社会的に完全に良好な動物的状態であり、たんに病気あるいは病弱ではないことではない。とありますが、この健康の要素の身体的・精神的の部分で、縁ある皆様へ、今まで培ってきたノウハウと体感を生かし、協力させていただきたいと思っています。
身体への健康の為に、美味しい野菜食とベジスイーツの提案。
ココロの健康の為に、ココロの栄養になる講座等を企画させていただきます。

ベジタリアンフードセラピスト/米国NTI認定栄養コンサルタント/製菓衛生師
安藤 夏代 NATS PLANNING
1966年生まれ 札幌出身
製菓学校卒業後、職員として実習助手、担任として16年間勤務

《1999年》 ふとしたきっかけから菜食をスタート
継続して菜食生活を行ってゆくうちに、自分の心とからだに変化が現れたことを体感する
《2004年》 独立しフリーに 「NATS PLANNING」を立ち上げる
心と身体をつなぐ食事スタイル【HOLISTIC BIO FOOD(ホリスティック・ビオ・フード)】を菜食で提唱
ベジタブルサロン『NABIO』(中島公園近辺)を中心に、菜食料理Lesson、各種イベントの企画・運営、ケータリング、料理講師としての活動を全国で展開
《2012年》 コロラド州認定カレッジ【ホリスティック・カレッジ・オブ・ニュートリション】
栄養コンサルタントの資格を取得
《2015年》 『RAWFOOD&BEAUTY RECIPE60』(共著本)販売スタート
《2016年》 火曜日のみオープン ベジ情報発信カフェ
『Vege Station NATS PLANNING』をスタート 照焼きベジミートバーガーが大人気!
《2017年》 オリエンタルヴィーガン・グルテンフリースイーツの販売スタート



Salon NATS PLANNING ナツプランニング
ベジタブルサロン『NABIO』

〒064-0811
札幌市中央区南 11 条西 1 丁目
TEL 080-3577-7665
<http://nats-planning.com>

cafe Vege Station
NATS PLANNING

毎週火曜日に
場所をお借りして
営業しております

〒064-0810
札幌市中央区南 10 条西 1 丁目 1-6 5
11.CONSEPT SPERARE BLD 2F
TEL080-3081-8595