

## 元気な会社・地域の創り方

## 広がるグリーンスムージー習慣

「グリーンスムージー」が、日々、テレビの情報番組や女性誌で特集が組まれるなど大人気だ。スムージーとは、各種の食材をミキサーでジュースにした、口あたりがスムーズで飲みやすい飲み物である。グリーンスムージーとは、いろいろなグリーン(緑の葉野菜)とフルーツをミキサーで混ぜ合わせたフレッシュジュースのことだ。

健康ダイエットドリンクとして欧米セレブの間で人気を呼び、日本でも女性を中心に爆発的に広がっている。

このパイブルとなっているのが2005年に、アメリカ・オレゴン州在住のロシア人女性、ヴィクトリア・ブーテンコさんが出版した「グリーン・フォー・ライフ」だ。

彼女の家族は、皆、さまざまな健康障害を抱えていた。そこで、食生活を一変させることを決意。研究を続ける中で、「グリーンスムージー」という、シンプルながら、現代人にとって最も不足している栄養素を補えるドリ



ンクにたどりつく。毎日のグリーンの摂取が体に与える、素晴らしい影響を分かりやすく解説している書である。

日本における伝道師は、「グリーンスムージー姉妹」と呼ばれる、09年に、日本初の生の食材だけを使ったコーススイーツ専門店「シャリマ・ドゥ・ラ・テフテフ」(チョウチョの花園の意味の造語)を開店した、仲里園子さん、山口蝶子さん姉妹だ。

ブーテンコさんの著書を翻訳し、来日時に講演会やイベントを主催。自ら

「グリーンスムージー姉妹、仲里園子さん、山口蝶子さんが運営するグリーンスムージー情報サイト「GreenSmoothie.jp」

も数々の著書を出版し情報サイト「GreenSmoothie.jp」を運営している。

そして、タレントの優香さんが、姉妹の著書との出会いから飲み始め、運



マーケティングコンサルタント 西川りゅうじん ウォークマンの販売促進、ジュリアナ東京のPR、六本木ヒルズの商業開発、愛・地球博のモリゾーとキッコロや平成遷都祭のせんたくんの選定・広報、つくばエクスプレス沿線PR、芋焼酎の人気演出に携わるなど産業と地域の元気化に努める。厚生労働省「健康寿命をのばそう!」運動スーパーバイザー。1960年生まれ。

動などととともに8カ月で体重を7kg落としたし、ウエストが10cmも細くなった、と話題を呼ぶなどして広まった。

グリーンスムージーはダイエットに良いだけではない。食物繊維はもちろん、βカロテンやビタミンC・Eといった抗酸化物質もとれるので、美容やアンチエイジング、デトックスにも効果大だ。

人類は340万年前の誕生の時からグリーンを食べてきた。ヒトの赤血球と植物のクロロフィル(葉緑素)の分子構造は近い。朝一杯のグリーンスムージー習慣が、あなたの「健康寿命」をのばす。