

便秘に抜群の効果！  
テレビで話題沸騰！

甘酒に続く健康ドリンク『こうじ水』

発売から4カ月で3万部突破！

がん予防

糖尿病予防

腸内環境改善

高血圧予防

疲労回復

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、『コップ1杯で人生が変わる！  
こうじ水で体すっきり！ずっと健康！』の重版を決定し、発売からおよそ4カ月で3万部を突破しました。

## 甘酒に続く健康ドリンクとして注目を集めている「こうじ水」

「こうじ水」とは、日本の発酵食品文化を支えてきた「こうじ」にたくさん含まれる酵素を利用した健康ドリンクです。簡単に作れて、甘酒よりもさっぱりして飲みやすく、健康効果だけでなく、美肌や美髪など美容効果も！本誌監修の星子クリニック院長の星子尚美(ほしこ・なおみ)氏がテレビ番組で、「こうじ水」を紹介し、大きな話題を呼んでいます！

## 「こうじ水」健康法とは？

米こうじをお湯に浸し、一晩冷蔵庫に入れて作った「こうじ水」を飲むだけというシンプルな健康法。目安は毎日500mL。米こうじに含まれる30種類以上もの豊富な酵素の力により、腸内環境が改善され、免疫機能が高まります。また、「こうじ水」にはカルシウムやビタミンも豊富に含まれ、血圧降下作用やがん予防なども期待されます。

## こんなにスゴイ！こうじ水パワー

- ◆免疫力アップで「がん予防」◆血糖値を下げて「糖尿病予防」◆血圧を下げて「高血圧予防」
- ◆善玉菌を増やして「腸内環境改善」◆骨密度を上げて「骨粗しょう症予防」◆代謝を高めて「疲労回復」◆血液サラサラ「動脈硬化予防」◆毎日スッキリ！「ダイエット効果」◆美肌効果◆老眼改善 etc.

## 材料は「こうじ」と水のみ！こうじ水の作り方

① 乾燥米こうじを  
お茶バックに入れる



② ポットにこうじバックを入れ、  
50～60℃のお湯をそそぐ



70℃を超えると酵素は  
失活するので注意！

③ 冷めたら冷蔵庫に入れて  
7時間以上寝かせる



完成！



バックは必ず取り出す！  
(使用後の米こうじも  
食べられます)

## こうじ水を使った美味しいアレンジレシピも掲載！

◇ こうじ水 + トマトジュース



赤い色素の  
リコピンは血液  
サラサラ効果が！

◇ 水キムチ



酢とこうじは  
血糖値の上昇を抑え、  
血糖低下が望める！

本誌監修・星子先生の  
取材やレシピ提供も  
ご相談可能です！

『コップ1杯で人生が変わる！  
こうじ水で体すっきり！ずっと健康！』  
発売日：2018年9月3日  
定価：本体880円+税

