



## 医師が勧める植物性乳酸菌 お米のヨーグルト「アレルノン」

形成外科の院長でありながら、カフェのプロデュースも手掛け、正しい栄養の摂り方やプラントベース食の重要性を伝えている鈴木晴恵先生に、植物性乳酸菌である「アレルノン」の魅力についてお話を伺いました！



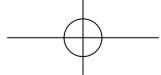
鈴木晴恵 Suzuki Harue

鈴木形成外科院長。(株)ホールフーズ社長。日本形成外科学会認定専門医、麻酔科標榜医、アメリカレーザー医学会フェロー、日本臨床皮膚外科学会理事、日本レーザー医学会評議員、京都形成外科医会会長。レーザー治療をいち早く日本に取り入れた、美容医療のパイオニア。眼瞼下垂症の手術を得意とする。2013年、カフェ・レストラン「CHOICE」をクリニック内に併設・開業。国内外での情報収集を積極的に行い、正しい食事の普及に努める。

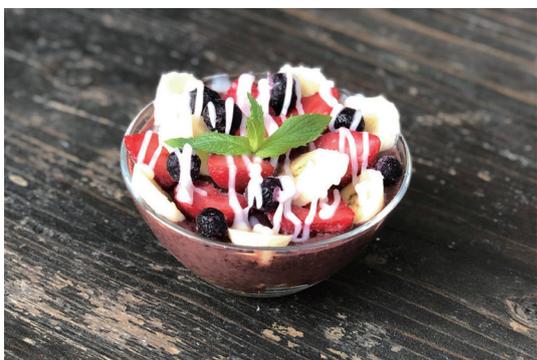
— 鈴木先生は、自らプロデュースされているお店「グルテンフリー＆ヴィーガンカフェ CHOICE」のメニューでもアレルノンを使用されていますが、アレルノンを知ったきっかけやお勧めされている理由について教えてください。

2013年に、共通の知人を介してアレルノンの開発者である八坂さん(株)ヤサカ八坂会長)と知り合いました。私はちょうどその頃京都に「CHOICE」というヴィーガンカフェをオープンさせたこともあり、八坂会長にアレルノンをお店のメニューでも取り入れてみたらどうかと勧めてもらったのがきっかけでした。八坂会長は癌を患われていたのですが、アレルノンを食べることで元気を取り戻されたというストーリーは、アレルノンが素晴らしい食品であることの何よりの証明だと感じました。

(このストーリーはコリン・キャンベル/鈴木晴恵共著『低炭水化物ダイエットへの警鐘』に掲載)それから、「CHOICE」でもお客さんにお勧めしていますし、私自身もアレルノンが大好きになりました。いまは、新型コロナウイルスの感染拡大によって世界中が大変な状況に陥っていますが、そもそも私たちが病気にかからないような身体づくりをするためには、免疫力と密接な関係にある腸の環境を整えることがとても大切なのです。とくに私たち日本人にあった腸内細菌を増やすということがとても重要で、そのためにも、アレルノンのような発酵食品はぜひ日常的にとった方がいいものですね。私は京都に住んでいます。アレルノンは隣の滋賀県で代々伝わってきた体に良い菌を使用しています。ましてその菌をヨーグルトのようにして美味しくいただけるわけですから、健康的な食品と



ある日の鈴木先生の朝ごはん。アレルノンにベリーやナッツ類を合わせるのが先生のオススメ！



カフェ「CHOICE」のアサイーボウルにもアレルノンを使用。一年中食べられる人気メニューです。



店頭でもアレルノンを販売中/  
「Gluten-Free & Vegan Cafe CHOICE」  
京都市東山区大橋町89-1 鈴木形成外科ビル1F  
TEL:075-762-1233 営:9:30 - 20:00 休:無

してアレルノンは非常に優れているのです。そもそもヨーグルトは私たちの身体に良いものなのか？という話をすると、ヨーグルトは発酵食品としては身体には良いものです。しかし、海外のとある地域で昔からずっと食されてきたものを私たち日本人がそのまま食べることで健康になれるのかというと、実はそういうわけでもないのです。その上ヨーグルトは、人間の体には適さない牛乳を使用しています。大切なことは、「自分の体に合った菌」を取り入れるということです。その点においてアレルノンは、日本人に代々伝わる菌を使用していることと、日本人の食文化には欠かさない「米」を原料としていることから、

日本人の腸には最適な食品であると言えるのではないのでしょうか。  
——鈴木先生がお勧めするアレルノンの食べ方や、一緒に食べると良い食材はありますか？  
アレルノンは、もちろんそのままでも美味しくいただくことができるのですが、私はいつも抗酸化力の強いフルーツと一緒に食べるようにしています。たとえば、ブルーベリーやストロベリーなどのベリー類です。抗酸化作用とは体内で増えすぎた活性酸素を除去し、病気や老化を防いでくれるもので、美容や健康には欠かせないものです。あとはそこに、タイガーナッツあるいは

アーモンドやくるみなどのナッツ類も加えています。アレルノンは、pHが低く生きて腸まで届く植物性の乳酸菌であるところが魅力ですが、その分少し酸味が強いのです。だから甘みのあるフルーツやナッツと一緒に食べることで、さらに美味しくいただけますよ。お米由来だから、人間のエネルギー源となる炭水化物もしっかり摂取できるし、栄養バランスにも優れた理想的な朝食だと思っています。あともう一つオススメなのは、カフェ「CHOICE」の人気メニューでもあるアサイーボウルです。アサイーもポリフェノールなどを豊富に含む、抗酸化力の高いフルーツです。こちらもぜひ皆様に試していただきたいですね。

## 免疫高める発酵食品他



**アレルノン**  
100g カップ 259円(税込)  
500g バック 1,134円(税込)  
有機JAS米仕様。こだわりの米、水、乳酸菌で作る100%植物性のヨーグルト。



**Rise ゆず味**  
100g カップ 259円(税込)  
500g バック 1,134円(税込)  
アレルノンに甜菜糖で甘みをつけたタイプ。国産ゆずで香り豊かに仕上げました。



**米乳百薬(べいにゆうひやくらく)**  
150g 280円(税込)  
アレルノンに糶を加え発酵させた飲むタイプ。砂糖不使用なのにほどよく甘く、とろりとした食感です。



**米マヨ レギュラー**  
200g 453円(税込)  
卵も大豆も添加物も不使用。米粉を炊き上げ乳酸菌で発酵させた、お米でできたマヨネーズ。※本商品は加熱しています。

問い合わせ先 株式会社ヤサカ アレルノン食品事業部: 0120-47-9850 (平日9:00 ~ 17:00) @ yasakaallernon

