

A.M. Juice

COLD PRESSED JUICE

日常の小さな喜びが積み重なり
幸せな生活に繋がるよう

小さな習慣が健康的な生活を作ります

by サラダ専門店 amaサラダ

●コールドプレスジュースとは？

「コールドプレスジュース」とは、特殊なミキサーで野菜や果物を押し潰し、

素材が持つ水分だけでつくられるジュースのこと。

通常の高速ジューサーとは異なり、熱を加えずに圧搾してつくるので、熱に弱い酵素やビタミンB、C群などを壊さず、素材が持つ栄養を丸ごと摂取することができますと今注目されています。

また、酸化防止剤、保存料なども使用していないのも特徴です。



野菜・果物 約800g



A.M. Juice 1杯(300ml)

●コールドプレスジュースの栄養価は普通のジュースの約2倍！

そんなジュースクレンズに欠かせないのが、「コールドプレスジュース」。野菜や果物を「低速搾汁方式」でしぼった100%フレッシュジュースで、保存料などを使わないのは当然のこと、水も一切加えない混じりつけなしの“抽出液”です。コールドプレスジュースは、低速回転の専用ジューサー（当店はエンジェルジューサーを使用）で作ります。一般的な遠心分離型ジューサーのほぼ2倍の果汁を搾汁できます。30度以下の低温でしぼるので、熱に弱いビタミンや酵素が壊れることもありません。通常のジューサーでしぼるよりも栄養価が1.5～2倍高く、酸化・劣化に強いため、酵素が2～3日維持されるとも言われています。一方普通のジュースは、しぼるときに空気が大量に入って酸化したり、高速回転するジューサーの熱で栄養素や酵素が破壊されてしまいます。

このため、市販の野菜ジュースやフルーツジュースを飲んでも、ジュースクレンズにはなりません。「100%」とうたっていても濃縮還元だったり、安全性を保つために熱処理が施されているものが大半で、高い栄養価と酵素を保つコールドプレスジュースとは、鮮度もパワーも別物なのです。

●素材の持つ栄養そのまま摂取できます

代謝運動、呼吸、会話、思考など、体のあらゆる働きに関係し、美容と健康に欠かせない酵素。

酵素は熱に弱く、生の食材にしか含まれていないことが知られています。しかし、野菜や果物を食べられる量は、現実的には限られています。コールドプレスジュースは、その酵素を効率的に取り入れ、体内に届けることができます。また、ふだん酵素の多くは「消化」によって消費されていますが、胃腸にほとんど負担をかけないジュースのため、消化にまわされていた酵素を、代謝や美容のために使うことができるようになります。