

デトックスレシピ【梅流し】

効果

- ・腸内に溜まった便を出す
- ・腸内にこびりついた老廃物を出す
- ・悪玉菌優位になった腸内環境をリセットする



方法

朝はいつも通り、(味噌汁 or 果物)の食事をとるか、食べずにスキップしてお昼に行きます。

お昼は梅流しだけの単品で、他のものを食べるのは控えましょう！

※トイレに行きたくなると思うので、お休みの日がオススメ！

※2週に1回まで 頻繁にやらないこと

材料

大根 1本

梅干し 3~5個

昆布(出汁用)1枚(約7g)

作り方

1. 鍋にたっぷりと水を入れて昆布を浸します。
2. 大根を良く洗い、皮ごと1センチ幅の輪切りにして鍋に入れます。
3. 2を煮て柔らかくなったら火を止め、梅干の種を除いたものをちぎりながら入れます。
4. かき混ぜて味をなじませ、できあがりです。

食べ方

スープを大きなどんぶりに入れて2杯、まず飲みます。
そのあと、大根を6切れ以上、もう食べられないと思うまで食べます。

梅流しの後の過ごし方

- ・水分をしっかりとる
- ・夜食べる場合は消化の良いものを選び、腸に負担がかからないようにします。

※梅流しと検索するといろいろなレシピがありますので、それを参考にいただいてもよいです！

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	