

Raw sweets(ロースイーツ)とは？

Raw(ロー)とは“生”を意味します。

熱を加えず48℃以下で調理することで、酵素・ビタミン・ミネラルなどの栄養素が壊されることなく、“生きたまま”身体に取り入れられます。(48℃を超えると酵素が不活化してしまいます。)

体にとって絶対不可欠な物質



- ・タンパク質からできている。
体の中には 20,000 種類の酵素がある。
- ・体で休まず働いている。



- ・消化し、栄養を運ぶ
- ・老廃物の排泄
- ・新陳代謝
- ・自然治癒



- ・食べ物に含まれる酵素
<生きた食べ物は>
- ・生野菜、果物、生ナッツ、種子、海藻、発酵食品、ドライフルーツ
(48℃以下で乾燥させたもの)



☆人は食べ物を食べると体内酵素を使います。

消化するのにたくさん使うので、酵素が含まれた物を食べると消化酵素を使わずに代謝酵素にまわすことができます

期待できる効果

- ・疲れにくい
- ・便秘改善
- ・免疫UP
- ・体质改善
- ・朝目覚めが良い
- など

体内酵素が不足すると…

- ・血液の流れが悪くなる → 便や尿がうまく排出しにくくなる
- ・体温が下がる → 酵素の働きが鈍くなる → 免疫力・代謝 DOWN
- ・太りやすくなる
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・体調を崩しやすい
- ・肌のくすみ、ハリがない
- などの原因に

Famille CacaOmoiのロースイーツは

通常のロースイーツに比べ、使用するナッツの量を減らし、野菜をベースに仕上げています。

生野菜や果物、栄養価の高いスーパーフードを使用しているため、消化への負担が少なく、体にやさしい、体质改善や美容にも効果が期待できるスイーツです。

自家製野菜や地元の特産品を使用したロースイーツを、より多くの皆様に安心して楽しんでいただけたらと思っています。野菜使用でありながらも華やかななかに、栄養も摂れておいしい、普段のおやつから贅沢スイーツとして、考えています。

私も、ロースイーツを食べることで、体质改善の効果を実感しました。

市販の添加物などが含まれるおやつで満たすのではなく、素材そのままの本来の味で、心身を満たし、お子様からお年寄りの方まで、健康をスイーツという楽しい時間で、少しずつでも身体の変化を感じてもらい、手に取っていただけるスイーツであるように日々成長を重ねていきます。