



Nutritious Life[®]

Style Book



Tree of lifeの創造

生活の木

生活の木 Nutritious Life[®]

「ニュートリシャスライフ[®]」とは薬やサプリに頼らない、
毎日の食事による楽しみながらの予防。栄養を考慮し、スーパーフードなど
栄養価を強く意識する食生活を考えた、栄養ある生活提案。

ニュートリシャスライフは、生活の木の登録商標です。

※主な栄養素

for Beauty — 美しさを内側からサポート

有機マキベリー100%パウダー



実を種ごとフリーズドライにしたマキベリーのパウダー。やわらかな酸味と甘味をもつ濃厚なベリーの味。

30g ¥1,404
100g ¥3,456

鉄／カリウム／マグネシウム／ポリフェノール

有機ゴジベリー（クコの実）



薬膳料理でもおなじみ。自然な甘みが特徴のドライフルーツ。水分を含むとやわらかくなります。

30g ¥648
100g ¥1,620

ビタミンB1／ビタミンB2／ビタミンE／
アミノ酸(アラニン、セリン)

有機ゴールドンベリー(ほおずき)



きりっとしたと甘みのバランスが良くしっとりとした食感のドライフルーツ。

30g ¥648
100g ¥1,620

食物繊維／カリウム／ビタミンA／ビタミンE

ザクロシード



種ごと果実をフリーズドライしました。サクサクとした食感と、甘酸っぱい風味が特徴。

15g ¥648
50g ¥1,620

カリウム／ビタミンB6／ポリフェノール(エラグ酸)
／食物繊維

有機カムカム100%パウダー



ペルーのアマゾン川流域で採れる、世界一ビタミンCを含む果実といわれるカムカムの実のパウダー。シャープな酸味が特徴。

30g ¥1,404

カリウム／ビタミンC／ビタミンA

有機カカオ100%パウダー



カカオ豆を粉末にした使いやすいパウダー。芳醇なカカオの香りをお楽しみいただけます。

80g ¥972

マグネシウム／カカオポリフェノール／食物繊維／
テオブロミン

for Power — パフォーマンスを上げたい時に

有機チアシード



水分を含むと約 10 倍に膨らみ、満腹感が得られます。強い風味はないため食材との相性を選びません。

100g ¥972
300g ¥1,944

食物繊維／カルシウム／α-リノレン酸(オメガ3)／リノール酸(オメガ6)

有機マカ100%パウダー



南米ペルーに植生し、強い生命力を持つといわれるマカパウダー。ほんのりとした甘みときなこのような風味が特徴。

30g ¥756
100g ¥1,944

カルシウム／アミノ酸(アルギニン、ロイシン、プロリン)／鉄

有機アサイー100%パウダー



ブラジリアマゾン川流域のみで採れるアサイーの実のフリーズドライパウダー。必須アミノ酸9種を含み、赤紫蘇のような風味が特徴。

30g ¥1,404
100g ¥3,456

鉄／カリウム／アミノ酸(BCAA)／ポリフェノール

有機モリンガ100%パウダー



ミラクルツリーとも呼ばれている、モリンガの葉パウダー。ポリフェノールを含み、緑茶にも似た風味が特徴。

80g ¥1,404

ビタミンK1／γ-アミノ酪酸／ポリフェノール／β-カロテン／食物繊維

for Health — 日々の健康維持に

キヌア／キヌアパフ



NASA が理想的な宇宙食のひとつとして評価したキヌア。クセがなく茹でる、炊く等様々な使い方ができる。サクサク食感のパフタイプも。

キヌア 180g ¥627
キヌアパフ 60g ¥519
160g ¥972

鉄／マグネシウム／ビタミンB1／食物繊維

有機スピルリナ100%パウダー



スピルリナとは藻類の一種で、海苔の様な風味があります。必須アミノ酸を含み、料理のアクセントとしてもおすすめ。

80g ¥1,296

鉄／ビタミンE／アミノ酸(ロイシン、アスパラギン酸)／β-カロテン

バジルシード



チアシードと比べ、水分を含むとより大きく膨らみます。シャキッとした歯ごたえがあり、満腹感が得られます。

100g ¥972

食物繊維／鉄／カルシウム／亜鉛

有機アガベシロップ



ブルーアガベの根茎から採れる植物性甘味料。砂糖よりGI値が低く、甘味度が高い。カaramel調でコクのある味わい。

35g ¥324
200g ¥972
450g ¥1,728

and more...



チアシード CHIA SEED

プルプル食感

「オメガ3系脂肪酸」
で選ぶなら



バジルシード BASIL SEED

シャキシャキ食感

「食物繊維」
で選ぶなら

【基本の使い方】



- 1 チアシードもしくはバジルシード大さじ1杯に水約150ccを加える。
- 2 よく混ぜてから、15分ほど置く。ジェルが完成。

※水分を含ませた後は、お早めにお召し上がりください。

チアシードもバジルシードも水でもどすのがポイント！
味と香りがほとんどないので食材の味を邪魔しません。



ハーブティーに



スープやお味噌汁に



ヨーグルトに

▶ チアドレッシング

彩り豊かなサラダにかけて

材料／作りやすい分量

チアジェル…小さじ2

マヌカハニー…小さじ2

アルガン・ローストオイル…大さじ2

※お好みの植物油でもOK

レモン汁…大さじ2 ※レモン1個分

玉ねぎ…1/4玉

塩コショウ…少々

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 残りの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせたら完成。



キヌア

QUINOA



サラダにかけたり、
スープに入れたり、
様々なレシピに活用
できます。

【 基本の3つの使い方 】

生活の木のキヌアは水洗い不要なので手間なく便利！



茹でる

沸騰したお湯に
10～15分程度

…茹で時間に応じて食感
が変わります。

炊く

お米と一緒に

…白米2～3合に対して
大さじ1杯が目安。

炒める

フライパンで、
ほんのり茶色に
なるまで

…香ばしくてサクサクの
クリスピー食感。

※生では食べられません。



▶ キヌアとバジルのハンバーグ

しっかりとした食べ応えのベジバーグ！

材料／4人分

キヌア…1/2カップ

オリーブオイル…適量

ニンニク…1片

玉ねぎ…1個

A フレッシュバジル(みじん切り)…1/4カップ
(またはドライバジル…大さじ1)
赤&黄パプリカ(みじん切り)…各1個
ハーブミックスソルト…大さじ1
パプリカパウダー…小さじ1
クミンパウダー…小さじ1/2
薄力粉…大さじ3
(りんごジュース大さじ3で溶いておく)

作り方

- 1 キヌアを鍋に入れ、2倍の水で20分弱茹でる。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたニンニク、玉ねぎの順に入れ、全体があめ色になるまで炒める。
- 3 1、2、Aをボウルに入れ、全体に味が馴染むようによく混ぜ合わせ、食べやすい大きさにまとめる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを適量ひき、3を弱火で両面がキツネ色になるまで焼く。お好みでトマトソースかケチャップを添え完成。

アサイー ACAI

▶ アサイーとマキベリーの クリーミースムージー

目覚めの1杯に。元気に1日をスタート！

材料

有機アサイー100%パウダー…小さじ1
有機マキベリー100%パウダー…大さじ1
バナナ…1本
ココナッツミルク…大さじ2
ココナッツウォーター(もしくは水)…150ml

作り方

- 1 バナナは皮をむき適当な大きさに切る。
- 2 すべての材料をブレンダーに入れ、よく混ぜ合わせたらグラスに注いで完成。

* I D E A *

アサイーに含まれる油分は料理にコクを出します。
ケチャップに混ぜるのも◎



マキベリー

MAQUI BERRY

▶ マキベリーコンフィチュール

オープンサンドにしたり、ヨーグルトにかけても。

材料／作りやすい分量：約100g

A 有機マキベリー100%パウダー…大さじ1
アガベシロップ…大さじ1/2
いちご…90g
海塩…ひとつまみ

有機チアシード…小さじ1/2

保存容器

作り方

- 1 Aをブレンダーで攪拌する。
- 2 ボウルに移し、チアシードを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 5時間以上冷蔵庫に入れて完成。

※保存する場合は、お早めにお召し上がりください。



ゴジベリー

GOJI BERRY

▶ ゴジベリーと豆腐のソイスープ

ゴジベリーのほのかな甘みがコクを深める

材料/2人分

有機ゴジベリー(クコの実)…大さじ1

A 鶏もも肉…1枚

白菜…1/4束

豆腐…1/2丁

水…500ml

豆乳…200ml

小口ネギ…適量

味噌…小さじ2〜3

作り方

- 1 鍋に水を入れ沸騰させたら、食べやすい大きさに切ったAを入れて煮込む。
- 2 アクを取りながら火が通るまで煮込み、豆乳で溶いた味噌を加え、味をととのえる。
- 3 きざんだ小口ネギとゴジベリーを加えひと煮立ちさせ、ゴジベリーがスープを吸いふっくらと膨らんだら完成。



* I D E A *

ハーブティーなど飲み物に加えるとやわらかな甘みが広がります。
お米と一緒に炊いても◎

カムカム

CAMU CAMU

▶ カムカムとゴジベリーのワカモレ

トルティーヤチップスやパン、サラダに添えて

材料/3〜4人分

有機カムカム100%パウダー…小さじ1

有機ホワイトチアシード…小さじ1

有機ゴジベリー…大さじ2

アボカド…1個

トマト…1個

玉ねぎ…1/4個

コリアンダーの葉…適量

自然塩…小さじ1/4弱

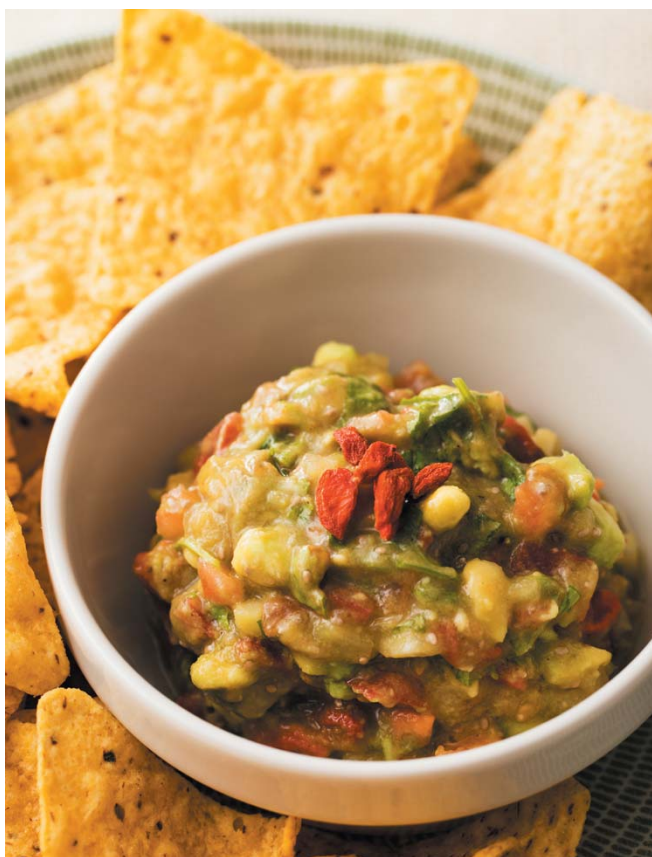
レモン汁…小さじ1

クミンパウダー…少々

ブラックペッパー…少々

作り方

- 1 アボカドとトマトをサイコロ状にカットする。
玉ねぎとコリアンダーの葉はみじん切りにする。
- 2 すべての材料をボウルに入れ、全体に味がなじむように混ぜ合わせて完成。



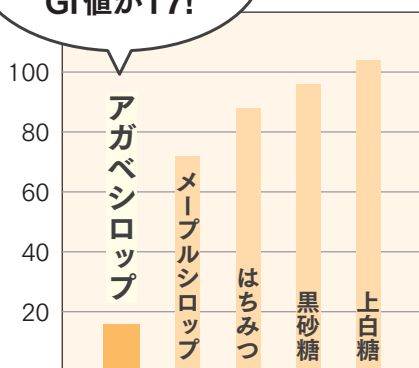


アガベシロップ

AGAVE SYRUP

コクのあるしっかりした甘さの低GI※天然甘味料

生活の木の
アガベシロップは
GI値が17!



和食や



コーヒーに



いつものお砂糖を
アガベシロップに
おきかえるだけ!

※GI値とは…

GI値
Glycemic Index
(グリセミック・インデックス)

食品ごとの血糖値の上昇度を表す数値。
その数値が55以下の
食材は一般的に
「低GI食品」とされています。

▶ アガベシロップと ゴールデンベリーのパウンドケーキ

砂糖不使用の低GIスイーツ

材料/パウンドケーキ型1個分

A アガベシロップ…55g

絹豆腐…100g
バニラエストラクト…小さじ2
ココナッツミルク…130g

B 米粉…150g

アーモンドプードル…40g
葛粉…10g
ベーキングパウダー…小さじ2
重曹…小さじ1

C ゴールデンベリーミックス…1袋(45g)

作り方

- 1 AとBを別々のボウルに入れ、それぞれよく混ぜ合わせる。
- 2 AのボウルにBを入れ、粉が混ざったらCを加えてスパチュラでざっくり混ぜ合わせる。
- 3 2をパウンド型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで、45分ほど焼く。



スピルリナ

SPIRULINA

▶ スピルリナのジェノベーゼパスタ

ジェノベーゼソースはパンや野菜と合わせても

材料／1カップ分

有機スピルリナ100%パウダー…大さじ1

有機マカ100%パウダー…小さじ1

有機100%カムカムパウダー…小さじ1/2

フレッシュバジル…50g

ヘンプシードナッツ…大さじ2

カシューナッツ…30g

ニンニク…1片

オリーブオイル…大さじ5

白味噌…大さじ1

レモン汁…大さじ1と1/2

自然塩…小さじ1/4

作り方

すべての材料をブレンダーに入れ攪拌し、
好みのパスタとあえて完成。



マカ

MACA

▶ マカ&アマニオイルの マヌカハニースプレッド

マカときな粉の濃厚さがクセになるおいしさ

材料／作りやすい分量

有機マカ100%パウダー…小さじ1〜2

有機アマニオイル…大さじ3

マヌカハニー…大さじ2

きな粉…大さじ5

塩…少々

保存容器

作り方

すべての材料をボウルに入れ、
泡だて器で混ぜ合わせ完成。

※保存する場合は、お早めにお召し上がりください。



カカオ
CACAO

▶ スプーンチョコレート

砂糖不使用お手軽低GIスイーツ！

材料

A 有機カカオ100%パウダー…大さじ7
| アガベシロップ…大さじ4
カカオバター…100g

作り方

- 1 湯煎で溶かしたカカオバターにAを加え、よく練り混ぜる。
- 2 スプーンもしくは型に1を注ぎ入れる。
※スプーンに入れる場合は、柄の部分をお皿などにたてかけ、高さを出すと注ぎやすい。
- 3 お好みでキヌアパフ、アーモンド、ゴジベリーなどをトッピングし、冷蔵庫で冷やし固めて完成。



* I D E A *

カカオパウダーとマヌカハニーを練り合わせてチョコペストにしパンに塗っても◎



* I D E A *

細かくカットしてサラダやカプレーゼにトッピング。程よい酸味がアクセントに。

南米ペルーで育った食用ほおずき。太陽の恵みをたっぷり受けた、黄金の果実。

ゴールデンベリー

GOLDEN BERRY

▶ ゴールデンベリークッキー

食べ応え＆満腹感のあるおやつに。

材料/2人分

A ゴールデンベリーミックス…20g
おから…20g（乾燥でも可）
全粒粉…30g
グラノーラ…50g
B 有機クルミオイル…大さじ1
アガベシロップ…大さじ1/2～1（調整可）
豆乳…大さじ2（Aで乾燥おからを使用する場合は調整）

作り方

- 1 オーブンを170℃に予熱しておく。
- 2 2つのボウルにAとBそれぞれを入れよく混ぜたら、1つにして混ぜ合わせる。
- 3 スプーンですくい、オーブンシートをしいた天板に落とす。
- 4 オーブンで15分程度焼き、焼けたら粗熱を取って完成。

ザクロシード

POMEGRANATE

▶ ザクロシードと ゴジベリーミックスのエネルギーバー

ザクロシードの食感が楽しい！ ロースイーツ

材料

ザクロシード…5g

ゴジベリーミックス…15g

アガベシロップ(またはマヌカハニー)…40g

アーモンドプードル…80g

すりごま…10g

作り方

- 1 アガベシロップ(またはマヌカハニー)以外の材料をボウルに入れてゴムベラでさっと混ぜる。
- 2 アガベシロップを加え、ムラがなくなるまで手で練るように混ぜる。
- 3 ラップをしいたパウンドケーキ型に手で平らにしながら押し入れる。
- 4 型から出し、包丁で食べやすい大きさに切り分けて完成。

※お早めにお召し上がりください。



* I D E A *

そのままザクザク食べておやつ代わりに
なりますが、クリスピー食感を活かして
サラダのトッピングにもおすすめ。

モリンガ

MORINGA

▶ モリンガとチアシードのマフィン

栄養たっぷり！ おやつタイムに

材料/ミニマフィン型12個分

A 有機モリンガ100%パウダー…大さじ1

有機ホワイトチアシード…大さじ3

薄力粉…100g

ベーキングパウダー…小さじ1

重曹…小さじ1/2

自然塩…小さじ1/4

B ココナッツミルク…150g

てんさい糖…50g

バニラエッセンス…小さじ1

レモン汁…大さじ1

有機ゴールデンベリー…大さじ1(約12粒)

作り方

- 1 AとBを別々のボウルでよく混ぜ合わせる。
- 2 BのボウルにAを入れて素早く混ぜ合わせ、ミニマフィン型に流し入れる。
- 3 2の中にゴールデンベリーを入れる。
- 4 170℃に予熱したオーブンで15分焼き、取り出し常温で冷ましたら完成。

※大きいサイズのマフィン型を使用する場合、20分焼く。



* I D E A *

抹茶風味のモリンガは、
焼菓子にはもちろんミルクに
合わせると抹茶ラテ風に。



<https://www.treeoflife.co.jp>

Follow us!



生活の木 お客様サービス係

☎ 0120-175082

オンラインストア

<https://onlineshop.treeoflife.co.jp>

レシピコンテンツはコチラ▶



生活の木 LIBRARY

ニュートリシャスライフキッチン

