推奨食品・ＮＧ食品

推奨食品	良い栄養素	良い効果
緑黄色野菜（色の濃い野菜） ※人参、ほうれん草、ピーマンetc	●ビタミン各種　●食物繊維　●酵素（生の場合）	血液洗浄 便通
淡色野菜（色の薄い野菜） ※キャベツ、きゅうり、サツマイモetc	●ビタミン各種　●食物繊維　●酵素（生の場合）	血液洗浄、便通 生キャベツ（酵素が良い）・・・免疫力向上　抗酸化作用　ガンの発生を防ぐ
大豆（大豆加工食品） ※豆腐、納豆、味噌汁etc	●タンパク質　●ビタミンB群　●マグネシウム	血液洗浄　納豆…消化酵素が豊富 コレステロールを下げる
海藻類 ※昆布、ワカメ、ひじきetc	●鉄分　●ビタミンB12　●マグネシウム	貧血予防
魚・小魚 ※しらす、いわし、さんま、まぐろ、サバetc	●タンパク質　●鉄分 ●良質な油（DHA,EPA）　●ミネラル	血中コレステロールの増加抑制、発ガン予防、老化防止、アレルギー改善、貧血予防
果物（缶詰は除く） ※りんご、みかん、ぶどうetc	●ビタミンC　●ポリフェノール	コラーゲン生成（タンパク質+ビタミンC+鉄）　抗酸化
きのこ類 ※しいたけ、まいたけetc	●食物繊維 ●ビタミンD	内臓脂肪燃焼（特にマイタケ）　カルシウムのバランスを整えるのを手伝ったり、骨の健康を保つのに働く（ビタミンD）　便通
水　2リットル		血液サラサラ⇒細胞に栄養運びやすくなり、不要物を回収しやすくなる、便通

NG食品	悪い物質	悪い効果
洋菓子 ※菓子パン、ドーナツ、ケーキ、クッキー、ビスケットetc	●砂糖　●悪い油	低血糖　血流＆体質改善妨害
チョコ・キャンディ菓子 ※チョコレート、キャラメル、飴etc	●砂糖　●悪い油	低血糖　血流＆体質改善妨害
和菓子 ※まんじゅう、ようかんetc	●砂糖	低血糖　血流＆体質改善妨害
スナック菓子 ※ポテチ、おかきetc	●添加物　●悪い油	低血糖　血流＆体質改善妨害
清涼飲料水 ※各種ジュース、野菜ジュース、スポーツドリンク	●砂糖　●添加物	低血糖　血流＆体質改善妨害
コーヒー（ブラック含む）・紅茶 ※カフェイン飲料、エナジードリンクetc	●カフェイン	低血糖　血流＆体質改善妨害
加工食品 ※ハム、ウィンナー、市販ハンバーグ ちくわ、はんぺんetc	●添加物	血流＆体質改善妨害
インスタント食品 ※カップラーメン、カップやきそばetc	●添加物　●悪い油	血流＆体質改善妨害
乳製品 ※牛乳、ヨーグルト、チーズetc	●乳糖	血流＆体質改善妨害　アレルギー

●悪い油・・・マーガリン、ショートニング、植物性加工油脂