

※この資料は教育資料となりますので無断コピー・転載は禁止いたします。

D N Aが目覚めるHBI式美容・健康法

酵素断食ダイエットマニュアル



2002年7月断食前
体重60kg・44歳



2003年7月断食前
体重52kg・45歳



2010年7月・8年経過
体重47kg・52歳

酵素断食ダイエットに出会い8年経過

1

平成22年7月30日改定版

※この資料は教育資料となりますので無断コピー・転載は禁止いたします。

酵素断食ダイエットの真実



体重13キロ減量！

ただ痩せただけでなく、
人生まで好転しました！

- ・ウエストー14cm
- ・バストー5cm
- ・ヒップー4cm



※この資料は教育資料となりますので無断コピー・転載は禁止いたします。

酵素断食ダイエットで成功者が続々と！



2週間で6kg、更に1年間で16kgも減量



減量でセクシーな女性に変身



3ヶ月で9kg減量、6ヶ月で11kg減量

単に痩せるという現象にとどまらず「性格が改善された」「健康になった」「若返った」「きれいになった」「運が良くなった」「人生が楽しくなった」など、喜びと感謝の声をたくさんいただいています。

酵素プチ断食ダイエットの可能性

酵素飲料で栄養を摂りながらのプチ断食ですので、飢餓感を起こさず、断食と酵素飲料の組み合わせによって、体内を浄化しながら余剰な脂肪を効率よく燃焼させることができます。脳に必要な栄養を摂りながらのダイエットは筋肉を壊すことなく、リバウンドのリスクを回避することができます。

精神レベル

クリアになる、幸福感が湧く、やさしくなる、感謝の気持ちが自然に湧いてくる
アイデンティティレベル

自分が好きになる、自信が持てるようになる、自分の認識が変わる

能力レベル

集中力が高まり能力が増す、仕事がはかどる、アイディアが浮かぶ、頭の回転が良くなる、味覚嗅覚をはじめ五感が研ぎ澄まされる、感受性が高まる

行動レベル

睡眠に質や時間が変わる・食事の好みが変わる・服装が変わる・生理整頓・掃除好きになる・行動的になる

身体・環境レベル

リバウンドなくキレイに痩せる、若返る、肌がキレイになる、お通じが良くなる
3日断食で宿便が出る睡眠の質が良くなる、食事の好みが変わる、その他・・・

断食（ファスティング）の効用

断食は究極の若返り＆健康法

断食は、昔から西洋や東洋でも宗教的な儀式や精神的修行や治療法として行われていました。

医学の祖・ヒポクラテスさんは月に一度断食をすると病気にかかるない。と言っています。近年、アメリカでは断食（ファスティング）の治療効果が医療現場でも活用され、癌や生活習慣病・アレルギー疾患などの治療に役立っているそうです。

インドの伝統医学・アユルベーダでは、「病気の原因は未消化物にあり、それが体内で腐敗し毒素を出すことによって疾患が起こる」と言って、月に2回の1日断食を推奨しています。

断食には

- ①余分な脂肪を燃焼させる
 - ②免疫力を激増させ、自然治癒を高める
 - ③若返りを促進させる
- など様々な作用があると言われています。

酵素断食は、古来からあった断食法に栄養補給源としての酵素飲料を組み合わせ、脳の活動に必要な栄養を摂り入れながら解毒力と代謝力を高めます。酵素飲料のおかげで、飢餓感と戦うことなく、いつでも、どこでも安全にリバウンドしないで行えるようになりました。

※15歳未満のお子様・妊婦・極端に栄養が不足している方、重篤な疾患をお持ちの方は、栄養補給としてご活用ください。

栄養を落とさずカロリー制限で長寿化



ヒトに近い赤毛ザルで、普通のエサを与えたサルと、ビタミンやミネラルなどの栄養素を保ちながら、摂取するカロリーを30%減らしたサルとを比較してみました。人間の年齢で70歳。カロリー制限をおこなったサルは、肌や毛並みに色ツヤがあり、白髪やシワも少なく若々しく見えます。また、若返りホルモンDHEAの値も高く、脳が活性化されていることも確認されました。細胞レベルにおいても、活性酸素による損傷が少ないため、心臓病や加齢に関わる他の病気、動脈硬化になる危険性が小さい。カロリー制限が科学界の注目を集めたのは1930年代、カロリー制限によってマウスの寿命が約40%伸びたことをコーネル大学の研究者らが明らかにしたときからだった。この研究成果はその後、線虫から犬に至るまで、他の動物たちでも次々と確認された。

※資料文献 2009年7月10日付けの『Science』誌に掲載より抜粋

6

<http://wiredvision.jp/news/200907/2009071022.html> ※実物の写真は、下記アドレスからご覧ください。

小食・断食で老化抑制&若返り遺伝子がオンに！

最新の遺伝子研究によると、**老化遺伝子**、**長寿遺伝子**（若返り遺伝子）、**老化抑制遺伝子**など複数の遺伝子が存在する事が分かってきました。

ケンブリッジ大学の遺伝学者オーブリー・デ・グレイ氏の研究発表では
「大食すると老化遺伝子がオンになり、栄養を落とさずに、小食・断食を繰り返し行なうと老化抑制や長寿（若返り）遺伝子のスイッチがオンになる！」
というショッキングな報告がなされ、世界中の科学者を驚嘆させました。

ラットやサルや鶏の実験では、栄養を落とさずに**カロリーを30%カット**し
寿命が1.4~2倍程度まで伸び、疾病率が低くなり、毛並み色艶なども良い状態で保たれ、脳や生殖機能も衰えにくいという研究結果が確認されています。

人間の遺伝子も同様な可能性があると推測されますが「**人間の場合、栄養を落とさずにカロリー制限を行なうことは難しい。**」とういうのが科学者達の見解です。

酵素ダイエットでは、脳や神経系が必要としている糖やそれを代謝するビタミン、ミネラルなどが酵素飲料によって摂れるために、脳に飢餓感を与えずに、プチ断食や平素の食事でカロリーを抑えることは簡単に出来るのです。

腹八分目に医者いらず、腹7分目に老化知らず・・・

急激な血糖値上昇と老化の関係

さらに分かってきた事は、

その① **急激な血糖値の上昇**による急激なインスリンの放出に反応して**老化遺伝子がONになる**ということ。

その② **急激な血糖値の上昇**によって、急激なインスリンの放出が起ると、細胞に急激なスピードでブドウ糖が押し込まれ、その際に起る細胞膜のダメージが繰り返し起こることは、老化の大きな原因であること。

その③ **急激な血糖値の上昇**によって、血液の中にだぶついたブドウ糖が、たんぱく質などと化学反応を起こし、AGEと呼ばれる異常代謝物が生み出され、これが、細胞膜や糖鎖（=細胞にとってのアンテナのようなもの）に付着して、細胞の機能を劣化させる事も老化の大きな原因であること。

以上の事は、アンチエイジング(抗老化) 医学の世界的権威であるクロード・ショーシャ博士（フランス）とニコラス・ペリコーン博士（アメリカ）の両氏がそろって強調して言っています。

急激な血糖値の上昇によって細胞膜の炎症が起り、老化は加速していくのです。

若さと健康の鍵を握る「G I 値」とは？

★G I 値（グリセミック・インデックス）って何？

G I 値というのは、炭水化物を含む食品を摂取した直後の血糖値【血中ブドウ糖濃度】を、同じ量のブドウ糖を摂取した直後の血糖値と比較した値のことで、100を最高値として数字が大きいほど血糖値が上がりやすく、小さいほど上がりにくいことを示します。

白い食品が血糖値を急上昇させ、老化促進遺伝子をオンにする

精製された炭水化物すなわち白砂糖（菓子や清涼飲料水など）、精製小麦粉（白いパンやうどんやパスタ）、白米、もち米などは、この数値が非常に高くなります。同じ穀物でも未精製の玄米、麦、オートミール、キヌア、アマランサス、ライ麦パン、玄米パン、全粒粉パスタ、蕎麦や野菜（じゃがいもやとうもろこし、かぼちゃは除く）と豆類などは低く抑えることができます。食物繊維と、有機酸（レモンやトマトや酢に含まれるクエン酸など）、豆類に含まれる成分、亜鉛とクロムとビタミンB群は、血糖値の上昇を緩やかにします。

G I 値の低い食品が若さを保つ

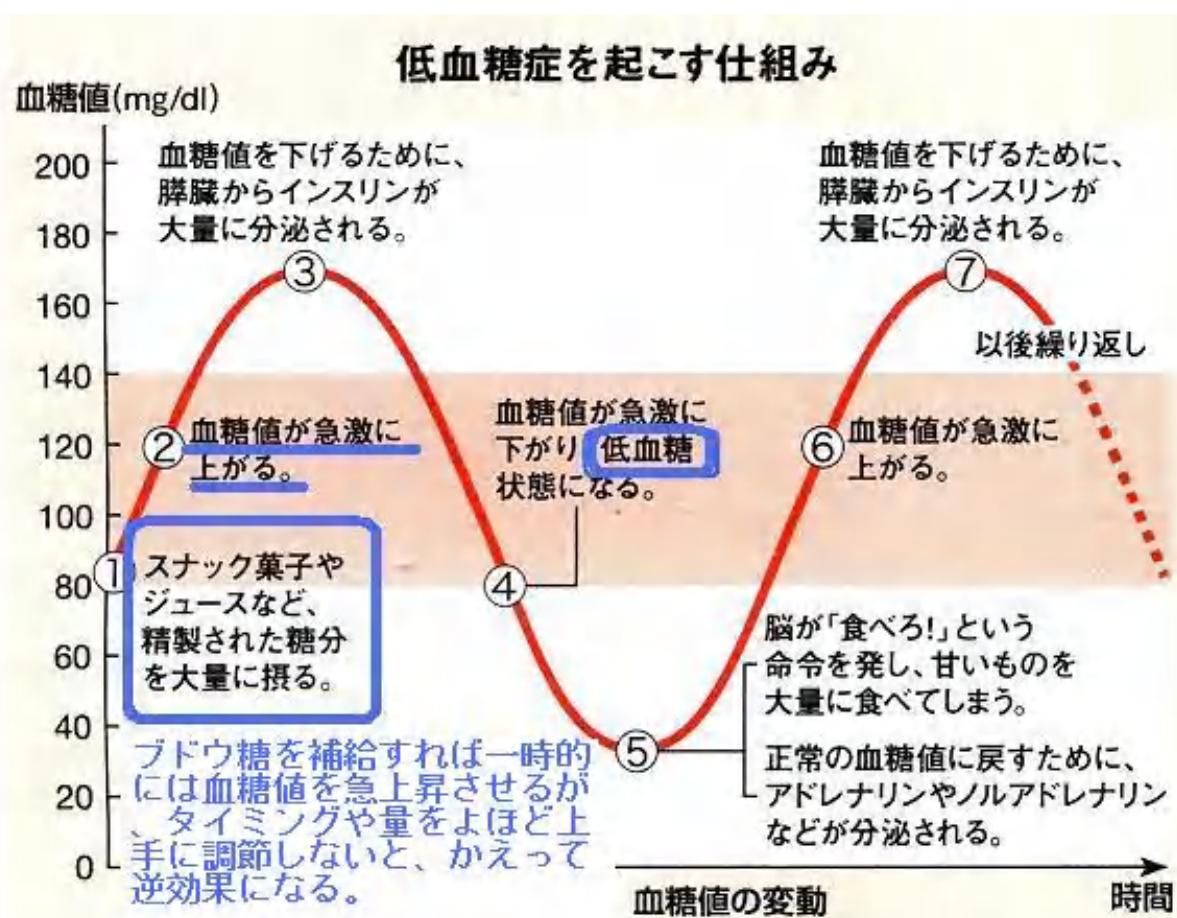
G I 値の低い食品を摂りますと、ゆるやかに血糖値が上がりますのでインスリンの量も抑えられ、すい臓への負担も少なく、血糖値が安定します。血糖値が緩やかですと情緒も安定し、ドカ食いも抑えられ、反応性低血糖及び糖尿病の予防および対策になります。それだけではなく、若さを保つ上で重要なポイントである事が分かってきたのです。

急にお腹が空いて、ドカ食いをするのは危険なパターンです！

現在の日本では、糖尿病患者やその予備軍が激増し、2009年の厚生労働省のデータでは2300万人の方々が予備軍および糖尿病であることが明らかにされました。その要因として、急激に血糖値を引き上げるG I 値の高い食品を摂り、過食を繰り返すことで、すい臓が疲弊してインスリンが働きにくくなっている、一方のブドウ糖を受け取る細胞のほうでも急激な処理のため、細胞壁などが損傷し受け取りにくくなっているのです。

多くの現代人は、「反応性低血糖」という状態を繰り返しながら過食をし、病気を作り出し、老化を促進しているのです。

現代人がはまる罠＝反応性低血糖



血糖値を急激に引き上げる＝グリセミックインデックスが高い食事は、急激な血糖値の上昇を引き起こして、インスリンの分泌を刺激し、時間が経つと、今度は急激な血糖値の低下を引き起こします。

この時に、人はイライラしたり、落ち込んだり、集中力の低下を招きますが、異常な食欲が沸いてドカ食いの原因にもなります。

こういう状態を繰り返すことが、肥満、糖尿病、老化の原因にもなります。

上図の色付きの範囲で、血糖値がゆるやかに上下するのが正常な状態。空腹時は80～100mg/dl、食後30～60分で120～140mg/dlまで上がり、その1～3時間後には空腹時の値に戻る。低血糖症の場合は、上のグラフのように正常範囲を超えて乱高下を繰り返し、さらには低い値でとどまることも。

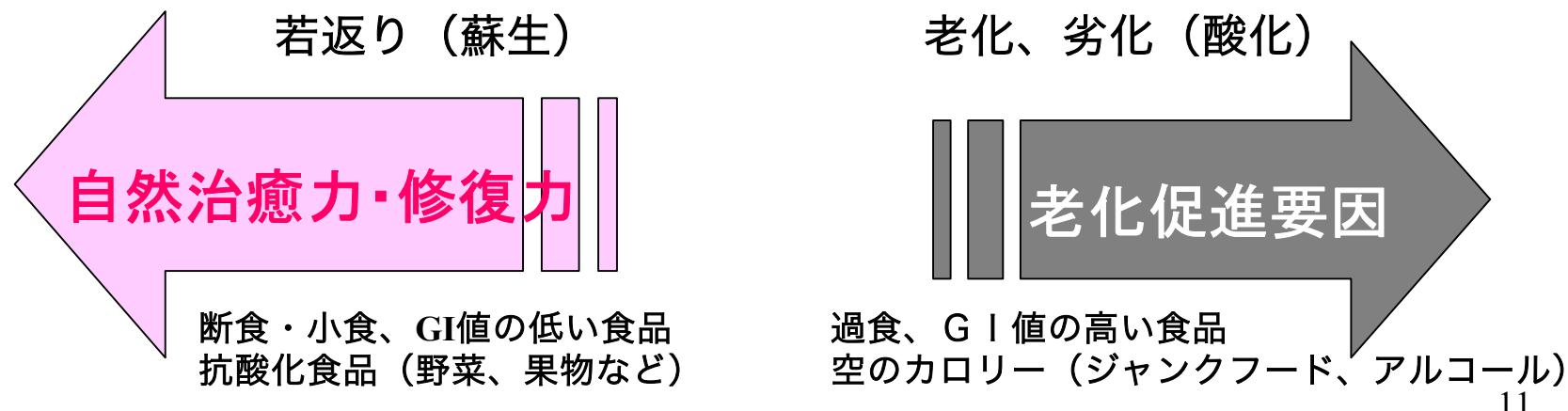
現代人の老化の促進要因（まとめ）

多くの現代人にとって、過食と急激な血糖値の上昇はセットになって、それらが老化を促進する理由は、大きく6つにまとめられると思います。

●老化を促進させる要因

- 1・消化能力を超えて食べた場合、未消化物が腸で腐敗して、毒素を発生させる。
- 2・過食によってフリーラジカルが増加して、細胞膜やDNAを直接傷つける。
- 3・過食によってフリーラジカルが増加して、老化遺伝子をONにする。
- 4・GI値の高い食品の摂取による急激な血糖値の上昇が、老化遺伝子をONにする。
- 5・GI値の高い食品の急激な血糖値の上昇によってAGE（老化促進物質）が生じる
- 6・GI値の高い食品を摂取した後、インスリンがたくさん産生させ、急激にグルコース（ブドウ糖）が細胞に取り込まれる時に細胞膜を傷つける。

若返りは可能か？



酵素（enzyme）とは？

命のあるものには、すべて酵素が存在しています。

酵素は3000種類以上存在すると言われていますが、生物がつくりだす**触媒作用**をもつタンパク質で、**生体触媒**とも言われています。生体内で行われるほとんどの化学反応は、酵素の触媒によって初めて進行するので、生命にとってはなくてはならないものです。酵素が不足すると生命体は輝きを失い衰えていくのです。

酵素の原料

ミネラルやアミノ酸

酵素を多く含む食品

発酵飲料・発酵食品・生野菜・生魚や生肉・

生の果物

酵素を壊すもの

50度以上に加熱する、加工する、化学物質を加えると破壊される

酵素が働くために必要な栄養素

ビタミンとミネラル

酵素を増やすには

十分なたんぱく質の摂取と、酵素を含む生の食品、発酵食品や発酵飲料の摂取

3000種類以上もある酵素の主な働き

1. 解毒（デトックス）する
2. 代謝する
3. 栄養を運搬する
4. 消化する
5. 新しい細胞を作る
6. アレルゲンを除去する
7. 脂肪やコレステロールを分解する
8. 変質した細胞を修復する
9. DNAの損傷を修復する
10. 活性酸素を除去する
11. 古くなった細胞を除去する

その他もろもろ・・・

酵素の不足によって起こり得ること

例えば、家を新築する時、どんなに素晴らしい材木やドア、窓などの部品が用意されていましたとしても、大工さんがいなければ、古い家を壊したり、土台を作ったり、柱を立てたりすることは出来ません。酵素は、丁度、大工さんのような働きを体内でしてくれるのです。

生活習慣病のリスク高まる

代謝が低下し肥満体質に！

酵素の不足は、解毒力と代謝力を下げ、肥満（メタボ）をはじめ生活習慣病にかかりやすい体質を作ります。



老化・痩せすぎ・虚弱体質

消化力や吸収力が低下

酵素の不足は、消化吸収力を下げ、胃下垂、虚弱体質、早期老化現象を作ります。



自律神経系が不調に

うつや引きこもりの原因に！

酵素の不足は、体内に取り込んでしまった有害な化学物質や老廃物などの解毒力を弱め自律神経を不安定に！



ホルモンバランスの乱れ

生理痛・生理不順・不妊の原因に！

酵素の不足は、ホルモンバランスを狂わせ、生理痛や生理不順、不妊症のなどを引き起こします。



リバウンドは、なぜ起る？

リバウンドとは？

一般的なダイエットでよく起こる問題ですが、ダイエットによって体重がダイエット前よりも増加することを言います。

リバウンドが起こる理由は

脳神経系は、ブドウ糖（グルコース）だけをエネルギー源として使う事ができ、人間の体は、脳神経系の都合が最優先されるという原則があります。

脳神経系に必要な栄養（ブドウ糖）が不足し、脳に飢餓感を与えますとアドレナリンを放出して、筋肉や肝臓に蓄えてあったグリコーゲン（ブドウ糖が重合された多糖類）を分解し、ブドウ糖として血液中に放出させます。

それでも、エネルギーが十分に満たされない状態が続いた場合、3つの方法で危機に対処します。

- ①代謝を低下させ、体のエネルギー消費を減少させ、低体温や手足、冷え性、末端冷え症を作ります。
- ②脳は飢餓に備え、カロリーを蓄えるセットポイント点を引き上げ、たくさん食べなければ満腹感が得られないようにしてカロリーを蓄えようとします。
- ③完全断食や極端な節食、炭水化物抜きダイエットでは、糖が不足すると筋肉を分解して糖（グルコース）を取り出し、それを脳の栄養として送ります。その結果筋肉量が減少して、消費カロリーも減少します。

リバウンドしない酵素断食ダイエット

ダイエットを成功させるポイント

「脳を飢餓状態にしない」ことなのです。そのため、脳神経系が必要とするグルコース（ブドウ糖）やその他にも解毒や代謝に必要な栄養素は、しっかり補給し、しかも血糖値を安定させておく事なのです。

酵素断食がリバウンドしない理由

酵素断食の標準的なプログラムでは、酵素飲料を1日平均300ml（240～360ml）飲用します。それを摂取カロリーに計算しなおすと、約600kcalとなります。脳が最低必要なカロリーは1日500kcalですから、脳や中枢神経系が必要としているグルコース（ブドウ糖）は十分摂れるわけです。しかし、それだけだったら、砂糖水でもジュースでもよいことになりそうですが、なぜ、酵素飲料がよいのでしょうか。

酵素飲料で補うメリット

- その① グルコース（ブドウ糖）を代謝し、エネルギーに変換するのに必要なビタミンやミネラルを豊富に含みます。
- その② 血糖値の急激な上昇や低下を引き起こさず、血糖値を安定させる働きがあります。
- その③ 発酵によって作り出される生きた酵素や発酵生成物、原料由来の様々な「植物栄養素（ファイト・ニュートリエント）」が、解毒や代謝を促してくれます。

ポイント・断食中は、目安として300ml程度の酵素飲料を飲むようにお勧めしていますが、お腹が空く場合は、必要に応じて量を増やしてみてください。

ビューティーヘルスエンザイムの飲み方

4つの飲用パターン

酵素断食ダイエット

その他

毎日
半日酵素断食（基本）

満月・新月
1日酵素断食&復食

3ヶ月～半年に1回
3日酵素断食&復食

毎日
栄養補給

半日酵素断食は基本パターンとして

1日一食を酵素飲料に置き換える方法
基本的には、日常的に半日酵素断食を行いながら栄養をしっかり補給することをお勧めしています。特に貧血や日ごろから栄養不足がある場合、このコースをしながら栄養をしっかり蓄積した上で、1日および3日断食を行ってください。

新月と満月、月2回程度1日断食を

新月や満月は、日頃から蓄積された小さな汚れをリセットするチャンスです。月の満ち欠けと合わせ、日ごろの疲れを癒しリフレッシュしましょう。

徹底したデトックスは3回断食を

3ヶ月あるいは半年に1度は、体内に溜まった毒素を徹底的に排泄し、宿便を取り去りましょう。
また、太り気味の方は2～3キロの減量が可能です。

太りたい時や栄養不足の時は栄養補給を
育ち盛りのお子様・妊娠中・虚弱体質・痩せすぎ・病後の方は、食後に酵素飲料で栄養補給を。※体重を維持したい、痩せたい方は、半日酵素断食しながら酵素を多めに補給してください。

- ・酵素飲料は食品ですから、化学薬との併用は可能です。
- ・重篤な疾患をお持ちの方が断食プログラムを希望される場合は、医師にご相談ください。

酵素断食のタイミング

・オールシーズン可能です

春から夏は解毒＆排毒が高まる季節で、減量するには効果的です。また、秋から冬は脂肪を蓄える時期で、過食を抑えます。

・女性ホルモンがダイエットを左右する

エストロゲンが優位な生理周期前半は、体重が落ち易いので1日＆3日酵素断食を、プロゲステロンが優勢な生理周期後半は、体重が落ちにくいので半日酵素断食をおススメいたします。

・ホルモンバランスを改善するチャンス

不妊気味・PMSや更年期でお悩みの方は酵素でホルモンバランスを整えましょう！

・月のリズムに合わせて断食を

女性の場合、生理周期がありますので、3日断食は生理周期の前半に行うと体重が落ちやすい傾向がありますが、1日程度の軽い断食は月のサイクルを利用して行うことをお勧めしています。自然のリズムと同調しながら、満月と新月に断食を行う習慣ができますと、普段少しづつ溜まった未消化物が消去され、若さの維持や健康増進に役立つことでしょう。

2010年2011年月齢カレンダー

満月	新月
7/26 (月) 10:36	8/10 (火) 12:08
8/25 (水) 2:04	9/8 (水) 19:30
9/23 (木) 19:30	10/8 (金) 3:34
10/23 (土) 10:36	11/6 (土) 13:52
11/22 (月) 2:27	12/6 (月) 2:36
12/17 (火) 17:13	1/4 (火) 18:03
1/20 (木) 6:21	2/3 (木) 11:31
2/18 (金) 17:36	3/5 (土) 5:46
3/20 (日) 3:10	4/3 (日) 23:32
4/18 (月) 11:44	5/3 (火) 15:51
5/17 (火) 15:51	6/2 (木) 6:3
6/16 (木) 5:14	7/1 (金) 17:54
7/15 (金) 15:40	7/31 (日) 3:40
8/14 (日) 3:57	8/29 (月) 12:4
9/12 (月) 18:27	9/27 (火) 20:9
10/12 (水) 11:6	10/27 (木) 4:56
11/11 (金) 5:16	11/25 (金) 15:10
12/10 (土) 23:36	12/25 (日) 3:6

好転反応

好転反応とは？

「好みしい方へ転ずる」身体の反応で、自然療法にはよく現れる反応です。症状が良い方へ転ずる時、一時的に悪化または不定愁訴が出ることを言います。慢性疾患を持っている場合に起こりやすい反応です。東洋医学では別名「瞑眩(メンケン、メンゲンとも)反応」と言います。

酵素の飲用によって好転反応は出ますか？

個人差があり、飲み方によって異なります。

半日酵素断食や栄養補給の飲み方では、時々下痢や軟便になるケースがありますが大抵数日から数週間で治まっていきます。

酵素断食中は肝臓の解毒力が高まるために反応が出る場合があります。

好転反応の症状

下痢や軟便、かゆみ、湿疹（吹き出物）、眠気、身体全体がだるい、頭痛・胃痛等。

好転反応はどれくらいの期間続きますか？

短い人なら1日、長くても数週間程度。生活に支障が出るほどの反応が出る場合は量を減らし、様子を見ながら行ってください。

好転反応はどんな人が出やすいのですか？

症状(病状)の重い方。長い間薬を使用してきた、あるいは現在も使用している方。食品添加物や加工食品を長期間食べ続けている方。肉や脂肪の多い食事を摂り続けている方。

※この資料は教育資料となりますので無断コピー・転載は禁止いたします。

基本プログラム・半日断食

一食を酵素飲料に置き換える方法

※置き換えは朝食がベストですが昼食や夕食でもOKです。

朝食

酵素に置き換え
酵素40～・汁物（味噌
汁）・野菜汁や100%
果汁など。



昼食

野菜たっぷりのパスタ
野菜ジュース又はスープ
サラダをご一緒に。



おやつ
酵素
20ml～



夕食

かつおのたたき、豆腐、酢の物
サラダ、雑穀入りご飯

就寝前
酵素
20ml～



～ダイエットをサポートする食品等～



果物



生野菜サラダ 野菜ジュース



野菜ジュース



しょうが湯
高麗人参茶



生野菜ジュース



ビタミン&ミネラル&アミノ酸
サプリ

1日＆3日酵素断食メニュー

その1. 個人差はありますが、目安として1日300mlの酵素飲料を6から8回に分けて飲用ください。

その2. 酵素の飲用量が少ないと、空腹感が出て辛くなりますし、空腹感がありますと反動でリバウンドし易くなりますので、お腹が空いたら酵素を飲んでください。

その3. 野菜スープ・すまし汁・野菜ジュースを活用すると、楽で効果も高まります。
ビューティーヘルスエンザイムは1日酵素断食では1本、3日酵素断食では2本必要です。



1日の酵素飲料の飲用量の目安は300ml程度



1日6～8回酵素飲料を飲んで
飢餓感のないように酵素を飲用する
ことで楽にダイエットできます！

水で4～5倍に
薄めた酵素飲料

※足りない時は、遠慮なく酵素飲料を追加して飲用してください。

断食中は、野菜スープ・すまし汁・お茶・水・野菜ジュース、サプリなど必要に応じて飲用してください。



具なしの味噌汁



お茶



野菜スープ（冬は
根菜夏は夏野菜）



野菜ジュース



果汁



水



すまし汁



サプリや
栄養食品

※3日断食はこのプログラムを3日間続けます

※この資料は教育資料となりますので無断コピー・転載は禁止いたします。

1日＆3日断食・復食3日間メニュー

	朝 食	昼 食	夕 食	お腹が空いたら
1日目				
2日目				
3日目				 カフェインレス 生姜湯/ ニンジン茶

注意) 復食時は、消化の良い食事を半分から戻していきます。メニューは蕎麦、お粥、味噌汁、野菜スープ、サラダなどが好ましいです。いきなり普通食に戻しますと胃腸が適応できずに未消化を起こし易く、断食の効果が損なわれる場合があります。酵素飲料は、空腹感を補うために十分に飲用しましょう。

1日＆3日酵素断食中の過ごし方

★とりいれてほしいこと



フレッシュジュース
や野菜スープ



キレイな水 しょうが湯・人参茶



具なし味噌汁・
吸い物



ビタミン・ミネラル
アミノ酸サプリ

身体を温める・睡眠を取る・温かい物を飲む
ビタミン&ミネラル&アミノ酸を摂る

★控えていただきたいこと



身体を冷やす・インスタント食品・化
学調味料・ジャンクフード・脂肪や白
砂糖などの摂取・激しい運動

太りやすい食品・太りにくい食品

- ①エンプティ・カロリー（ビタミンやミネラルなどを伴わないカロリー）は太りやすく、ビタミンやミネラルを多く伴う食事は太りにくい。
- ②加工食品や過度に加熱調理した無酵素食品は太りやすく、酵素を含む食品は太りにくい。
- ③血糖値を急激に上げる食品は太りやすく、血糖値を安定させる食品は太りにくい。

太りやすい食品



太りにくい食品



健康度をアップさせる食事法とは

酵素ダイエットを続けていくと味覚センサーがリセットされ、身体に必要な栄養素を含んだものを自然に欲するようになります。

その① 酵素を含む新鮮な食品をバランス良く摂りましょう。

生野菜・生魚・生肉・果物・生の木の実・海藻・大豆発酵食品（味噌・醤油・酢・漬物・ヨーグルト）などをバランスよく食べましょう。

その② 温かい飲み物で内臓を暖め働きを高めていきましょう。

味噌汁、野菜スープ、お吸い物、お茶、白湯などは内臓を温め胃腸の働きを良くしますので積極的に飲用しましょう。

その③ たんぱく質はバランスよく摂りましょう。

たんぱく質は酵素や神経伝達物質、細胞、肌や毛髪や筋肉、骨や結合組織に含まれるコラーゲンになりますので、豆や魚や肉などをバランスよく摂りしましょう。

その④ できるだけ精製度の低い穀物を摂りましょう。

穀物は、胚芽の部分にビタミンやミネラルなどの栄養が凝縮されていますので、なるべく精製をしない穀物をお選びください。例：蕎麦、麦、アマランサス、玄米、キヌア、ひえ、あわ、ライ麦パン、全粒パンやパスタなど精製度の低い穀物から栄養素を摂りましょう。

その⑤ 栄養補助食品の選び方

- 1) ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが総合的に含まれている栄養補助食品が好ましいです。
- 2) 現代人が不足しやすいビタミンB群・C・E
また、不足しがちなミネラルは、亜鉛・マグネシウム・カルシウム・クロム・鉄（女性は生理で大量に損なわれます）
- 3) 植物栄養素（ファイトニュートリエント）は、栄養学的には解明されていない部分が多く、研究の途上ですが、実はこの未解明の部分の作用大きいと見ていています。

※ビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養が不足しますと、代謝があがりにくくなりますのでカロリーは減らしても、栄養は落とさないようにご注意ください。