

普段食べているものについて、なるほどということは書いていないか。食べていないものでホ～と思うことはないか。デメリットにメリットと矛盾するかが書かれている場合があるので、戸惑う。

「みかん（ビタミンC）とコーヒーの「食べ合わせ」はがんになりやすい。」——???

## I 野菜

アスパラガス——食物繊維が豊富な「健康野菜」

かぶ——根は消化を助け、胸やけに効あり

かぼちゃ——ガン予防にも効く「強精野菜」。ただし食べすぎると…

日本かぼちゃ： メキシコ原産、デコボコしている。

西洋かぼちゃ： 球形で甘くホクホクしており、クリカボチャと呼ばれている。ペルー原産。

カリフラワー——茹でても残るビタミンCが豊富。成人病予防に効果大

キャベツ——胃腸の弱い人に効く毎朝一杯の「キャベツジュース」

ビタミンU（キャベジン）が含まれており、胃潰瘍の予防や治療に効果がある。

食べ過ぎると甲状腺がはれる。

きゅうり——利尿効果があり血圧を調節。冷え症の人は食べすぎないこと

栄養学上それほどメリットのある野菜ではない。利尿作用がある。

ごぼう——アク抜きしないゴボウの煮物は精力増強に

しそ——殺菌作用に注目。刺身についている青ジソは必ず食べること

シソの香りの素はシソアルデヒドと名付けられている。

しゅんぎく——整腸効果あり。常食すると冷え症にも効く

しょうが——咳止めの妙薬。だいこんと一緒に煎じて飲むとさらに効果あり

栄養的価値はほとんどない。

せり——食欲をそそり、消化を助ける。子宮からの出血やおりものも治す

食べる量からして、栄養学上はあまり期待できない。

だいこん——二日酔いに効果。だいこんおろしは塗ると歯痛、口内炎にも効く

だいこんには辛味がある。これはイソチオシアネートという成分で、尻尾へゆくほど含有量がふえ、おろし金の目が細かいほど、強くするほど辛くなる。

たけのこ——滋養があるが、精が強く、食べすぎると吹き出物が……

たけのこは10日ほどで固くなり味も悪くなる。地面に顔を出さないうちに掘って、1時間以内に調理すると、やわらかくてえぐみもなく、生でおいしく食べられる。たけのこの刺身である。

とうがらし——辛味成分のなかに殺菌・保温・健胃作用あり

トマト——ビタミン類・水分が多く、肥満の人の食事に最適

なす——黒焼きは胃ガン・歯痛・口内炎に。ヘタの黒焼きは痔によく効く

なすはビタミン・ミネラル類の少ない野菜の一つである。

にら——独特の香りが自律神経を刺激し、からだを温める

**にんじん**——一日一杯の「にんじんジュース」がインポテンツを解消

もみじおろしに酢を使っているのは、アスコルビナーゼ（アスコルビン酸酸化酵素）は酸にあうと力が弱くなる。ビタミンCの酸化を弱めるために酢を使う。使わないと大根のビタミンCが酸化されてしまう。

**にんにく**——強い殺菌作用あり。「にんにくのおろし汁」は水虫に効果的

ネギ属（玉ねぎ・にんにく・にら）の植物には、血液凝固を防ぎ、血栓を予防する化学物質が多種含まれている。

**ねぎ・玉ねぎ**——成人病予防には欠かせない

玉ねぎには、血液凝固抑制作用のほかに、体内にある血圧上昇物質に対抗したり、善玉コレステロールを増やしたり、腎臓からナトリウムの排泄を促進して血圧を下げたりする作用もある。

**はくさい**——アクの少ない野菜。アレルギー体質の人によい

食物繊維は豊富だが、ビタミンC以外ビタミン類やミネラルは少ない。胃がんの原因となる硝酸塩がかなり含まれている。

**パセリ**——カロチン・ビタミン類の含有量はトップクラス

**ピーマン**——とうがらしほどではないが、痔疾患にはよくない

**ほうれんそう**——鉄分・ビタミンを豊富に含むが、食べすぎると結石の原因に！？

ほうれんそうは、東洋種（角種子）と西洋種（丸種子）に大別される。貧血といえばレバーとほうれん草と昔からいわれているとおりでである。ほうれんそうは、胃内でニトロソアミンという発がん物質に変わる硝酸塩が多い。腎結石の原因となるシュウ酸を多量に含んでいる。ヒスタミンやプリン体が多く存在する。

**もやし**——食物繊維が多く、コレステロールや食塩の吸収をさまたげる

**れんこん**——貧血を予防。産後の出血など、止血作用にも注目

## II 果物・木の実

**アボカド**——滋養があり抗ガン作用をもつ「森のバター」

**いちご**——高血圧の予防にもいい「ビタミンCの王様」

苺という字は乳首の形をした実がなるという意味である。

**いちじく**——肉料理の後に食べると胃の負担が軽くなる

いちじくのビタミンは微量。

**梅**——二日酔いに効く梅干しは、強力な殺菌作用・解毒作用をもつ

梅干しの最大の欠点は食塩が多いこと。梅干し大型1個には、1.0~1.5g含まれている。

**かき**——ビタミンCが非常に多く、血中のアルコール燃焼をうながす

柿葉はてんぷらにしても食べられるし、そのまま生でも食べることができる。葉100gには600~1500mgのビタミンCが含まれているので10gもあれば十分である。

**キウイ**——ビタミンCがとくに多い。慢性便秘にもよく効く

1個で1日のビタミンC必要量を摂取できる。

**ぎんなん**——強精・強壯の効果があるが、多食すると消化不良をおこす

ぎんなんは非常に優秀な食品の一つで、そのデメリットを探すことは難しいが微量の青酸配糖体があるために、一度に多く食べると中毒症状を起こす。

**くるみ**——美肌をつくり黒髪をつくる。一日一個を常食すべし

**ざくろ**——果皮のしぼり汁は「水虫の特効薬」

ざくろの欠点は食用部分が少ないこと。

**すいか**——利尿作用があり、高血圧・腎臓病に効く

すいかの種子には、たんぱく質や脂肪（リノール酸など）が多い。少し噛んで殻に傷をつけておくと消化されるはず。

**なし**——のどの渇きをいやし、疲労回復・二日酔いに効く

「20世紀」青ナシ系。果汁が多くさっぱりした味。

「長十郎」。赤ナシ系。甘味が強い。

なしには、ビタミンが含まれていない。

**バナナ**——高カロリーの「滋養強壮果物」

バナナのカロリーは食パン1枚に匹敵する。

**パパイヤ**——ビタミンCが豊富、果実の半分で一日の必要量をみたす

**びわ**——抗ガン作用があり、皮膚や粘膜を丈夫にする

**ぶどう**——疲労回復や体力増強によく効く「畑のミルク」

**みかん**——皮の白い部分に、毛細血管を丈夫にする成分あり

④ミカン類にはカロチン・タミンB群・ビタミンEもかなり含まれていると同時に、ビタミンP（ルチン）が多い。ビタミンPは皮の白い部分に多い。ビタミンPは毛細血管を丈夫にするビタミンで、脳卒中の予防になる。

⑤ミカン類には、食物繊維の一つであるペクチンがあり、腸からのコレステロールの吸収を調整し、血中のコレステロールの上昇を抑え、また、腸内でナトリウムを吸着して排泄をうながす。間接的に腎臓のはたらきを助け、高血圧を予防する。

みかん（ビタミンC）とコーヒーの「食べ合わせ」はがんになりやすい。——???

柑橘類は保存をよくするためにワックスが塗られていることが多い。輸入柑橘類には強く塗られている。ミカン類は国産のものを食べた方がよい。

**もも**——ビタミンC、ミネラルも多い「不老長寿の果物の王様」

**りんご**——疲労回復に即効性あり。頭痛・便秘にもよい

### III 穀類・豆類・イモ類

**あずき**——ビタミンB1を多く含む「脚気の妙薬」

**えんどう**——食物繊維が豊富。便秘や胆嚢結石に効く

**ごま**——良質のタンパク質・脂肪が多く、強精・強壮に効果あり

**小麦**——小麦胚芽はビタミンB1、ミネラルの宝庫！

**米**——白米食は便秘を促進。玄米食は便秘を解消！

**こんにやく**——抜群の整腸効果をもつ。コレステロールも排泄

**さつまいも**——加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。美肌にも効果大

さつまいもが甘いのは、でんぷんが酵素β-アミラーゼで麦芽糖に変化するためである。

ビタミンは皮の下に多い。皮はむかない方がいい。

オナラがでるといって敬遠する人もいるが、100g位までならば大丈夫。食後1時間半から2時間後から出始めるため、時間を調節して食べると外出時の心配はない。

**さといも**——消熱効果があり、外用薬として用いる。歯痛にも効果あり  
カロリーが低い。

**じゃがいも**——ビタミン B や C が豊富な「大地のりんご」  
ソラニン。芽をとり除き、緑色部の皮を十分厚くむき捨てること。

**そば**——毛細血管を丈夫にするルチンの働きで、動脈硬化を予防  
そば湯には、水溶性のルチン（毛細血管を丈夫にする）が含まれている。

**大豆**——ビタミンも良質なタンパク質も豊富な「食品の王様」  
納豆を食べると納豆菌が腸内でビタミン K を生産する。K は肝臓で血液凝固物質プロトロンビンの生成に必要なビタミンである。大豆には血中コレステロールを減少させるサポニンが含まれている。

**とうもろこし**——老化防止・動脈硬化・狭心症などの予防に効果あり  
とうもろこしは鮮度が落ちやすい。史上最強の発がん物質アフラトキシンを生産するカビが寄生繁殖することがある。

**やまのいも**（とろろいも。自然薯）——内臓の機能を高める強壮食品。虚弱体質・疲労回復に

## IV 魚介類

**魚類**——良質のタンパク質、カルシウムが豊富。青身の魚は健脳食に

アジ／アナゴ／アユ／アンコウ／イワシ／ウナギ／カジキ  
カツオ／カレイ／キス／キビナゴ／コイ／サケ／サバ／サンマ  
シシャモ／シラウオ／スズキ／タイ／タラ／ドジョウ／ニシン  
ハモ／ヒラメ／フグ／プリ／ホッケ／マグロ／ワカサギ

乾燥した魚類（めざし、みりん干し）を焼くと過酸化物質がより多く出る。過酸化物質は、最近、老化物質・発がん物質として注目されているものである。

赤身の魚（主に背の青い魚）は、白身の魚よりも、変質しやすい。赤身の魚に糖分（グリコーゲン）が多く、死ぬと急速に分解されて乳酸ができるため。

赤身の魚には、タンパク質を構成するアミノ酸にヒスチジンが多い。ヒスチジンからはヒスタミンというアミンができる。このヒスタミンは、毛細血管を拡張させ、皮膚の発赤やむくみ、そして痒みの原因となる。すなわち、蕁麻疹（じんましん）である。

タイの好物はエビ。このエビの殻に含まれる色素（アスタキサンチン）のため、タイは美しい赤色をしている。

「左ヒラメに右カレイ」。口の大きいほうがヒラメ、口の小さいおちよぼ口はカレイ。

テトロドトキシンは、フグの体内で合成されるのではなく、食物連鎖によってフグの体内に入ったものなのである。プランクトン→貝類→フグという順で、すなわち、フグ毒はプランクトンが作り出したものなのである。

**貝類**——ミネラルが多く、貧血防止・精力増強に

赤貝／アサリ／アワビ／カキ／カタツムリ／サザエ／シジミ  
ハマグリ／ホタテ貝／ミル貝

カキは欧州では R のつかない月（5～8月）に食べてはいけないという。ベネルビンという毒素があるからと言われる。

貝の食中毒は、赤潮による麻痺性貝毒（プランクトンが摂取して毒化）による。下記や赤貝は、A 型肝炎ウイルスの汚染も受けやすい。

イカ・タコ——良質なタンパク源。ミネラルやカリウムも多い

エビ——タウリンが豊富。血中コレステロールを下げ、動脈硬化を予防

カニ——キチンの働きが免疫力を増強、ガン・糖尿病・心臓疾患に

カニは2本のハサミと8本の足があるが、それらはバラバラ（解）になりやすいので蟹と書かれる。カニの色はエビと同様、アスタキサンという色素の色である。

ウニ——コレステロールが意外と多い。動脈硬化に注意！

ナマコ——低カロリーで独特の歯ざわりをもつ。「酒の肴」として好まれる

ホヤ——味覚異常・不妊・皮膚疾患を防ぐのに欠かせない

## V キノコ・海藻類

えのきだけ——ノンカロリーの健康食。胆石の予防に効く

きくらげ——クロキクラゲは不妊に有効。多食すると下痢ぎみに

こんぶ——よう素の働きが体の成長をうながし、活発にさせる

しいたけ——精力増強も期待できる「不老長寿の妙薬」

のり——不足すると老化・腰痛の原因になる、植物にはないビタミン B1 が豊富

干しのりは貯蔵中に吸湿して変色して、風味がなくなる。緑色のクロロフィルが紅色のフィコビルリンという物質に変化するため、変色したものはミネラルの含有に変化はないが、ビタミンが減少している。

ひじき——鉄分とカルシウムが多く、貧血や骨粗鬆症に効く

鉄分とカルシウムが多い。ナトリウムが多いが、それ以上にカリウムが含まれているのでデメリットにならない。

まいたけ——体内脂肪の代謝を促進、肥満を解消

まつたけ——まつたけ特有の香りが食欲増進・消化液の分泌を助ける

「香 松茸、味 占地（しめじ）」といわれるように、まつたけは香りあつてのまつたけである。香りの無いまつたけは、高いお金を出して買う価値がない。悪徳業者は、まつたけもどきに香料をふりかけて売っているので要注意。

もずく——意外とカルシウムが多い海藻。塩蔵品は塩ぬきを！

わかめ——よう素はこんぶ以上。動脈硬化防止、ガン予防にも

## VI 肉類・牛乳・卵

肉類——タンパク質と脂肪の供給源だが、食べすぎればさまざまな成人病のモトに

肉類を食べすぎると痛風になる。痛風は、タンパク質が分解される過程でできる尿酸が、尿への排泄を上回って血中に異常に増加し、ついには針状の結晶となって出現する。

牛乳——カルシウムの供給源として最高。肥満の人は摂りすぎに注意！

卵——栄養価高く、ビタミン B2 も多い。ただし一日二個までに

## V 調味料・嗜好品

**酢**——食欲を助け、血液を浄化する。疲労回復に効く

**醤油**——塩分が多いので、防腐剤としても使われる。肝臓ガンを抑制する働きも

**砂糖**——エネルギー源としての即効性があるが、過食はさまざまな害をもたらす

③砂糖を食べすぎると、体液の pH が酸性方向にずれる。そのずれを防ぐために、血中のカルシウムが消費され、それを補うために、カルシウムは骨から増員される。すると骨は骨軟化症に、骨粗鬆症へと移行する。このときカルシウムだけを与えてはだめ、マグネシウムも必要である。

④砂糖は虫歯や歯周炎の最大の元凶である。

**茶**——緑茶はとくに抗ガン作用もある「飲む野菜」

発酵の度合いでいうと、緑茶（非発酵茶）→烏龍茶（半発酵茶）→紅茶（発酵茶）ということになる。

**珈琲**——空腹時には飲まないこと。胃の粘膜を荒らし、胃潰瘍の原因に

コーヒーに栄養学的価値はほとんどない。特有の香りがあり、この香りの素をカフェコールという。

②なんとなく体調がすっきりしないという人がコーヒー党に多い。コーヒーをやめたら体調がよくなり、医者通いをする必要がなくなった人が多数いる。

⑦カフェインは、皮膚の色素（メラニン）を移動させ、シミの発生・拡大をうながす。

⑫コーヒーとビタミン C または柑橘類を一緒にとると、がんの発生が増強される。コーヒーの焦げも発ガンや老化の原因になる。

**酒・アルコール類**——酒の一滴一滴には「天使」と「魔女」が宿る

③アルコールは、エンプティー・エネルギー（役に立たないエネルギー）と呼ばれ、代謝されるときに大量のビタミン B 群が消費される。

⑤清酒 1 合は 190kcal。

⑦少量の飲酒は睡眠導入剤的な効果がある。

⑧ウイスキーを熟成する樽は内側を焼き焦がしているため、そこから出てきたあも琥珀色のなかには発ガン物質がある。