

目次

はじめに 2

1 朝起きたら、気温と湿度および身体の要求に合わせて白湯か常温の水を飲みましょう。

コラム① 冷蔵庫について

2 コーヒーは起床直後には飲まないようにしましょう。

3 コーヒーが身体によいかどうかは、現時点ではまだ流動的です。

複数のスクリーニングが考えられます。

4 結論としては、朝食は食べても食べなくてもいいのです。

5 朝、食べると思ったら、その最適解は、

①旬の、②糖度が低い、③国産の、果物（三段階スクリーニング）です。

6 果物は種類によって残留農薬の量が異なります。

17 22 24 27 29 31

- コラム② ホタテの貝殻で作られた食品用洗剤 | 34
- 7 朝食としてコンビニのおにぎりやサンドイッチなどを食べないようにしましょう。 | 35
- 8 朝食として市販の野菜ジュースやフルーツジュースなどを飲まないようにしましょう。 | 36
- 9 午前中小腹がすいたら、おやつにはナッツ類を適量つまむのが最適解です。 | 38
- コラム③ 「小腹がすく」とは？ | 40
- 10 昼食も必ず食べなければならぬわけではありません。 | 41
- 11 定食か丼ものか迷ったら、定食にしましょう。 | 43
- 12 昼食は可能な限り焼き魚定食か肉野菜炒め定食にしましょう。 | 44
- コラム④ サバ塩焼き定食とサバ味噌煮定食はどちらがより健康的か？ | 47
- 13 ご飯は最初から半分にしてもらうか、選べる場合には雑穀米などにしましょう。 | 51
- 14 ラーメンは可能であれば麺を半分か少なめにしてもらいましょう。 | 53
- 15 うどんは小麦粉と食塩だけのものであることを知っておきましょう。 | 56
- 16 そば、うどんは「かけ」ではなく「月見」「ワカメ」「山かけ」にしましょう。 | 57
- 17 安いそばは実は小麦粉のほが多く「ほぼうどん」であることを知っておきましょう。 | 59
- 18 ご飯ものか麺類かで迷ったら、ご飯ものにしましょう。 | 61

- 19 丼ものの中で選べるなら、海鮮丼↓マゲロ丼↓親子丼↓天丼↓カツ丼の順で選びましょう。 |
- 20 カレー専門店やインド料理店以外ではカレーライスを注文しないようにしましょう。 |
- 21 ドーナツは決して食べないようにしましょう。 |
- 22 ポテトチップスとフライドポテトは食べないようにしましょう。 |
- 23 ケーキなどの洋菓子よりは大福などの和菓子のほうがずっとましです。 |
- コラム⑤ どちら焼きは和菓子か? |
- 24 チョコレートはダークチョコを選びましょう。 |
- 25 ダークチョコでない普通のチョコレートを買うなら
ミルクチョコよりはブラックチョコを選んでください。 |
- 26 ブラックでない缶コーヒ―は飲まないようにしましょう。 |
- 27 コーラなどは飲まないようにしましょう。 |
- 28 エナジードリンクには手を出さないようにしましょう。 |
- 29 そもそも、缶入りの飲料をできるだけ買わないようにしましょう。 |
- 30 夕食は可能な限り早めに食べはじめ、ゆっくり食べましょう。 |
- 31 夕食に限らず、食べる順序を意識しましょう。 |
- 87 86 85 83 82 79 78 76 74 72 70 68 65 63

- 32 アルコールはできれば一切飲まないのがベストです。 | 88
- 33 仕事などで例えば21時まで夕食を終えられないときには、夕食を抜くという選択肢があることを頭の隅においておきましょう。 | 90
- 34 安い醤油を使わないようにしましょう。 | 91
- 35 減塩商品に注意しましょう。 | 94
- 36 安い塩（食塩）を使わないようにしましょう。 | 96
- 37 チューブ入りのワサビ、カラシ、シヨウガ、ニンニクなどを使わないようにしましょう。 | 97
- 38 調味料としての白砂糖は「一切使わない」と決めておくことが大事です。 | 98
- 39 卓上の調味料として酢を活用しましょう。 | 99
- 40 アブラについては、一人ひとりの消費者が常に研究しましょう。 | 101
- 41 生のものと加熱したものを組み合わせる（特に野菜と魚）ようにしましょう。 | 111
- 42 加熱方法を意識しましょう。 | 113
- 43 非発酵大豆食品は控えめにしましょう。 | 116
- 44 納豆は原材料の大豆の素性を確認しましょう。 | 117
- 45 納豆に付属のタレとカラシは原則としてそのまま捨てましょう。 | 120

- 46 牛乳は常飲しないようにしましょう。 | 121
- 47 乳製品も原則として食べないようにしましょう。 | 123
- 48 豆乳にも注意しましょう。 | 124
- 49 パンは原則として食べないようにしましょう。 | 126
- 50 トランス脂肪酸に敏感になりましょう。 | 128
- 51 原則としてコンビニでは食べ物を買わないようにしましょう。 | 129
- 52 コンビニのコーヒーは使い捨て紙コップからの
マイクロプラスチックの流れだしに注意しましょう。 | 130
- 53 魚は季節に応じてイワシ、サバ、アジ、サンマを中心に、
カツオ、ブリ、サケを選びましょう。 | 131
- コラム⑥ アニサキス | 133
- 54 シジミ、アサリ、イカ、タコを積極的にとりましょう。 | 135
- 55 大型のマグロ、カジキ、クジラなどの
海中生物の食物連鎖の最上位に位置するものは食べないようにしましょう。 | 137
- 56 「サバ缶はヘルシー」を鵜呑みにしないようにしましょう。 | 138

海藻類を積極的にとりましょう。

58 タラコ、辛子明太子には発がん性の疑われる添加物まみれの製品が多いですが、

無着色のものもあります。

59 今の時代、昔よりも肉類は「難しい」食材であることを理解しましょう。

コラム⑦ から揚げ

60 食物繊維を積極的にとりましょう。

61 豆類を積極的にとりましょう。ただし、大豆には複数の観点からの注意が必要です。

62 ナッツ類は積極的にとりたいという論調が大勢ですが、食べすぎには注意が必要です。

63 玄米については、十分な勉強が必要です。

64 お腹がすいていないときは食べないようにしましょう。

65 コーヒーには砂糖、「ミルク」を加えないようにしましょう。

66 アイスコーヒーは控えめにしましょう。

67 市販のドレッシングは使わないようにしましょう。

68 身体を温める食材と冷やす食材があることを知り、

自分の体質や体調に合わせて口に入れるものを調整しましょう。

- 69 ブラジル産、ベトナム産、タイ産の鶏肉を買わないようにしましょう。 |
- 70 輸入物のサーモンを避けましょう。 |
- 71 サプリには安易に頼らないようにしましょう。 |
- 72 干物は控えめにしましょう。 |
- 73 加工肉を避けましょう。 |
- 74 アメリカ産の牛肉（アングスビーフなど）はできるだけ買わないようにしましょう。 |
- 75 野菜と魚はできるだけ旬のものを選びましょう。 |
- 76 梅干しや漬物類は添加物を確認しましょう。 |
- 77 安すぎる卵は避けましょう。 |
- 78 「赤ワインはポリフェノールが含まれていて健康によい」
を鵜呑みにしないようにしましょう。 |
- 79 「白ワインは低糖質で健康によい」も鵜呑みにしないようにしましょう。 |
- 80 そもそも医師の言うことを鵜呑みにしないようにしましょう。 |
- 81 管理栄養士の言うことも鵜呑みにしないようにしましょう。 |
- 82 外食のメニューの量は利益が最大化されるように |

設定されていることを知っておきましょう。

コラム⑧ 「心の栄養」

83 小麦粉、植物油、砂糖、トランス脂肪酸、牛乳、食品添加物を可能な限り避けましょう。

コラム⑨ パンとラーメンの麺はどちらがより有害か

84 マクロビは生食をしないことから酵素が不足します。

85 ビーガン食はソイミートなどの加工食品に含まれる添加物、

炒めたり揚げたりといった調理法に注意しましょう。

86 そうめんの危険性を認識しましょう。

87 職場などに置いてあるお土産のお菓子類は食べないようにしましょう。

88 「元壁主義は失敗のもと」であることを知りました。

89 一日のうちで調整しましょう。

90 一週間単位でも調整しましょう。

おわりに

参考文献

210 204