



Contents

♡はじめに♡ 2

1章

食風水のきっかけと、食べるだけで
幸せを引き寄せる一食来福とは？ 13

2章

一食来福の基本概念 19
～陰陽五行 それぞれの運氣とお味と食材～

3章

メニュー&食材別で解説 25

4章

臓器からのメッセージ 37
～病は語る～

悲しみを現す臓器（肺） _____ 41

悲しみを現す臓器（大腸） _____ 44

| | |
|-----------------------|----|
| 胃袋からのメッセージ | 46 |
| 頑張り屋さんは、胃腸か腎臓に炎症が出やすい | 48 |
| 「目」からのメッセージ。自分に許可を出す | 50 |
| 心臓は「喜び」の臓器。喜び探しの旅 | 52 |
| 腰は相手への愛情を現す場所 | 54 |
| 唇の荒れは？ | 56 |
| 「今を生きる」を忘れると歯に | 57 |

5章

お悩み別編 59

～ Q&A こんなときはどんな一食来福を選べばいいの？～

6章

一食来福の栄養学 87

| | |
|-------------------------|-----|
| 一生幸せホルモンを出す方法とは？ | 88 |
| 飲酒と抜け毛の密接な関係 | 90 |
| アセトアルデヒド！ お酒で注意すべき点 | 92 |
| アセトアルデヒドと、肌のたるみと糖化のお話 | 93 |
| 腸活！ おからのポテトサラダ風サラダ | 95 |
| 何を食べたらよいかわからないとき、何を食べる？ | 100 |
| コラム 自家製発酵調味料から | |
| 「丁寧生きる」を実践♡（その他） | 102 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| コラム 私の人生・運命を変えてくれたのは 『食』（発酵、酒粕） | 104 |
|------------------------------------|-----|

7章

一食来福の超楽腸活！ 発酵食！ 107

| | |
|------------------------------|-----|
| 免疫力UPには絶対に腸内環境♡ 腸活（発酵、酒粕） | 108 |
| 免疫力UP♡ 腸内環境を整える救世主♡ | 111 |
| 酒粕で免疫力UP♡ | 114 |
| 発酵食・麴の力で力んでいる心を緩めていきましょう♡ | 116 |
| 酒粕を学んだきっかけは“三部先生の酒粕レッスン” | 117 |
| 慢性疲労？ 虚弱体質？ いえ、それはリーキーガット症候群 | 119 |
| お食事心がける小さな一歩♡ | 122 |
| 腸脳相関 ～発酵三昧食は夫婦の危機を救ったのだ♡～ | 125 |
| 怒ってばかりのあの人を変えてしまう魔法のお食事♡ | 128 |

8章

にじいろ愛ランドキッチンで大人気！ 簡単レシピ集 135

| | |
|------------------------------------|-----|
| 絶対作ってほしい！ 万能！ みりんシロップ♡ | 136 |
| 誰でも簡単に今すぐできる！ 失敗なしの『腸活』！ 麴ウォーター | 140 |

| | | |
|----------------------|-------|-----|
| ごはんがすすみすぎる酒粕deやみつき大葉 | ————— | 143 |
| 麴生活始めたいけど、何から始めたらいい？ | ————— | 144 |
| 万能！ 発酵味噌ダレ | ————— | 145 |
| 酒粕ペースト | ————— | 147 |
| 誰でも簡単に失敗なく米粉で | | |
| カリッサクツの天ぷらを揚げる方法 | — | 149 |
| 酒粕グラノーラバー | ————— | 151 |
| 酒粕バナナマフィン♡ | ————— | 152 |

♡あとがき♡ ～あとがきによせて～ 153