

虜ボディとオーラを作る 食材リスト



<便秘改善食材>

- 食物繊維

水溶性 オクラ・山芋・海草類・こんにゃく・しらたき

不溶性 きのこと類・切り干し大根・ごぼう・レンコン・アボカド

納豆・おから・玄米

- 良質な油

亜麻仁油・えごま油

- オリゴ糖

玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし・アスパラガス・ごぼう・バナナ

- 乳酸菌

キムチ・味噌・ぬか漬け

<美肌に効果的な食材>

- ビタミンA

大葉・モロヘイヤ・人参・パセリ・バジル・春菊・ほうれん草

- ビタミンC

アセロラ・赤パプリカ・芽キャベツ・黄パプリカ・パセリ
ブロッコリー・レモン

- ビタミンE

アーモンド・落花生・アボカド・かぼちゃ・モロヘイヤ・大葉

- ビタミン B2

きくらげ・ひきわり納豆・モロヘイヤ・しめじ・菜の花・ひらたけ
豆苗

- 葉酸

菜の花・枝豆・大豆・モロヘイヤ・芽キャベツ・きな粉・ほうれん草・ブロッコリー・アスパラガス・サニーレタス

<ダイエットを強化したいときの食材>

- ビタミンB1

玄米・切り干し大根・ひらたけ・えのき茸・さやえんどう・大豆

- たんぱく質

大豆製品・枝豆・そら豆

- 食物繊維

水溶性 オクラ・山芋・海藻類・こんにゃく・しらたき

不溶性 きのこと類・切り干し大根・ごぼう・レンコン・アボカド・納豆

おから・玄米

- ビタミンB2

きくらげ・ひきわり納豆・モロヘイヤ・しめじ・菜の花・ひらたけ

- アリシン にんにく・玉ねぎ

- クエン酸 酢・レモン・梅

<疲労回復したいときの食材>

- ビタミンB1

玄米・切り干し大根・ひらたけ・えのき茸・さやえんどう・大豆

- クエン酸

酢・レモン・梅

- タンパク質

豚肉、牛肉、鶏肉

- イソミダール

カツオ、マグロ、とり胸肉

- カプサイシン

キムチ