



食べてキレイ食材！

超健康プロデューサー

Naoki

1 穀類

白米よりパンよりパスタより玄米

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。
硬いためよく噛む→満腹感が得られやすい

2 筋肉を作るタンパク質

鶏肉（ささみ、胸肉）

マグロ

魚

大豆

卵白

豚肉

1日に男性60g 女性50g（約体重1kgあたり1g）

大豆製品を多く食べ、お肉は夜に摂取。

過剰に摂りすぎると脂肪に変わるので注意！

3 最強食材「野菜」

基本的にはなんでもOK！

様々な野菜を満遍なく、たくさん食べましょう。

その季節にあった旬のものを美味しく食べる！

※ジャガイモやトウモロコシは注意！血糖値を上げやすい！！

4 最強食材「果物」

なんでもOK!!

血糖値が上がりにくく生で食べられる。
吸収も早く内臓に負担がない。
朝の摂取がおすすめ（スムージーなど）
（摂りすぎ注意！！）

5便秘改善にきのこ類

しめじ

まいたけ

マッシュルーム

低カロリーで食物繊維豊富。便秘にも効きます。

6 海藻

わかめ

ひじき

昆布

ミネラル・食物繊維豊富な上に低カロリー！！

7 飲み物

水中心

麦茶

ジュース・お酒は飲み過ぎない！

コーヒーや紅茶も利尿作用があるので水と麦茶
がおすすめ！！

おすすめ健康ズボラ料理

1 スムージー

2 スープジャーを使用した料理

3 鍋

とにかく野菜をたくさん取れる！！

腹持ちの良い7つの食材

- ・ 豆腐
- ・ ヨーグルト
- ・ ジャガイモ
- ・ りんご
- ・ バナナ
- ・ ゆで卵
- ・ 玄米