

食べよう! おすすめ食材・食品

EPAを中心としたオメガ3系の油（魚油、えごま油、アマニ油など）

良質なオリーブ油（成分：オレオカンタール）

1 抗炎症作用のある油

| | | | |
|--------|---------|-----|--|
| 2 食物繊維 | 水溶性食物繊維 | 野菜 | 玉ねぎ、オクラ、モロヘイヤ、ごぼう、春菊など |
| | | 海藻 | わかめ、めかぶ、もずく、昆布、寒天など |
| | | その他 | アボカド、なめこ、納豆、梅干しなど |
| 3 発酵食品 | 不溶性食物繊維 | 野菜 | モロヘイヤ、芽キャベツ、オクラ、ごぼう、ブロッコリーなど |
| | | きのこ | エリンギ、えのきだけ、しめじ、マッシュルーム、まつたけ、しいたけ、まいたけ、干しいたけ、きくらげ、なめこなど |
| | | 豆 | いんげん豆、ひよこ豆、おから、大豆、きな粉、枝豆、納豆など |



4 オリゴ糖

納豆、みそ、ぬか漬け、かつお節、酢など

大豆/大豆製品 納豆、豆腐、きな粉、豆乳など

野菜 玉ねぎ、ごぼう、キクイモ、アスパラガスなど

緑黄色野菜 パプリカ、ブロッコリー、にんじん、トマト、小松菜など

ビタミンC レモン、赤・黄ピーマン/パプリカ、ブロッコリー、ゆず、カリフラワー、芽キャベツ、ゴーヤー、ケール、モロヘイヤなど

ビタミンEアーモンド、ヘーゼルナッツ、うなぎ、モロヘイヤ、アボカド、イクラ、あゆなど

その他 蛙（アスタキサンチン）、ウコン（クルクミン）、玉ねぎ（ケルセチン）、緑茶（カテキン）、ごま（セサミン）、にんにく（アリシン）、いわし（コエンザイムQ10）など



5 抗酸化食材

にんにく、オレガノ、クローブ、シナモン、オリーブの葉、しそ、しょうが、ココナッツオイルなど

6 抗菌食材

控えよう! 避けたい食材・食品

1 質の悪い糖質や油

精製糖（市販のお菓子など含む）、果糖ブドウ糖液糖（ジュース・清涼飲料水など）、トランス脂肪酸（マーガリン・ショートニングなど）、オメガ6（大豆油やコーン油などのサラダ油、市販のドレッシングなど）

2 アレルギーの原因となるもの

パンなどの小麦製品（グルテン）、牛乳などの乳製品（カゼイン）にアレルギーを示す人が増加。腸などの炎症の原因に。

3 保存料などの食品添加物

殺菌作用のある保存料は腸の有用な菌も殺してしまい、腸内環境の悪化に。

4 水銀を多く含む大型魚

まぐろ・かじきなどの大型魚は、寿命が長いことと、食物連鎖の上位にいて、水銀濃度が高いため、食べすぎには注意。

