

第3章 胃腸・泌尿器に効く食べものとレシピ

胃痛	みかん・じゃがいも・キャベツ	76
胃もたれ・胸やけ	カブ・りんご・大根	78
吐き気・嘔吐	ショウガ・塩水	80
●お茶の効能		82
下痢	ハチミツ・梅・りんご・バナナ	84
便秘	さつまいも・ゴボウ・寒天・クルミ・バナナ・ヨーグルト	86
食中毒	シソ・パセリ	90
痔	ほうれん草・カボチャ・ごま	96
膀胱炎	冬瓜・小豆・レンコン・レタス	98
頻尿	クルミ・やまいも・ギンナン	100

第4章 美容にいい食べものとレシピ

美白(シミ)	ヨーグルト・キウイ・ミニトマト・のり	108
肌荒れ	ごま・やまいも・梅・アロエ	110
ニキビ	シイタケ・レバー・ハト麦	112
●フェイスパック		114
アンチエイジング	アボカド・ごま・トマト・クルミ・納豆・豚肉	116
髪の毛の傷み	黒ごま・みかん・ひじき・豚肉	120
ダイエット	中国茶・りんご・大豆	126
メタボリック症候群	小豆・こんにゃく・アボカド	128
骨粗しょう症	小魚・ごま・小松菜	130
腰痛	ニラ・さといも・干しエビ	132
体臭	ショウガ・米酢・レモン・大豆	134
口臭	お茶の葉・ニンジン・レモン	136
口内炎	ナス・トマト・ハチミツ・大根	138

第1章 かぜ・アレルギーに効く食べものとレシピ

かぜ	ショウガ・シイタケ・ネギ・葛	14
のどの痛み	ハチミツ・キンカン	16
せき・痰	レンコン・ナシ・大根	18
発熱	ネギ・キュウリ・ゴーヤ	20
頭痛	タマネギ・ショウガ	22
鼻づまり	卵・レンコン・ネギ・ごま油	24
花粉症	ヨーグルト・緑茶・シソ	30
アトピー性皮膚炎	小松菜・ニンニク・ウーロン茶	32
湿疹・じんましん	キュウリ・ごま・ビワ	34

第2章 疲れに効く食べものとレシピ

疲労・だるさ	梅・ニンニク・やまいも	42
肩こり	柑橘類・大豆	44
目の疲れ	ニンジン・ウナギ・ブルーベリー	46
むくみ	スイカ・トウモロコシ・小豆・冬瓜	48
筋肉痛	イワシ・大豆	50
夏バテ	キュウリ・トマト・ゴーヤ	52
ストレス・イライラ	クルミ・ごま・タマネギ	58
不安・うつ	セロリ・グレープフルーツ・牛乳・ほうれん草	60
不眠	豆乳・チーズ	62
●心に効くハーブ		64
食欲不振	梅・ショウガ・パセリ	66
二日酔い	大根・シジミ	68

登場人物紹介



ケロミ

明るいママ。
家族の健康を守るため
日々の食生活に
気をつけている。
お姑さんとはぼちぼち
上手くやっている。



ヒロシ

一家の大黒柱。
仕事に追われる日々。
運動不足から
少々メタボ気味のため
家族の協力のもと
ダイエットに挑戦中。



ばーば

健康第一！
元気なお姑さん。
だてに長く生きてる
わけじゃない、
食材の知識が豊富な
我が家の知恵袋。



プーリン

パパ大好きな
お姉ちゃん。
人の食べてるものが
欲しくなっちゃう
食いしん坊。
おねだり攻撃が得意。



ダイちゃん

よく笑いよく泣く
小さな弟くん。
幼くして
無類の猫好きで
にゃんこ先生を
追いかけ回す。



にゃんこ先生

我が家のアイドル猫。
自分を人間だと
思っている。
人間が食べている
ものを横からねらう
癖がある。

第5章 婦人病に効く食べものとレシピ

生理痛	ブルーベリー・アーモンド	146
生理不順	キクラゲ・ゴボウ・ショウガ	148
貧血	レバー・ほうれん草・昆布	150
冷え症	ショウガ・みかん・赤唐辛子・ニンジン	152
子宮筋腫	キクラゲ・ハスの実	154
不妊症	大豆・ゴボウ	156
つわり	梅・マグロ・バナナ・玄米	162
妊娠中毒症	昆布・スイカ・りんご	164
流産・早産防止	黒豆・アサリ・ブロッコリー	166
母乳不足	ごま・カボチャの種・タンポポ・エンドウ豆	168
更年期障害	シソ・レンコン	170

第6章 子どもの病気に効く食べものとレシピ

季節の病気	178
おうちでかぜケア	179
かぜ気味	180
せき	181
鼻づまり	182
発熱	183
下痢・嘔吐	184
●外用薬になる食べもの	190