

うつ	クルミ・セロリ・バナナ・チーズ	66
月経痛	アーモンド・ミョウガ・シナモン	68
月経不順	セロリ・ゴボウ・黒豆	70
子宮筋腫	きくらげ・ニラ	72
更年期障害	イワシ・豚肉・納豆・カリフラワー	74
めまい	牛肉・梅・マグロ	76
● 歯周病の予防方法		78

第2章 生活習慣病に効く食材とレシピ

食欲不振	なめこ・トマト	84
● みそ汁で不調は治せる		86
胃もたれ	キャベツ・らっきょう・大根・モロヘイヤ	88
吐き気	梅・シソ・キュウリ・柿	90
下痢	りんご・みそ・ナツメグ	92
便秘	ゴボウ・きのこ類・キムチ・おから	94
疲労回復	豚肉・鶏むね肉・もやし・納豆	96
だるさ解消	酢・アスパラガス・甘酒（米麹）	98
脳の疲労回復	納豆・チョコレート・ウコン・グレープフルーツ	100
肩こり	タコ・酒粕・枝豆・ニンニク	102
腰痛	オクラ・レバー・手羽先・ひじき	104
睡眠不足	牛乳・ショウガ・麦飯・レタス	106
目の疲れ	ブルーベリー・ニンジン・ウナギ	108
目の老化防止	ほうれん草・納豆・シジミ・アボカド	110
花粉症	ヨーグルト・きのこ類・タマネギ・バナナ	112
高血圧・血栓予防・動脈硬化	アジ・タマネギ・トマト・アスパラガス	114

第1章 老けない食材とレシピ

焦げない（抗糖化）	小松菜・レモン	14
AGEsを減らす食材	きのこ類・非熟成チーズ	16
血糖値の上昇を抑える	オリーブオイル・やまいも・玄米・ゴボウ	18
● 血糖値を上げない食事のコツ		20
サビない（抗酸化）	アボカド・アーモンド・トマト・ブロッコリー ごま・ピーズ・鮭・緑茶	22
● フィトケミカルで老けない体		26
肌の老化防止	パプリカ・卵・トマト・塩麹	28
肌荒れ	納豆・さつまいも・ブロッコリースプラウト・水菜	30
乾燥肌	オリーブオイル・キムチ・レンコン・サバ	32
シミ・美白	春菊・シソ・カボチャ・ヨーグルト	34
シワ	こんにゃく・ゆず・高野豆腐	36
くすみ	イワシ・タコ・レバー	38
むくみ	小豆・柿・キュウリ	40
たるみ	大豆・手羽先・マカダミアナッツ・じゃがいも	42
毛穴	マグロ・鶏肉・さやいんげん・ピーマン	44
目の下のクマ	アサリ・ブルーベリー・パセリ	46
髪の毛の傷み	チーズ・羊肉・大豆・カキ	48
白髪	ひじき・レバー・海藻類	50
抜け毛	エビ・もずく・アスパラガス・ハチミツ	52
デトックス	タマネギ・パクチー・ミョウガ・昆布 梅・ローズマリー・ニンニク・わさび	56
貧血	赤身肉（牛・豚）・切り干し大根・カツオ・ブルーベリー	60
冷え性	カボチャ・ショウガ・酒粕・ニンニク	62
頻尿	やまいも・黒ごま・ぎんなん	64

第4章 賢くなる食材とレシピ

ケトン食ってなに？	168
集中力がつく 豚肉・青魚・卵	170
判断力アップ ヨーグルト・大豆製品	172
脳を活性化 オリーブオイル・亜麻仁油	174
脳の劣化予防 ブロッコリースプラウト・ナス・トマト・レモン	176
注意カアップ ココナッツオイル・ココナッツミルク	178
イライラ・ストレスに強くなる しらす・ココア・クルミ	180
食欲を抑える ナッツ・卵・チーズ	182
腸内環境を整える こんにゃく・海藻類・きのこ類	184
免疫力アップ キムチ・みそ	186

● 本書で紹介している食品は、それぞれ健康維持・病気予防に役立つ栄養成分を持っていますが薬品ではありません。症状がひどい場合は必ず医師や病院に相談してください。

● 本書のレシピは、体に必要な栄養素が不足している場合は有効に働きますが、特定の栄養素ばかりを過剰に摂取しても疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。栄養素をバランスよく摂ることが必要です。

心臓の老化防止 赤ワイン・パプリカ・ナス	116
肥満予防 玄米・アーモンド・ブロッコリー・きのこ類	118
骨粗しょう症 牛乳・チーズ・ヨーグルト	120
筋力アップ 牛肉・マグロ・卵	122
腸内環境アップ きのこ類・酢	124
免疫力アップ バナナ・大根・キャベツ	126
がん予防 ブロッコリースプラウト・みかん・ニンニク・ナッツ	128
● ケトン式ダイエット	130

第3章 ボケない食材とレシピ

記憶力アップ イワシ・アーモンド・大豆食品・レバー	136
脳の老化を防ぐ 鮭・チーズ・タラコ	138
認知症を予防する 芽キャベツ・アンチョビ・ココナッツオイル	140
脳機能の低下を抑制する ブロッコリー・ごま	142
● 認知症予防に効く魚と注意する魚	144
アルツハイマー病のリスクを抑える食材 オレンジ・ザクロ・カキ	146
アルツハイマー病のリスクを抑える飲みもの	
コーヒー・ウコン・紅茶・ハーブティー	150
アルツハイマー病のリスクを抑える油	
オリーブオイル・ココナッツオイル・えごま油・亜麻仁油	152
● 老化防止に貢献する油	154
寝たきり防止 鶏肉・レモン・ひじき	156
炎症を防ぐ セロリ・チンゲン菜	158
腸内環境を改善する 塩麹・キムチ・甘酒・コンブチャ	160
● ボケない生活習慣	162