

サビない(抗酸化) ❶ ポリフェノール 黒ごま・赤ワイン・ぶどう・ドライブルーベリー トマト・ノニ	62 63
サビない(抗酸化) ❷ カロチノイド スイカ・ニンジン・カボチャ・トウガラシ	64
サビない(抗酸化) ❸ イオウ化合物 ニンニク・長ネギ・大根・からし菜	66
サビない(抗酸化) ❹ テルペン類 ハーブ類・柑橘類	68
サビない(抗酸化) ❺ β-グルカン きのこと類・酵母	70
●「腸もれ」を防ぐ! 治す! 短鎖脂肪酸	72
かぜ❶ しょうゆ・バター	76
かぜ❷ ブロccoliリー・ニンジン・パプリカ・酢	78
疲労感・だるさ 鶏むね肉・卵・梅	80
冷え レンコン・ショウガ・香辛料	82
炎症を抑える魚 マグロ・サンマ・サケ・カツオ	84
炎症を抑える油 亜麻仁油・えごま油	86
●免疫力を上げる油、免疫力を下げる油	88
生活習慣病予防の食物繊維 白菜・キャベツ・小松菜	90
生活習慣病予防の海藻 海苔・わかめ・昆布	92
肥満予防 玄米・きのこと類・ブロッccoliリー・アーモンド	94
高血圧・血栓予防・動脈硬化予防 マグロ・サバ・イワシ・サケ タマネギ・酢・トマト・アスパラガス	96 97
がん予防 ニンニク・キャベツ・大豆・レバー ショウガ・ニンジン・セロリ・パースニップ	100 101
自然免疫力を高める野菜 キャベツ・ナス・大根	104
自然免疫力を高める果物 バナナ・スイカ・パイナップル	106
乳がん・前立腺がん予防 豆腐・納豆・みそ	108
NK細胞活性化(感染症・がん予防) 納豆・キムチ・さつまいも	110

第1章 免疫力を上げる健康法

免疫力の仕組み	14
免疫力を高める「腸内フローラ健康法」	16
腸内フローラを整える食事	18
腸内フローラを乱すもの❶ 食品添加物	24
腸内フローラを乱すもの❷ 活性酸素	28
デブ菌とヤセ菌	30
腸の働きを高める生活リズム	34
●バスタやパンで「腸もれ」に!	36

第2章 免疫力を上げる食事

免疫力アップの野菜❶ ニンニク・キャベツ・タマネギ・ニラ	40
免疫力アップの野菜❷ 赤や黄のパプリカ・ピーマン・パセリ・ブロッccoliリー カリフラワー・カイワレ大根・トマト	42 43
免疫力アップの果物 バナナ・柑橘類・キウイフルーツ・ベリー類	46
免疫力アップの食品 レバー・ウナギ・卵・納豆	48
腸内フローラ健康法❶ 野菜類・豆類・果物類・全粒穀類	50
腸内フローラ健康法❷ 納豆・みそ・塩麴・酢 しょうゆ・カツオ節・ぬか漬け・甘酒	52 53
腸内フローラ健康法❸ 大豆・ゴボウ・タマネギ・ニンニク	56
便秘 バナナ・いも類・ココア・きのこと類	58
●生活習慣病や認知症予防にフィトケミカルを摂ろう	60

第4章 子どもの免疫力を上げる食事

子どもの免疫力を高める食事	162
免疫カアップ キャベツ・ニンジン・ひじき	164
アトピー予防 レンコン・雑穀・納豆	166
アレルギー予防	168
ぜんそく イワシ・大根・かりん	170
花粉症 ヨーグルト・みそ・バナナ	172
かぜ 卵・葛・カボチャ・みかん	174
食中毒予防 タマネギ・梅干し・ショウガ	178
イライラ防止 ココア・牛乳・レタス	180
疲れ 豚肉・やまいも・豆腐・しらす	182
丈夫な体を作る 大豆・チーズ・干しエビ・ひじき	184
●免疫力を上げるおやつ	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、体質に合っている場合は有効に働きますが、特定の食材ばかりを過剰に摂取しても、疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。食材はバランス良く摂りましょう。
- ハチミツは1歳未満の乳児に使用しないようにしてください。ボツリヌス菌が原因の食中毒を引き起こすことがあります。
- レシピの作り方で特に表記がない場合も、食材を洗う・皮をむく・筋や種を取り除く・砂出しするなどの下ごしらえを済ませてから調理してください。

がん・心疾患 ブロッコリー・キャベツ・大根・白菜	112
認知症・寝たきり予防 牛肉・卵・ウナギ・納豆	114
更年期障害 赤みそ・白みそ・タマネギ・りんご酢	116
糖尿病 キュウリ・酢・海藻	118
イライラ 納豆・ごま・玄米	120
うつ 柑橘類・乳製品・じゃがいも・クルミ	122
不眠 大豆・りんご酢・乳製品・オレンジ	124
美肌 パプリカ・卵・トマト・納豆	126
抜け毛・薄毛 羊肉・ひじき・もずく・アスパラガス	128
ぜんそく ショウガ・トマト・ねぎ	130
肺炎 大根・白ごま・梨	132
花粉症 ヨーグルト・きのこ類・タマネギ・ゴボウ	134
●みそ汁で腸内環境アップ	136

第3章 免疫力を上げる習慣

免疫力を上げる「ストレス解消法」	142
感染症になりにくい「消毒法」	144
免疫力を上げる「運動法」	146
免疫力を上げる「水の飲み方」	148
免疫力を上げる「朝の習慣」	150
免疫力を上げる「夜の習慣」	152
免疫力を上げる「食事の習慣」	154
●日常生活で取り入れたい おすすめの飲みもの	156