

微量ミネラル強化法

できるだけすべての食材からミネラルを復活させた上で、さらに増やす方法

- めざしやきびな、ししゃもを頭ごと食べる
- 煮干、あご、昆布を直接食べる、粉末にして常用
- 旬の野菜を皮ごと芯ごと蒸し料理か味噌汁で食べる。
- ベジブロススープを冷凍保存してあらゆる料理に加える。
- できれば、無農薬で病害虫の来ない元気野菜を選ぶ。
- タネ、木の実を食べる
玄米、分づき米、雑穀、ごま、クルミ、アーモンド、松の実、ひまわり、かぼちゃ...
- 圧搾絞り油 エクストラバージンオリーブ油、ごま油
- 調味料を選ぶ
- 他の市販食品、市販調味料を使用した食事とは別の時間に食べると効果増。

ベジブロススープ

- ・様々な野菜の皮、ヘタ、芯などの調理くずを、2,3日分冷蔵庫で貯めておく。

- ※傷や変色した部分は使わない。古じゃがの皮は使わない

- ・ミネラル分まで溶出するよう、千切りにする。

- ※裁断すると酸化しやすくなり、味が悪くなるので、調理直前に行く。

- 特に皮の近くに多い酵素の関係で、皮のほう酸化が早い場合がある。

- ・スイカやかぼちゃなどの種も使う場合はつぶす。

- ・野菜の容積の半量の水を沸かし、沸騰後、ベジブロスとイリコ、アゴ、昆布の粉末を入れ、極弱火で30分程度煮る。

- ※強く沸騰させると栄養の一部が壊れる。

- ・途中で混ぜて湯の中に入れてしまう。

- ・これを粗い網で濾す。最後に塩で味を調整する。

- ・製氷皿で冷凍しておき、毎回の料理、何にでも入れる。

楽すぎる
贅沢な生活
運動不足
超清潔
寒くない
暑くない
苦しくない
ちゃんと病氣
やけがをしない
手先を使わ
ない
シャワー生活

精神的
ストレス
親のストレス

たべものさん
ありがとうの心

環境 住居中の化学物質
家庭用殺虫剤・白アリ防除
コンクリート・排ガス・電
磁波(携帯電話,ホットカー
ペット)

口呼吸によ
る異物吸収
原因・おしゃぶり
不足、哺乳瓶の穴
あいうべ体操

生活習慣病

アレルギー性疾患

アトピー,鼻炎,花粉症,喘息,除去食

微量ミネラル、ファ
イトケミカル欠乏

野菜調理法の変化、
小魚の頭を食べな
い、化学調味料や
加工食品が増えた

食品中の
添加物、
農薬

低体温
特におなかの
温度低下

冷たいもの、
果物のとりすぎ

ヒスタミン生成
未消化たんぱく
の血液流入

精製・加工油 (特に
トランス脂肪酸、リノール酸)
肉・卵・牛乳の取り
すぎ(ファストフード・洋食)

だ液・胃液不足、
腸のぜん動運動低下
有害成分未分解
腸内腐敗発酵

おなかが空かない
噛み不足
食事中に飲み物
遅い夕食

リンパ球増加
異物吸収
ビタミンミネラル
の排出

甘いものの
とり過ぎ

胎児や母乳中のお母さんの食生活も影響