

矢田健・健康かぞえうた

作：矢田勝利

監修：楠本秀雄（医学療法士）

- 1つ 黒砂糖 血糖さがる コレステロールも
- 2つ 黒砂糖 脳の働き 活性化
- 3つ 黒砂糖 腸内環境 ととのえる
- 4つ 長芋とろろ 鉄・カリウム 妊婦食
- 5つ 大根おろし アミラーゼが 医者いらず
- 6つ 長芋とろろ 粘りのムチンが 消化よし
- 7つ 長芋とろろ 粘りのムチンで 血糖下がる
- 8つ 長芋とろろ 粘りのムチンで 老化防止
- 9つ 美と健康 バージンオイル 朝夕ひとさじ
- 10 寝る前に バージンオリーブ 便秘なし
- 11 黒酢はだ しみ・そばかすに アミノ酸
- 12 黒酢食 血糖さがる 肥満予防
- 13 黒酢食 クエン酸が 疲労なし
- 14 おろし生姜 血流改善 糖尿予防
- 15 生姜湯は 歯槽膿漏 若返り
- 16 生姜緑茶 肥満の予防 美人肌
- 17 にんにくは 栄養吸収 疲労回復
- 18 にんにくは たんぱく分解 にく消化

- 19 にんにくは 胃液分泌 栄養吸収
- 20 においなし 甘くて美味しい にんにく煮
- 21 うめぼしは 脂肪燃焼 疲労回復
- 22 青じそ大葉 赤紫蘇梅干し 紫蘇の実穂紫蘇
- 23 漬けた赤紫蘇 陰干しゆかり ふりかけ薬味
- 24 しその葉茶 高血圧・高血糖と 利尿作用
- 25 しその葉茶 神経痛・かっけと リュウマチ効果
- 26 八丁味噌 糖尿病に 効果的
- 27 八丁味噌 高血圧に 効き目あり
- 28 うまい酒 ほどほど飲めば 百薬の長
- 29 日本酒は 迎え水がよし 血はさらさら
- 30 油断すな タバコのけむり 副流煙
- 31 豆大豆 大地の黄金 はたらき者
- 32 豆大豆 タンパク豊富 畑のにく
- 33 こつぶでも 鉄・銅・豊富 豆大豆
- 34 にんじんの ベ-タ-カロチン サラダの友
- 35 にんじんは ビタミンAが 免疫UP
- 36 茄子料理 体温下がる 揚・煮物
- 37 ナス料理 皮にカリウム お漬物
- 38 ピーマンは ビタミンC豊富 トマトの四倍
- 39 ピーマンは 油と仲良し 揚・焼き物
- 40 玉ねぎは 血糖下げて 血サラサラ

- 41 玉ねぎは 葉酸多し 花は咲く
- 42 玉ねぎは 高脂血症 防止する
- 43 甘酢玉ねぎ 朝のサラダに 病なし
- 44 豆大豆 植物タンパクで 結石なし
- 45 豆大豆 カルシウムで 結石なし
- 46 豆大豆 腎臓結石 救う神
- 47 豆玉ねぎ 春巻きにして 健康体
- 48 豆とのり ハンバーグにして 健康維持
- 49 脳力は 朝食でがんばる ぶどう糖
- 50 ぶどう糖 毎時5グラム 脳消費
- 51 グリコーゲン 肝臓備蓄 60グラム
- 52 脳パワー 消費つづける ぶどう糖
- 53 前頭葉 運・言・知・感 司る
- 54 肝臓は 胆汁製造 日に600ml
- 55 肝臓は グリコーゲン60ml 製造所
- 56 すぐ受けよう 肺炎予防の ワクチン接種
- 57 肺炎は 高熱・胸の痛み 長く続く
- 58 風邪ひきは 咳タン喉の痛み 3日間
- 59 高齢者 肺炎球菌 ご注意を
- 60 C型肝炎 ダクラタスヒル 飲めば治る
- 61 中性脂肪 肝臓に 蓄積される

- 62 中性脂肪 運動不足で 脂肪肝
- 63 肝硬変 暴飲やめよう 肝臓いじめ
- 64 急性肝炎 食欲不振に 嘔吐・発熱
- 65 慢性肝炎 食欲不振に 体のだるさ
- 66 中性脂肪 魚や大豆が 良い食事
- 67 中性脂肪 パン菓子アルコール 多く含む
- 68 妊婦さん レバー鶏卵 お勧め食
- 69 妊婦さん ひじきじゃこ大豆 お勧め食
- 70 妊婦さん カフェイン辛み 食べないで
- 71 妊婦さん 即席めんチーズナッツ すすめない
- 72 妊婦さん 葉酸多い ほうれん草
- 73 赤ん坊 人参・ピーマン お勧め食
- 74 赤ん坊 牛乳・ヨーグルト お勧め食
- 75 赤ん坊 鶏卵・豆・くるみ お勧め食
- 76 でんぷんは 小腸消化 グルコース
- 77 アミラーゼ でん粉分解 消化酵素
- 78 プロテアーゼ タンパク分解 消化酵素
- 79 リパーゼは 脂肪分解 消化酵素
- 80 食物繊維 水溶性・海藻 小腸で消化
- 81 水溶繊維 牛蒡・大豆・果物 玉ねぎ・海苔
- 82 不溶繊維 人参・バナナ・栗 ほうれん草
- 83 レシスタントスターチ 不溶繊維は 大腸で消化

- 84 不溶性食物 便のかさまし 排便応援
- 85 発酵食品 味噌・漬物・チーズ・ヨーグルト
- 86 食物繊維 水溶性・不溶性と 二種類あり
- 87 朝起きて 胃腸消化 活発だ
- 88 体温は 36.5 度が 平熱だ
- 89 抗酸化 蕎麦・バナナ・キャベツ 効果的
- 90 慢性膵炎 無茶飲み・食う・カツ・チョコ 大敵だ
- 91 アレルギー症 鼻炎・アトピー 花粉症
- 92 善玉菌 腸内環境 ととのえる
- 93 腸内で 発酵食品・食物繊維 善玉菌の餌になる
- 94 善玉菌 ビフィズス菌・乳酸菌 腸内環境整える
- 95 タンパクは 筋肉・臓器を つかさどる
- 96 タンパクは 肌のはりつや つかさどる
- 97 アミノ酸 集中力・思考力 引き上げる
- 98 タンパクは 日に 60 g 摂取量
- 99 タンパクは 日に 50 g 摂取量
- 100 健康で 長生きしたい スーパーフード
- 101 お煎茶は ぬるめより熱めが カテキン溶ける
- 102 生姜煎茶 便秘が直り 胃腸快調
- 103 カテキンは ガンの転移を 予防攻撃
- 104 カテキンは 認知症予防 効果的

- 105 カテキンは 食後に飲む茶 虫歯予防
- 106 玉ねぎは 水にさらすな 血はさらさら
- 107 玉ねぎは 血をサラサラにする ケルセチン
- 108 玉ねぎは ケルセチン効果 成人病予防
- 109 玉ねぎは 免疫抑制 風邪予防
- 110 玉ねぎは 気管支喘息 発作抑制
- 110 玉ねぎは コレステロール値 脂肪吸収下げる
- 111 玉ねぎは 硫化アリルで 肝臓強化
- 112 玉ねぎは 硫化アリルで 目になみだ
- 113 酢玉ねぎ 飲んで肝臓 強くする
- 114 にんにくは 肌のはりつや 美肌効果
- 115 にんにくは 煮ても揚げても 臭いなく
- 116 にんにくは 胃癌胃潰瘍大腸癌 がん予防
- 117 にんにくは 成人病予防 がん予防
- 118 にんにくは アリシンビタミンB1 疲労回復
- 119 にんにくは 末梢神経刺激して 冷え症予防
- 120 にんにくは アンチエイジング. 老化防止
- 121 にんにくは 末梢血管広げ 冷え症予防
- 122 ほうれん草 茹で蒸す煮るで あくを抜く
- 123 ほうれん草 油いためで あくを抜く
- 124 ほうれん草 ビタミンミネラル 食物繊維
- 125 ほうれん草 日に5~6枚で 栄養食

- 126 ほうれん草 胃腸のホウキ 便秘解消
- 127 ほうれん草 貧血予防 女性の味方
- 128 ほうれん草 セロトニン増加 うつ病治る
- 129 ほうれん草 バナナジュウスで 免疫上がる
- 130 黒練りごま ポリフェノール 成人病予防
- 131 なまごま油 無味無色無臭 太白ごま油
- 132 煎りごま油 茶色味香あり 焙煎ごま油
- 133 練りごま油 女性ホルモン ゴマリグナン
- 134 ゴマリグナン 骨粗鬆症・生理不順 更年期
- 135 ごまきな粉 高血圧に コレステロール
- 136 ゴマダレは 老化防止 ダイエット効果
- 137 ゴマダレは 高血圧に 二日酔い
- 138 ゴマ皮に ゴマリグナン 体を機能
- 139 イワシのリン カル・マグ結合し 骨を作る
- 140 いわしビD インスリンの分泌 血糖さげる
- 150 いわしの身 ビタミンD豊富 骨強化
- 151 いわしの補酵素 酵素を助け 神経抑制
- 152 補酵素食品 いわし・豚・レバー 大豆・納豆
- 153 いわしの補酵素 骨を形成 体温形成
- 154 補酵素食品 酵素を活性 健康維持
- 155 消化酵素 食物酵素・代謝酵素で 活力を

- 156 E P Aは 血流改善 血栓予防
- 157 D H Aは アルツハイマー 認知予防
- 158 チロシンは うつ病改善 やる気です
- 159 E P Aは (エイコサペンターエン) 血小板固まらない
青背のさば
- 160 D H Aは (ドコサヘキサエン酸) 記憶力アップ 青
背のいわし
- 161 いわし梅 梅干しクエン酸 カルシウム吸収
- 162 さんまの甘酢 血流よくし 血栓予防
- 163 いわし蒸し 血流改善 認知予防
- 164 いわし団子 体ほかほか 健康維持
- 165 米ぬかは アトピー予防 美肌効果
- 166 米ぬかは 血サラサラで 血糖下げる
- 167 米ぬかは 便秘改善 整腸効果
- 168 ホワイトソース バターと粉焼き(小麦粉) 乳と煮る
- 169 シャリアピン 玉葱酵素が 肉溶かす
- 170 グレイビー バターと粉炒め(小麦粉) 肉汁と煮る
- 171 デミソース バター粉茶色に焼き 肉野菜煮る半量
に
- 172 ハンバーグ シチュー・ハヤシ・カツに デミ利用
- 173 シャリアピン バターにんにく玉葱 酒醤油・味醂
- 174 カレーソース バター粉カレー粉炒る 肉野菜煮る

- 175 里芋は ぬめりで癌・潰瘍の 免疫あり
- 176 小芋は 常食すれば肝腎強くし 老化防止
- 177 ムチンは タンパク吸収早め 潰瘍防ぐ
- 178 ネバネバは 洗い落とすな 便秘なし
- 179 里芋は さつま芋山芋の エネルギー半分
- 180 里芋は 洗って皮のまま 蒸すが良い
- 181 米ぬか カリウム血圧 むくみ解消
- 182 イワシのリン カルシウムマグネと結合し 骨や歯形成
- 183 さつま芋 ビタミンC常食すれば 肌に良い
- 184 さつま芋 コレステロール減らし 動脈硬化予防する
- 185 さつま芋 ビタミンC・E多く 美肌効果
- 186 さつま芋 塩水一晩つけて 加熱する
- 187 さつま芋 でんぷんの糖化 時間いる
- 188 さつま芋 切れば水漬け アクを抜く
- 189 鯖料理 塩・蒸・しめ鯖 さば味噌煮
- 190 鯖種類 真サバ・ごまさば ノルウェー鯖
- 191 鯖EPA 血をサラサラに 健康体
- 192 鯖DHA 記憶力アップ 脳活性
- 193 鯖ビタD 骨や歯が 強くなる

- 194 鯖の虫 鮮度の良いうち 内臓処理
- 195 鯖を読む 鮮度の悪い鯖も 数の内
- 196 鶏肉は タンパク脂肪ビタミン バランス良い
- 197 鶏肉は 善玉コレステロール 成育す
- 198 鶏肉は 脂肪肝予防 メチオニン
- 199 鶏肉は 血管・目・と毛 老化防止
- 200 鶏肉は はり・うるおい・弾力 美肌効果
- 201 鶏肉は イミタペプチド 抗疲労効果
- 202 鶏肉は 関節痛・肌が良い コラーゲン
- 203 むね肉は パントテン酸豊富 必須脂肪酸
- 204 鶏肉は タンパク構成の 必須アミノ酸
- 205 豚肉は 血行促進 ナイアシン
- 206 豚肉は 冷え性改善 ナイアシン
- 207 豚肉は 肌に潤いはり ステアリン酸
- 208 ナイアシン アセトアルデヒド分解 神経安定
- 209 豚肉は コレステロール抑制 オレイン酸
- 210 豚肉は 動脈硬化防ぐ オレイン酸
- 211 豚肉は 体力消耗激しい時 生姜焼き
- 212 豚バラは 血行促進 柔らか煮
- 213 豚レバー 鉄分ビタミン宝庫 アラキドン酸
- 214 アラキドン酸 神経細胞つくる 70 過ぎても
- 215 アラキドン酸 細胞つくって 認知症予防

- 216 牛肉は 必須アミノ酸で 健康体
- 217 牛肉は 動物性たんぱく質で 長寿の道
- 218 牛肉は たんぱく質脂肪で 若さ維持
- 219 牛レバー 細胞分裂促す 亜鉛豊富
- 220 牛レバー 新陳代謝免疫Up 亜鉛豊富
- 221 牛肉は 子供発育に 必須アミノ酸
- 222 牛肉は 骨を伸ばす タンパク質
- 223 牛肉は 骨を丈夫に カルシウム.
- 224 牛肉は 脳の発育に 鉄分効果
- 225 鉄分は 運動・体温・免疫 効果あり
- 226 牛肉は 血圧抑制効果 タウリンが
- 227 タウリンは 交感神経・腎臓 はたらかす
- 228 アルブミン 肉・魚・野菜の バランスよし
- 229 体内の 酸性アルカリは ミネラルの比率
- 230 ミネラルの りん硫黄塩素は 酸性だ
- 231 ミネラルの カル・マグ・鉄・ナトは アルカリ性
- 232 体内の りん：カルが4：1までが 酸性だ（カルシウム）
- 233 体液の 血液・リンパ液は アルカリ性
- 233 りん硫黄 肉・魚・食品添加物に 含まれる
- 234 カルシウム 野菜や海藻に 含まれる

- 235 カルシウム 骨・歯・細胞膜を 形作る
- 236 りん硫黄 骨・筋肉・脳・神経を 形作る
- 237 でんぷんは 小麦原料 小麦でんぷん
- 238 でんぷんは ジャガイモ（馬鈴薯）原料 馬鈴薯粉
- 239 でんぷんは トウモロコシ原料 コンスターチ
- 240 でんぷんは さつまいも原料 甘藷でん粉
- 241 でんぷんは キャサバ原料 タピオカ粉
- 242 馬鈴薯粉 蒲鉾や肉類表面の 弾力に
- 243 コンスターチ プリンの凝固剤に 使用する
- 244 小麦でんぷん ういろろ原料に 使われる
- 245 小麦でんぷん 掛軸や絵の修復の のりになる
- 246 甘藷でんぷん 和菓子わらびもちに 使われる
- 247 昆布の粘り 水溶食物繊維の アルギン酸
- 248 アルギン酸 コレステロール値抑え 糖質脂質も防
ぐ
- 249 昆布のミネラル 鉄分 39 倍含む 牛乳の
- 250 昆布の栄養 ナト・カリユ・ヨウ素で 組織を作る
- 251 健康体 弱アルカリ性保持に 昆布が一番
- 252 体液の 血液とリンパ液 海水に似てる
- 253 昆布の栄養 体内吸収は 80%吸収す
- 254 昆布の料理 昆布茶・佃煮・とろろ だし・ジュース
- 255 子は宝 幸せになれよを 親ねがい

256 葉酸は 熱に弱く水に溶ける 水溶性

257 葉酸を 妊娠希望と妊娠中は 日に 400 μg (マイクログラム)

258 ほうれん草 枝豆ブロッコリー 葉酸多い

259 妊娠中 母体は必要 カルシウム

260 カルシウム からだの骨格 強くする

261 鉄分は 赤血球に含まれる ヘモグロビン

262 血液で 体の端に運ばれる 栄養素

263 子の成長 十分な酸素 胎児待つ

264 ママの症状 貧血・だるさ 鉄分不足

265 貧血は 動機息切れめまい 感じ易い

266 鉄分は 葉酸取れば 吸収する

267 レバー卵黄 ひじき・海藻 鉄分含む

268 タンパク質 胎児に大切な 栄養素