

マンガ

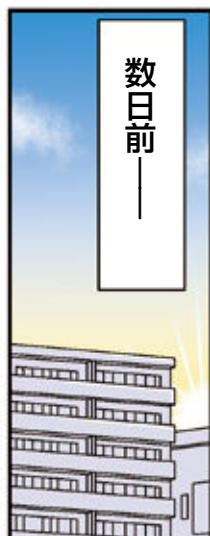
# 不調回復 ごはん



あなたの不調は  
栄養で改善します!

体と心を整える  
レシピ付き







疲れてて  
やるの忘れてた

かわむら けん と  
川村 健人 (10歳)  
涼子の息子



健人!!  
なんで宿題  
今やってるのっ!

かわむら りょうこ  
川村 涼子 (40歳)  
会社員  
夫と息子との3人暮らし



それくらい  
自分でやってみな

きーっ



行ってきます

もーっ  
いんごぞ  
いんごぞ  
いんごぞ

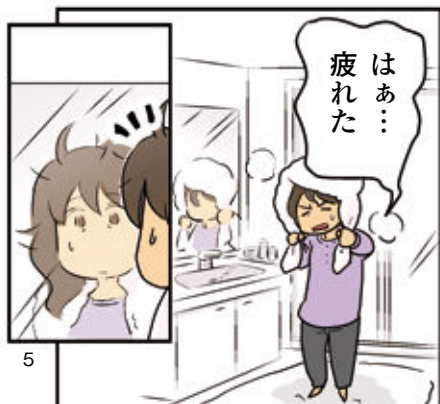


ひよいっ

俺のシャツ  
アイロンかけて  
くれなかったの？

かわむら しょうへい  
川村 翔平 (42歳)  
会社員  
涼子の夫



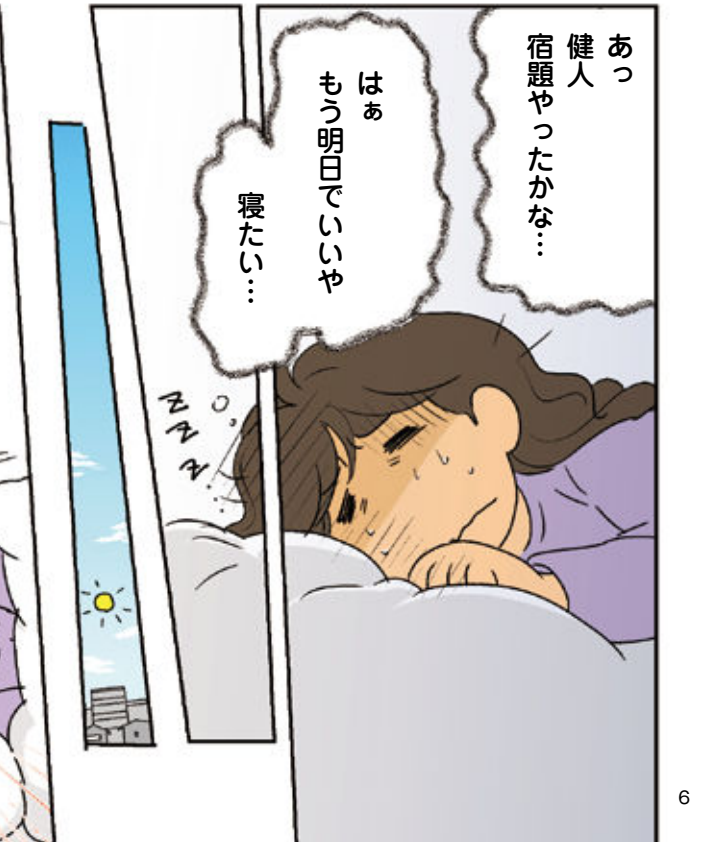




私って…  
こんなに  
老けてたっけ…

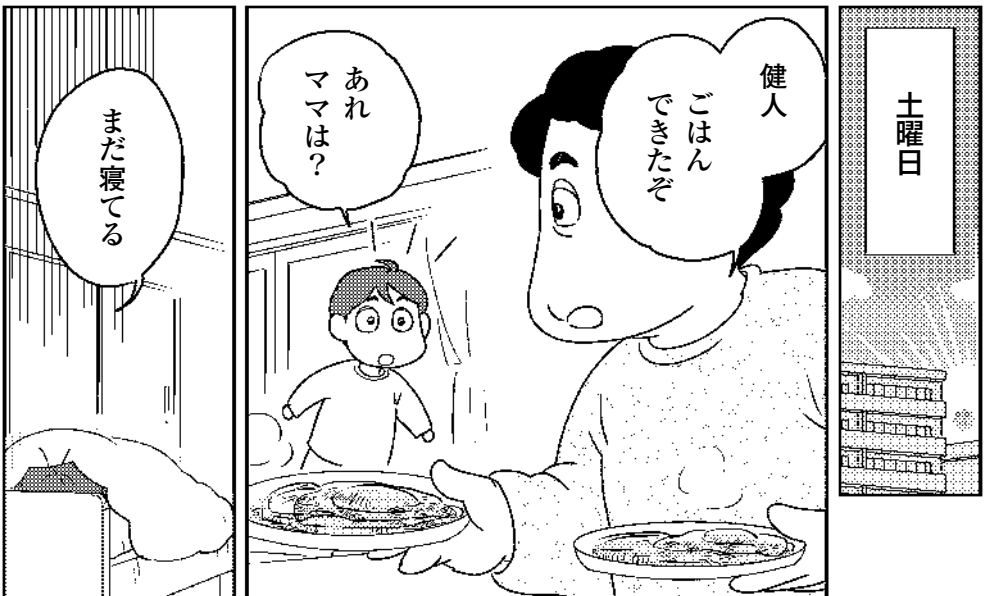
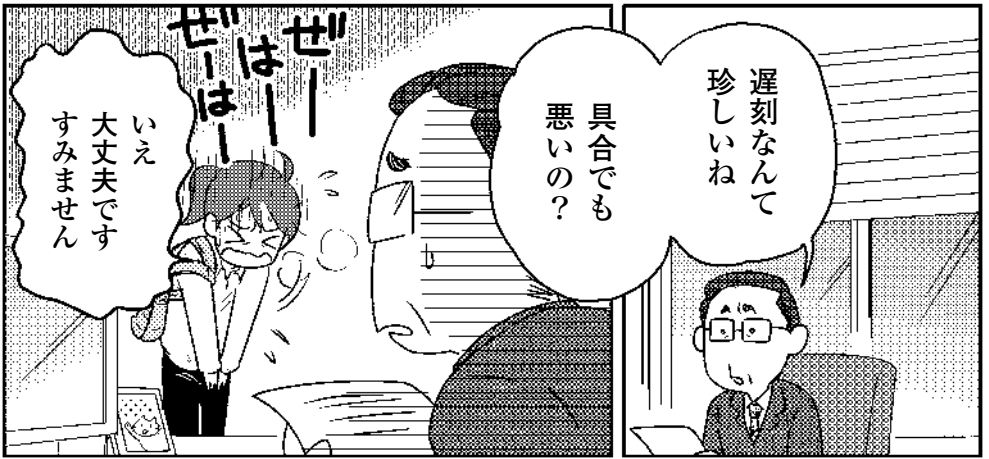
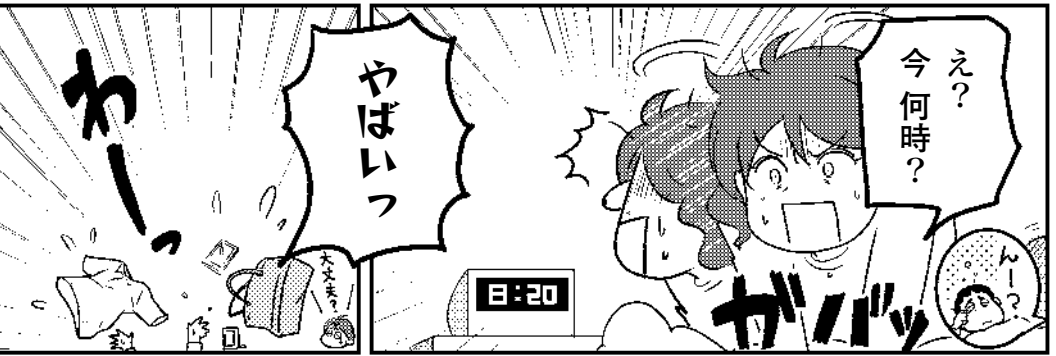


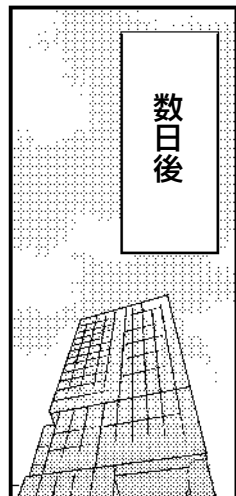
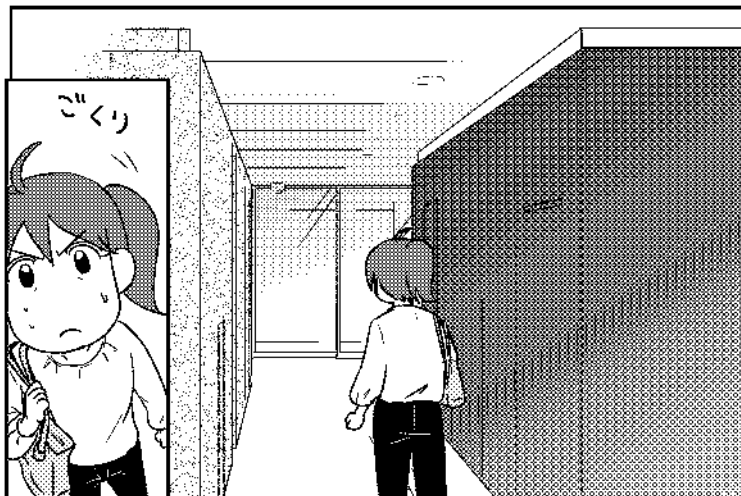
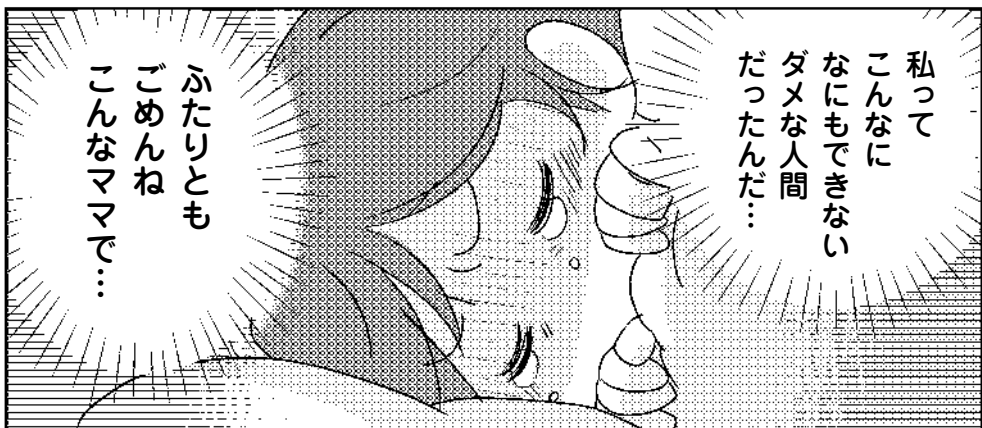
パパ～  
ママ～  
いっしょに  
寝てるの？



あっ  
健人  
宿題やったかな…

はあ  
もう明日はいいや  
寝たい…











とても疲れやすくて…  
気持ちも落ち込むし…



あと  
ちよつとしたことで  
イライラするし

すぐに泣いて  
しまうんです

ほうほう



あと  
生理もつらいし…

朝も  
起きられない…

それに  
肌荒れや  
抜け毛も  
気になります…

それから  
それから  
それから

わ…  
わかりました

おち  
ついて



この前の  
健康診断では  
問題なし  
でしたが…

健康診断は  
病気を発見する  
ためのものですが

我々が血液検査で  
調べるのは  
栄養状態なんですよ

栄養状態…?

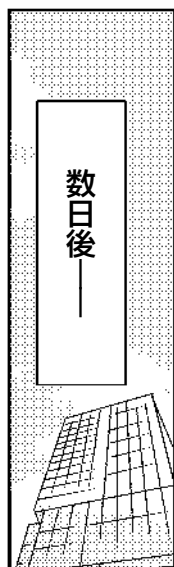
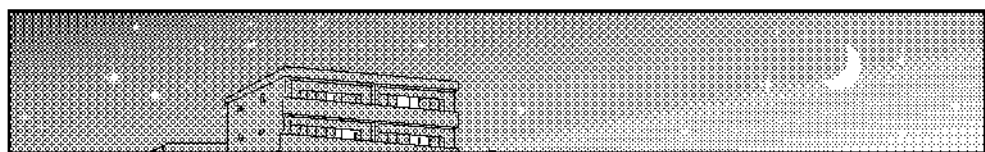
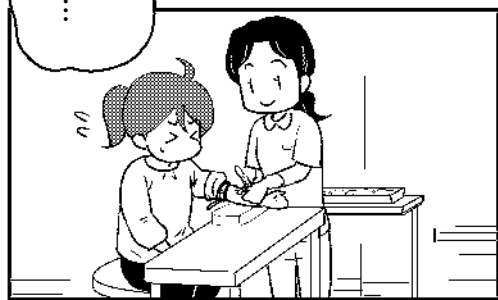
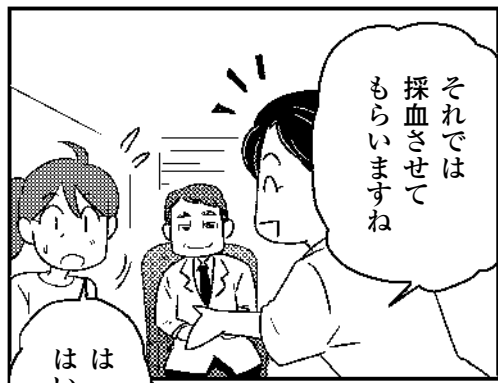
?

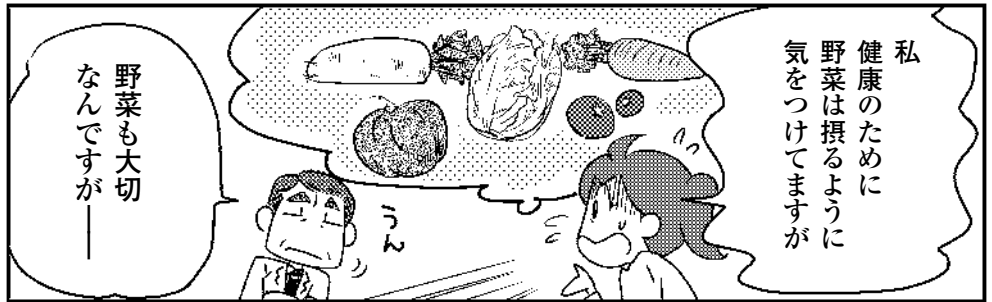


ではまず  
血液検査をして  
原因を調べましょう

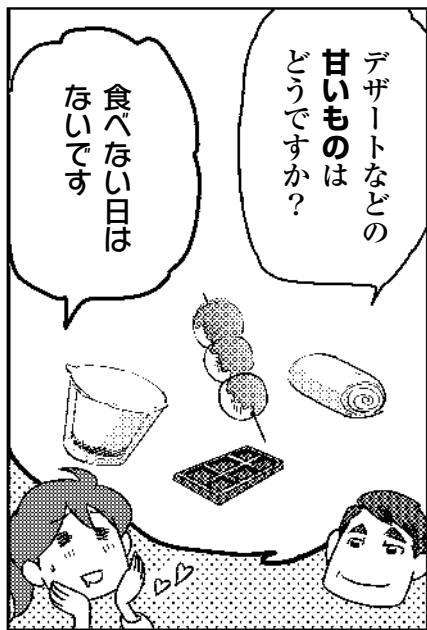
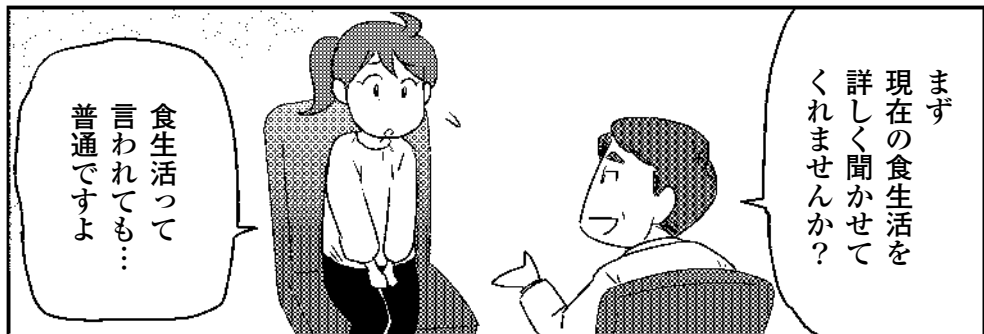
え  
血液検査ですか?

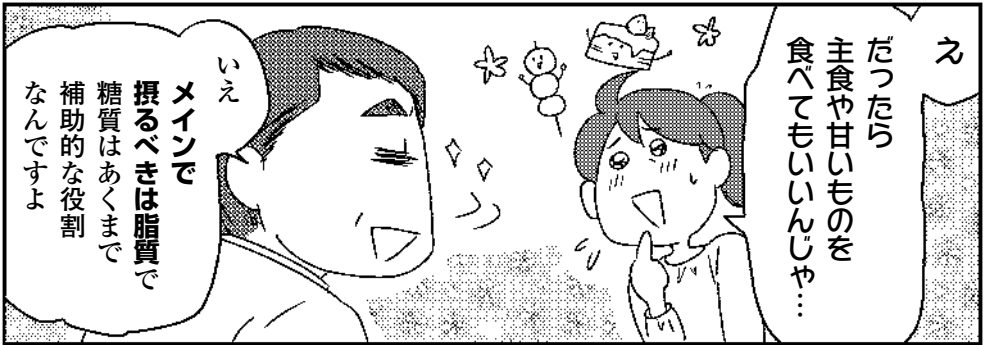
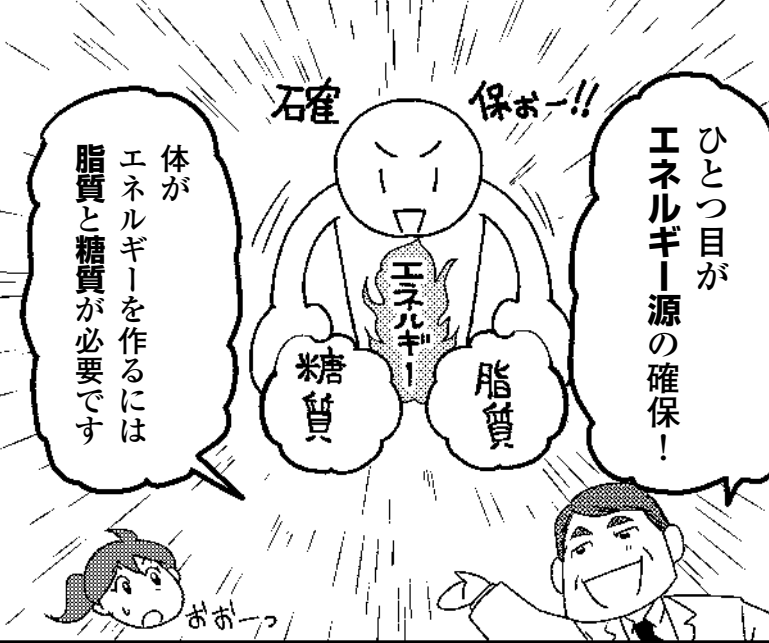
??











※中鎖脂肪酸以外にもオリーブオイル・バター・ラードなどもエネルギー源として活用できます。



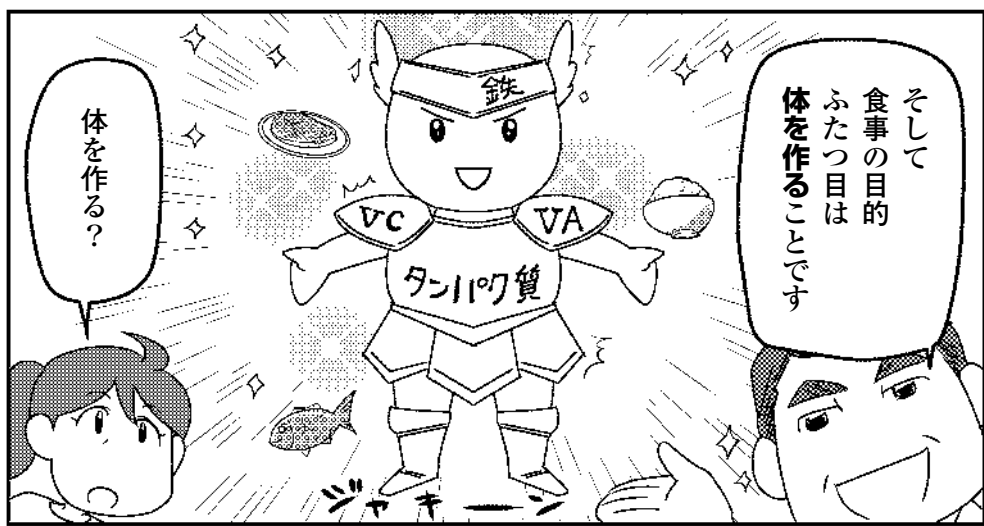
そうなんだ…  
気をつけなない…

マーガリンや  
一部のサラダ油に含まれる  
**トランス脂肪酸**を摂りすぎると  
健康に悪影響を及ぼすことが  
報告されています



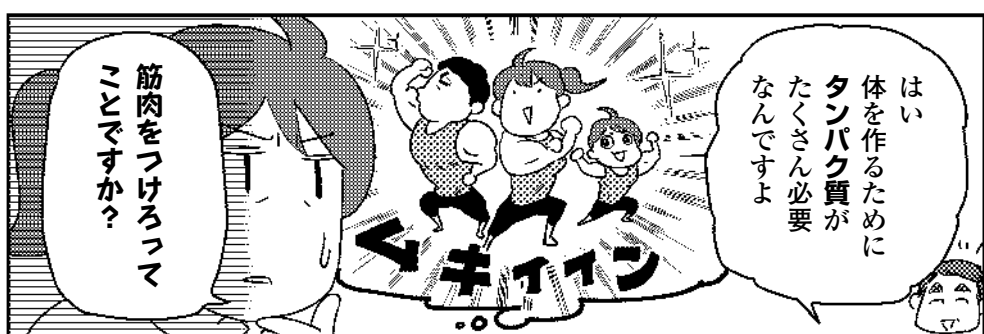
アブラといえは  
うちはマーガリンや  
サラダ油を  
よく使ってるん  
ですけど…

それは  
なるべく摂らない  
ようにしましょう



体を作る？

そして  
食事の目的  
ふたつ目は  
**体を作る**ことです



筋肉をつけるのって  
ことですか？

はい  
体を作るために  
**タンパク質**が  
たくさん必要  
なんですよ





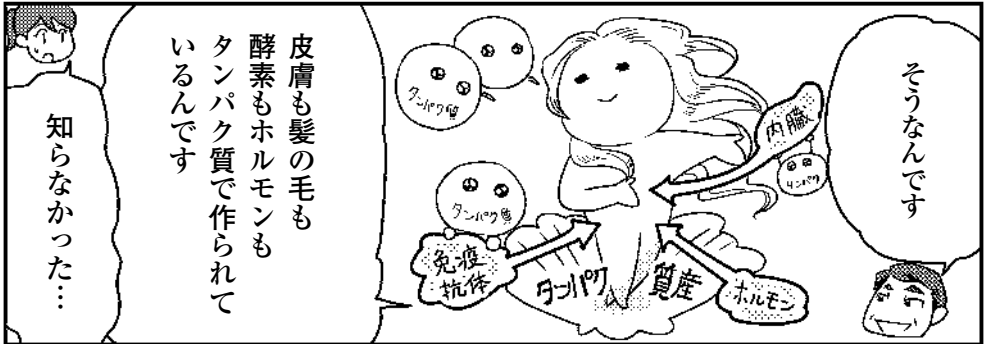
タンパク質は  
筋肉を作るものと  
イメージする人が  
多いですが  
臓器や免疫抗体の  
材料であり  
老化をゆるやかに  
するためにも必須です

アンチ  
エイジングにも  
必要なんですねっ！



いいえ  
そうじゃ  
ありません

ニコ...



そうなんです

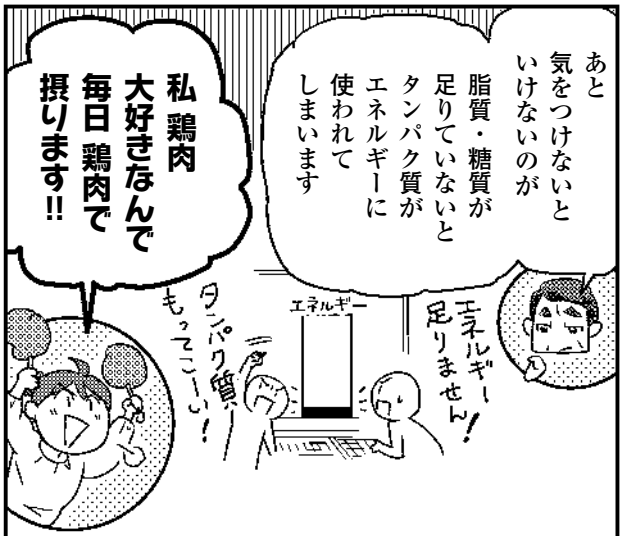
皮膚も髪の毛も  
酵素もホルモンも  
タンパク質で作られて  
いるんです

知らなかった...



いやできれば  
タンパク質は  
違う食材で  
ローテーション  
してください

え...  
どうして  
ですか？



あと  
気をつけないと  
いけないのが  
脂質・糖質が  
足りていないと  
タンパク質が  
エネルギーに  
使われて  
しまいます

私鶏肉  
大好きなんで  
毎日鶏肉で  
摂ります!!

エネルギー！  
足りません！

エネルギー

ロシカの鶏肉  
もっちゃん!!

**遅延型**

**フードアレルギー**

と言って

毎日のように  
同じ食品を  
食べ続けると

その食品が  
アレルギーを

引き起こすケースが  
あるんです

月火水木金土



なるほど

そういうことも  
あるんですね

気をつけます…

あと  
同じ食生活の  
旦那さんやお子さんも  
同様に栄養不足だと  
思われます



そうですね

キク

健康はバランスのよい食事から  
**お食事カウンセリングシート**

Step 01

**タンパク質で腹6分目をめざす**

●おもな食品のタンパク質

ステーキ 100g 22.9g	焼きサバ 100g 21.4g	油揚げ 100g 6.6g	ゆで卵 100g 13.7g
--------------------	--------------------	------------------	-------------------



1日に必要なタンパク質量 (体重×1~1.5g/日)

[あなたの適正体重\*] kg × 1.5g = [ ] g

両手のひら分 × 毎食

Step 02

**さらに食物繊維で腹8分目に**

●食物繊維が多い食べ物

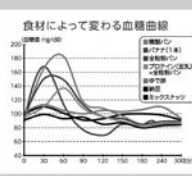


Step 03

**糖質が多い食品は最後に少しだけ**

※特にパン、麺、白米など、精製された食品の糖質は要注意!

- 主食: ごはん、パン、麺 etc.
- 野菜: イモ、カボチャ etc.
- 果物

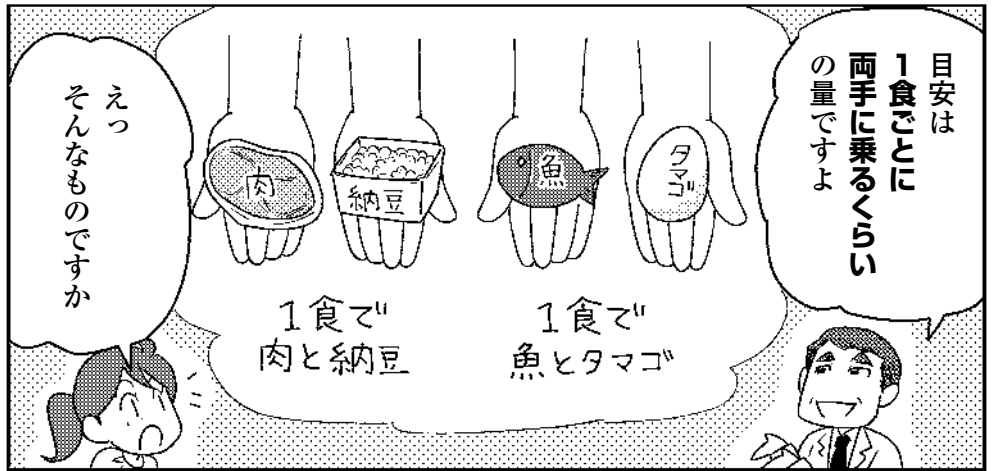


エネルギー不足にならないよう、気を付けましょう!

お願いします

では本題  
食事は  
どうしたらいいかを  
お伝えします

※巻末にもカラーで大きく掲載しています。ぜひご覧ください。



**食物繊維**

わかれら

そしてSTEP2  
食物繊維で腹8分に！

食物繊維って  
野菜や海藻  
キノコ  
こんにやく…  
あとは  
おからなどですね

キノコ

みかみ  
焼きのり

海藻

緑色の野菜

こんにやく

おから

これは

そのとおり  
腸内環境を整えるのに  
有効な栄養素が  
食物繊維なんですよ

そのうちに  
食後の血糖値上昇を  
ゆるやかにするんです

血糖値の上昇イメージ

食後の血糖値なし

食後の血糖値あり

うちの夫  
太つてるので  
食べさせます

かかみ

STEP3  
糖質が多い食品は  
最後に少しだけ

えっ  
お米食べて  
いいんですか

いも類


甘みが強い野菜


穀類


果物

かっお節なご  
んせごんたご  
お茶

# 食べる順番はSTEP1~3のとおり

①「肉・魚(タンパク質)」 

②「野菜(食物繊維)」  
\*甘みが弱いもの 

ごはん  
③「お米(糖質)」 

お願いします

え？  
それぞれを  
食べきるんですか？  
三角食べじや  
ないんですか？

食べる順番？

はいただ  
食べる順番は  
気をつけてくださいね

?

また  
タンパク質や  
食物繊維を  
先に摂ることで  
血糖値の上昇を  
ゆるやかに  
できるんですよ

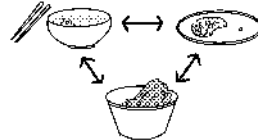
血糖値の上昇イメージ



わかりました

よく言われる ごはん  
三角食べだとお米を  
食べすぎてしまい  
特に食が細い人だと  
体に必要な  
タンパク質の量が  
食べられなくなる  
ことがあるんです

そういうことか…



**ビタミンB群や鉄  
がたっぷり食品**

- 赤身の肉
- 赤身の魚
- レバー
- 大豆
- たらこ
- etc...

あつ  
ビタミンB群・鉄も  
積極的に摂ってください

どうしてですか？

日本人は  
お米・パン・麺を  
よく食べるので  
ビタミンB群の  
摂取量が少なく  
しかも消費量が多いと  
言われています

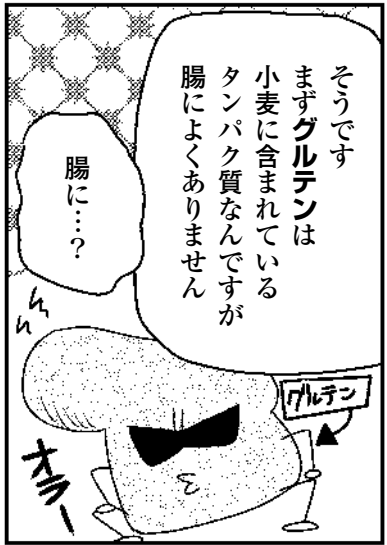
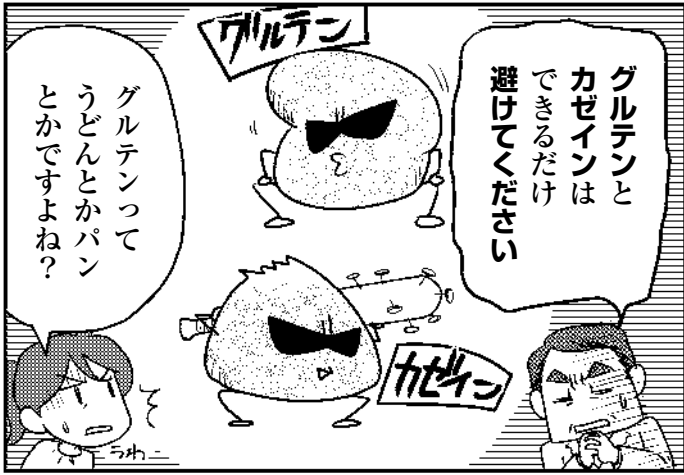
ビタミンB群が足りないと  
疲れやすい…  
イライラする…  
集中力が続かない…  
などの症状が出るんですよ

めちゃくちゃ  
私に必要ですね…

そして鉄ですが  
鉄には  
粘膜の細胞を  
丈夫にする働きが  
あります

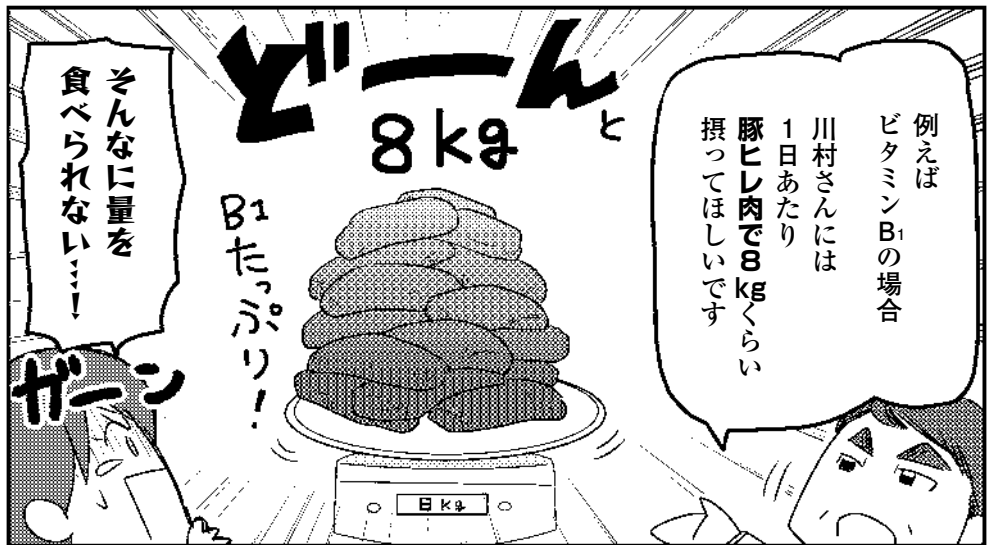
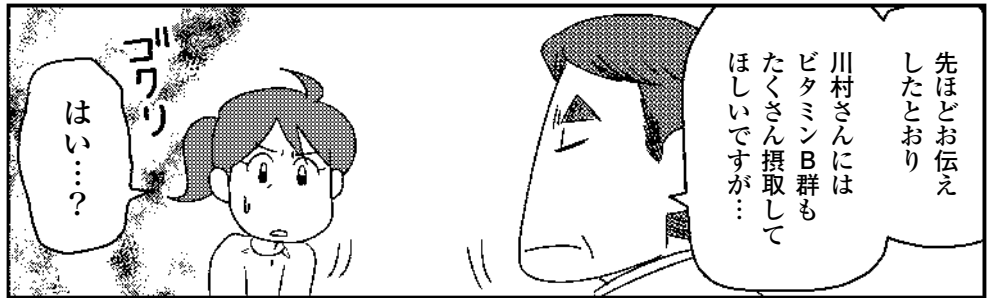
タンパク質の  
代謝にも  
重要な役割を  
果たすんです

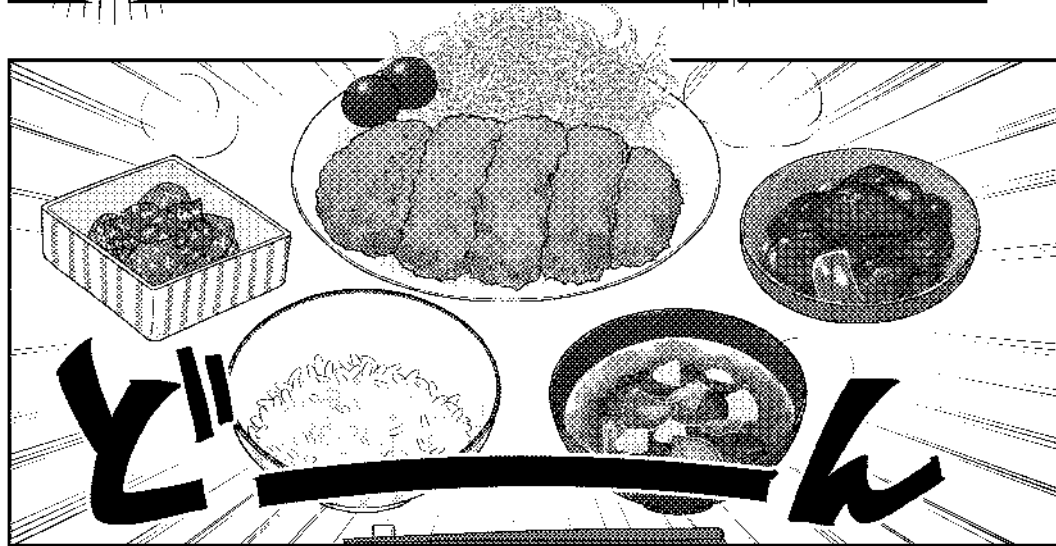
大切ですね



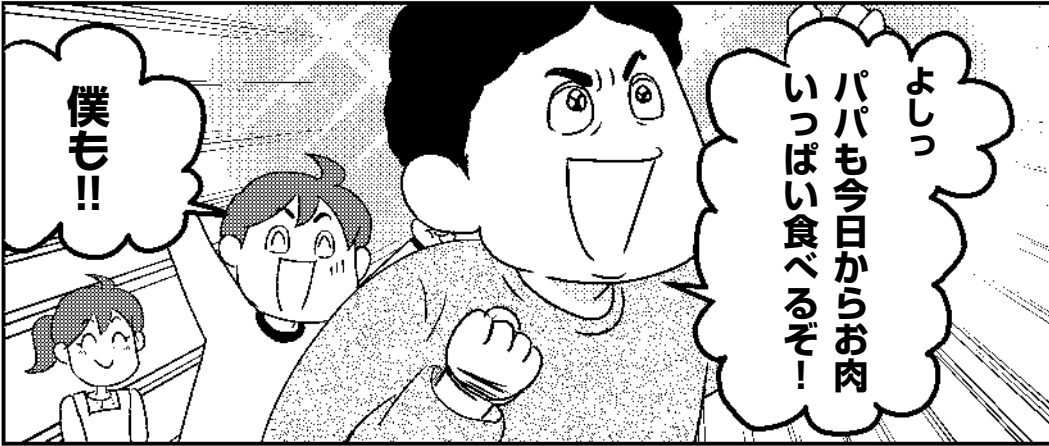


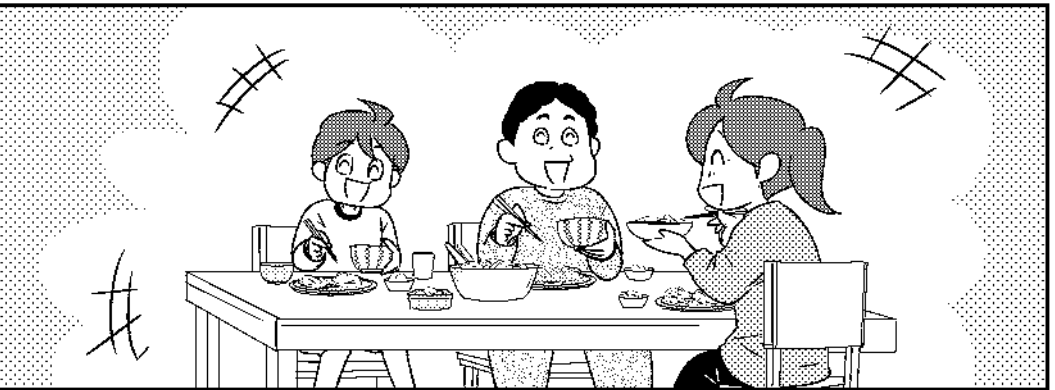












数力月後

キュ

ハアハア…

健人のスタミナ  
半端ないな…

パパもなかなか  
やるじゃん

スッキリ  
したからね



私も  
肌の調子もいいし  
抜け毛も減った  
体調もすこぶる  
いい感じ

オーソモレキュラー  
すごいわね

そうなんだよ  
肉や魚をいっぱい  
食べるから  
太るかなって  
心配してたけど  
問題なかった

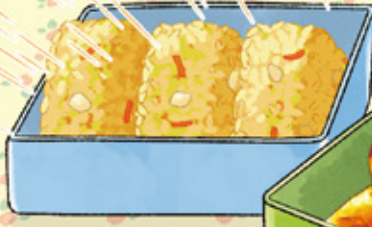
ママ  
おなかへった

ほか

お弁当  
作ってきたから  
みんなで  
食べましょう



おいしそう〜



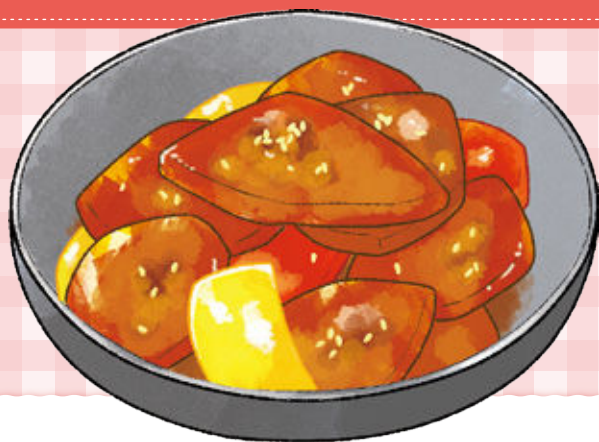
ママすっぴん

たくさん食べて  
元気になろう!!



# 豚レバーとパプリカのピーナッツ和え

ビタミンB群の多い豚レバーとピーナッツを合わせた一品☆  
甘めの味付けでお子さまにもおすすめ☆



## 栄養量(1人分)

熱量	: 260kcal
タンパク質	: 18.9g
脂質	: 12.7g
炭水化物	: 15.3g
ビタミンB1	: 0.29mg
	ほか



## 材料(4人分)

- 豚レバー : 300g
- おろしショウガ : 15g
- 醤油 : 18g (大さじ1)
- 酒 : 15g (大さじ1)
- 片栗粉 : 30g
- パプリカ : 75g
- 油 : 18g (大さじ2)

(オリーブオイルがおすすめです)

## 【★】

- 醤油 : 36g (大さじ2)
- ラカントS(※) : 18g (大さじ2)
- みりん : 18g (大さじ1)
- 水 : 50cc
- ピーナッツ : 45g

(※)血糖値に影響しにくい甘味料

## 下準備

- A 豚レバーはひと口サイズに切る。ボウルに入れ、水で軽く洗う。水気を切り、おろしショウガ、醤油、酒で下味をつける。
- B パプリカをひと口サイズの乱切りにする。
- C ピーナッツをクッキングシートなどに挟み、めん棒などで上からつぶすように細かく砕く。

## 作り方

- 1 熱したフライパンに油をひき、パプリカを軽く炒めて器に移しておく。
- 2 豚レバーに片栗粉を薄くまぶし、①のフライパンで揚げ焼きにする。
- 3 鍋に【★】を入れ、沸騰したら①と②を入れ、加熱しながら絡める。水気が飛んだら火を止め器に盛り付ける。

監修：管理栄養士・森谷綾香



# 牛肉と生揚げの醤油バター焼き

牛肉で生揚げを巻いてタンパク質量アップ！！  
柔らかいのでお子さまから高齢の方にもおすすめです。



## 栄養量(1人分)

熱量	: 457kcal
タンパク質	: 19.7g
脂質	: 36.2g
炭水化物	: 4.5g
	ほか



## 材料(2人分)

- 生揚げ : 100g
- ニンニクの芽 : 40g
- 牛薄切り肉 : 200g
- 塩こしょう : 少々
- バター : 10g
- おろしニンニク : 5g
- 糸トウガラシ : 適宜

## 【★】

- 醤油 : 18g (大さじ1)
- 酒 : 15g (大さじ1)
- ラカントS(※) : 3g (小さじ1)

(※)血糖値に影響しにくい甘味料

## 下準備

- A 生揚げを細い棒状に切る(長さ3cm程度)。
- B ニンニクの芽を3cm程度の長さに切り、沸騰したお湯で約2分茹で、水気を切っておく。

## 作り方

- 1 牛肉を広げて塩こしょうをし、生揚げ、ニンニクの芽を乗せて巻く。
- 2 熱したフライパンにバター、おろしニンニクを入れ、①を焼く。
- 3 全体に火が通り、焼き目がついてきたら【★】を入れ、加熱しながら全体に絡めて火を止める。糸トウガラシとともに器に盛り付ける。

監修：管理栄養士・森谷綾香

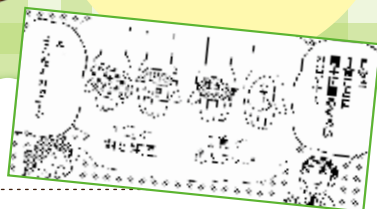
# シラスとキクラゲの卵焼き

材料を混ぜて焼くだけなので調理が簡単！



## 栄養量(1人分)

熱量	: 182kcal
タンパク質	: 12.1g
脂質	: 12.5g
炭水化物	: 2.1g
ビタミンD	: 7.2 $\mu$ g
	ほか



## 材料(2人分)

### 【★】

- |           |              |              |               |
|-----------|--------------|--------------|---------------|
| • 卵       | : 150g (約3個) | • オイスターソース   | : 9g (大さじ1/2) |
| • シラス     | : 20g        | • 塩こしょう      | : 少々          |
| • アミエビ    | : 5g         | • 油          | : 9g (大さじ1)   |
| (桜エビでもOK) |              | (ラードがおすすめです) |               |
| • 乾燥キクラゲ  | : 3g         |              |               |

## 下準備

- ① 乾燥キクラゲを水で戻し、千切りにする。

## 作り方

- ① 【★】をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 熱した卵焼き器に油をひき、卵焼きの要領で焼く。
- ③ 粗熱が取れたら適当な大きさに切って、器に盛り付ける。

監修：管理栄養士・森谷綾香

## おわりに

「オーソモレキュラー栄養療法」を実践する医療機関は全国に存在し、日々、ドクターが患者に寄り添い、一人ひとりに合わせた栄養療法が行われています。

今日もどこかで、

患者とその家族がカラダとココロの健康を取り戻し、ステキな笑顔が生まれていることでしょう。

みなさまの健康づくりの一助となることを願って、本書をお送りします。

株式会社MSS



マンガ制作：トレンド・プロ

健康はバランスのよい食事から

# お食事カウンセリングシート



Step  
**01**

## タンパク質で腹6分目を目指す

●おもな食品のタンパク量



ステーキ 100g  
22.9g

[乳用肥育牛肉もも・皮下脂肪なし]



焼きサバ 100g  
21.4g

[マサバ半身:約175g]



冷ややっこ 100g  
6.6g

[木綿豆腐1丁:約300g]



ゆで卵 100g  
13.7g

[卵1個:約50g]

めやすは…



両手のひら分 × 毎食

1日に必要なタンパク質量 [体重×1~1.5g/日]

[あなたの適正体重\*] kg × 1.5g = [ ] g

\*適正体重:22(BMI)×身長(m)×身長(m) 日本医師会提唱

Step  
**02**

## さらに食物繊維で腹8分目に

●食物繊維が多い食べ物

サラダ



キノコ



海藻



Step  
**03**

## 糖質が多い食品は最後に少しだけ

※特にパン、麺、白米など、精製された食品の糖質は要注意!

主食

ごはん、パン、  
麺 など

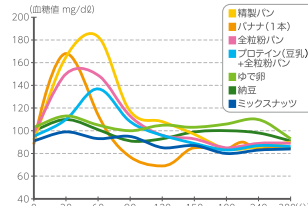
野菜

イモ、  
カボチャ など

果物



食材によって変わる血糖曲線



同一人物が、12時間の絶食後、●精製パン、バナナ、全粒粉パン(糖質) ●プロテインを豆乳で割ったもの(タンパク質)の後に全粒粉パン(糖質) ●ゆで卵、納豆(タンパク質) ●ミックスナッツ(タンパク質&脂質)を食べたあとの血糖値を、5時間にわたってそれぞれ測定した。

データ提供:小松川クリニック(東京)

エネルギー不足にならないよう、気を付けましょう!



栄養の力を、もっと医療に

株式会社 MSS

〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-12 PMO新宿御苑前6階 Tel : 03-5366-0208 Fax : 03-5366-0209

