

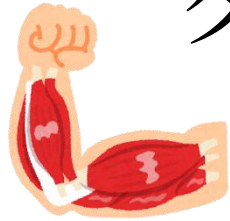
# 大切な栄養素の食材表

『We are What We eat』

-人は食べた物でつくられる-

このような言葉があるように食事・栄養はとても大切です。  
食材表を参考にして体を作っていましたら幸いです。

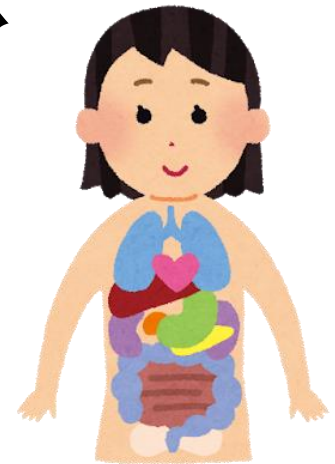




# タンパク質の多い食材



- 臓器、筋肉、肌、髪、爪  
DNA、細胞、免疫  
酵素、ホルモン、粘液  
すべての材料



生命にとって欠かせない栄養素  
特にビタミンB6、亜鉛を摂ることがタンパク質合成に重要。

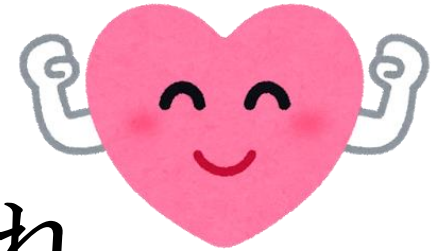
# タンパク質が多い食材（100g中）推奨 体重×1.2g



# タンパク質が多い食材（100g中）推奨 体重×1.2g

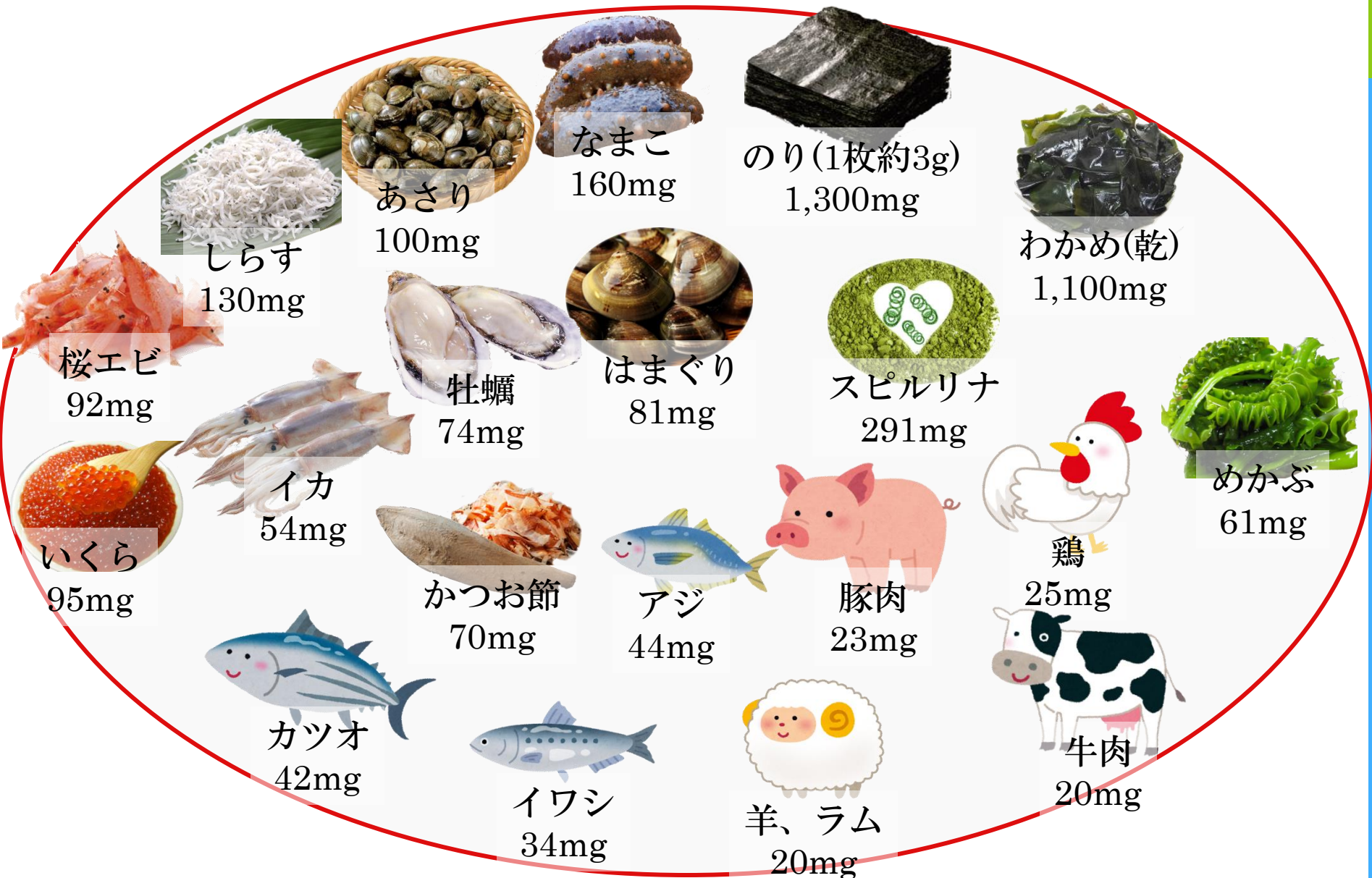


# マグネシウム、亜鉛の多い食材

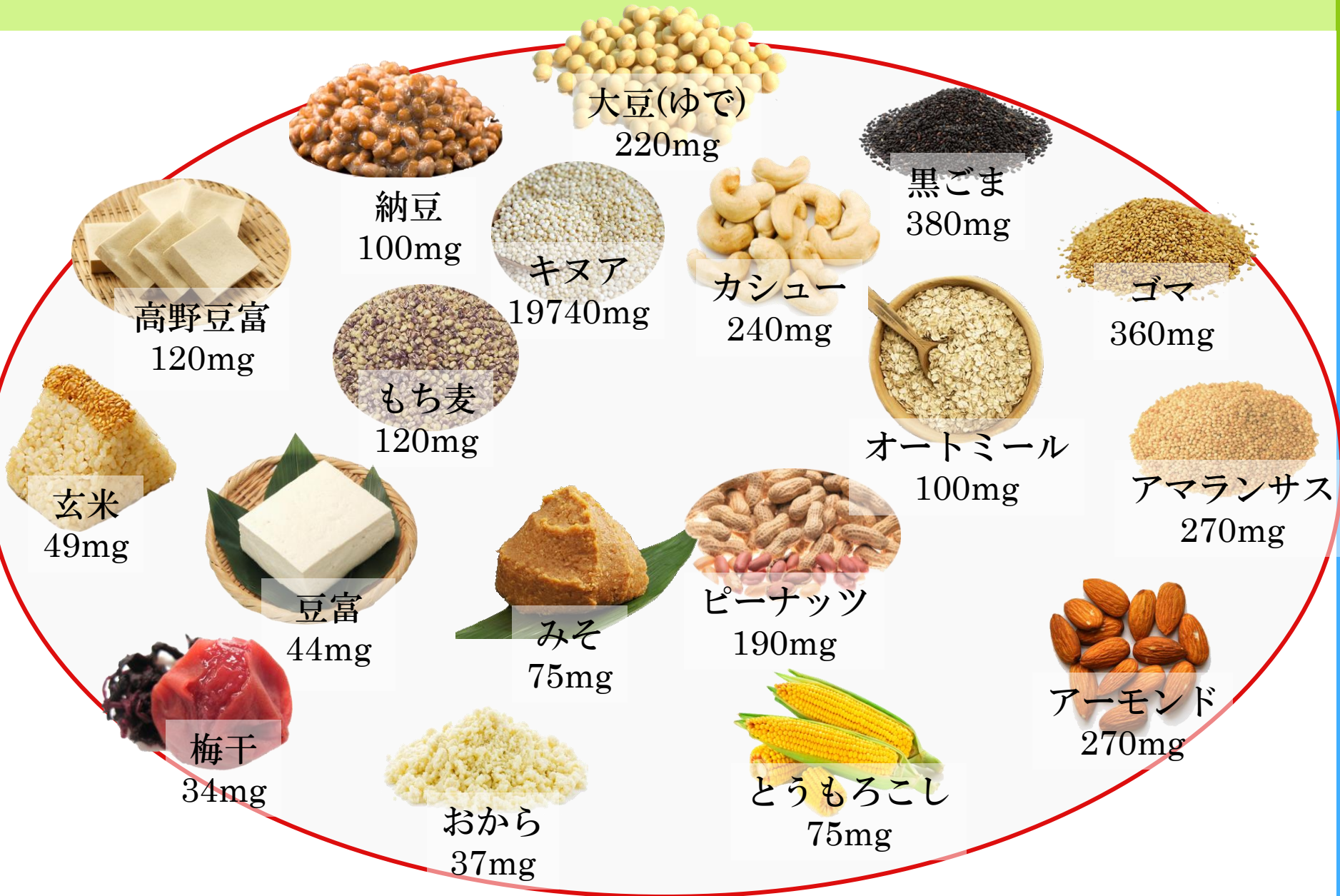


- 約3,000種類あるといわれ体内酵素の働きを高める。
- マグネシウムは600種以上亜鉛は300種類以上の酵素の働きに関与している超重要ミネラル

# マグネシウムが多い食材（100g中）推奨400mg



# マグネシウムが多い食材（100g中）推奨400mg







# 亜鉛が多い食材（100g中）

推奨15mg



たらばかに  
4.2mg



たいら貝  
4.3mg



牡蠣  
13.2mg



豚レバー  
6.9mg



牛肉  
4mg



ほたて  
2.7mg



のり(1枚約3g)  
3.6mg



牛レバー  
3.8mg



羊肉  
3.4mg



わかめ(乾)  
2.8mg



あさり  
2.8mg



かつお節  
2.8mg



鶏レバー  
3.3mg



平飼いたまご黄身  
4.2mg



うなぎ  
2.7mg



イワシ  
1.8mg



あん肝  
2.2mg



しらす  
1.2mg



いくら  
2.1mg



鶏  
1.8mg

# 亜鉛が多い食材（100g中）

推奨15mg



切り干し大根  
2.1mg



アマランサス  
5.8mg



ごま  
5.9mg



カシュー  
5.4mg



高野豆腐  
5.2mg



松の実  
6.0mg



そら豆  
1.9mg



えだまめ  
1.3mg



もち麦  
4.0g



キヌア  
3.1g



大豆  
3.2mg



あずき  
2.3mg



ヤングコーン  
0.8mg



大葉  
1.3mg



ピーナッツ  
3.0mg



アーモンド  
4.4mg



ひよこ豆  
2.7mg



納豆  
1.3mg



ほうれん草  
0.7mg



アスパラ  
0.6mg

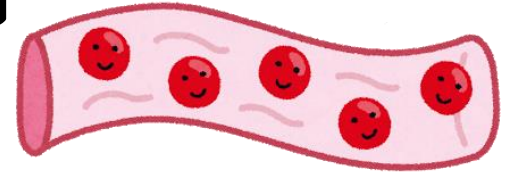


ごぼう  
0.7mg

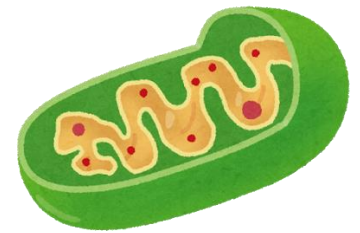


玄米  
0.8mg

# 鉄分の多い食材



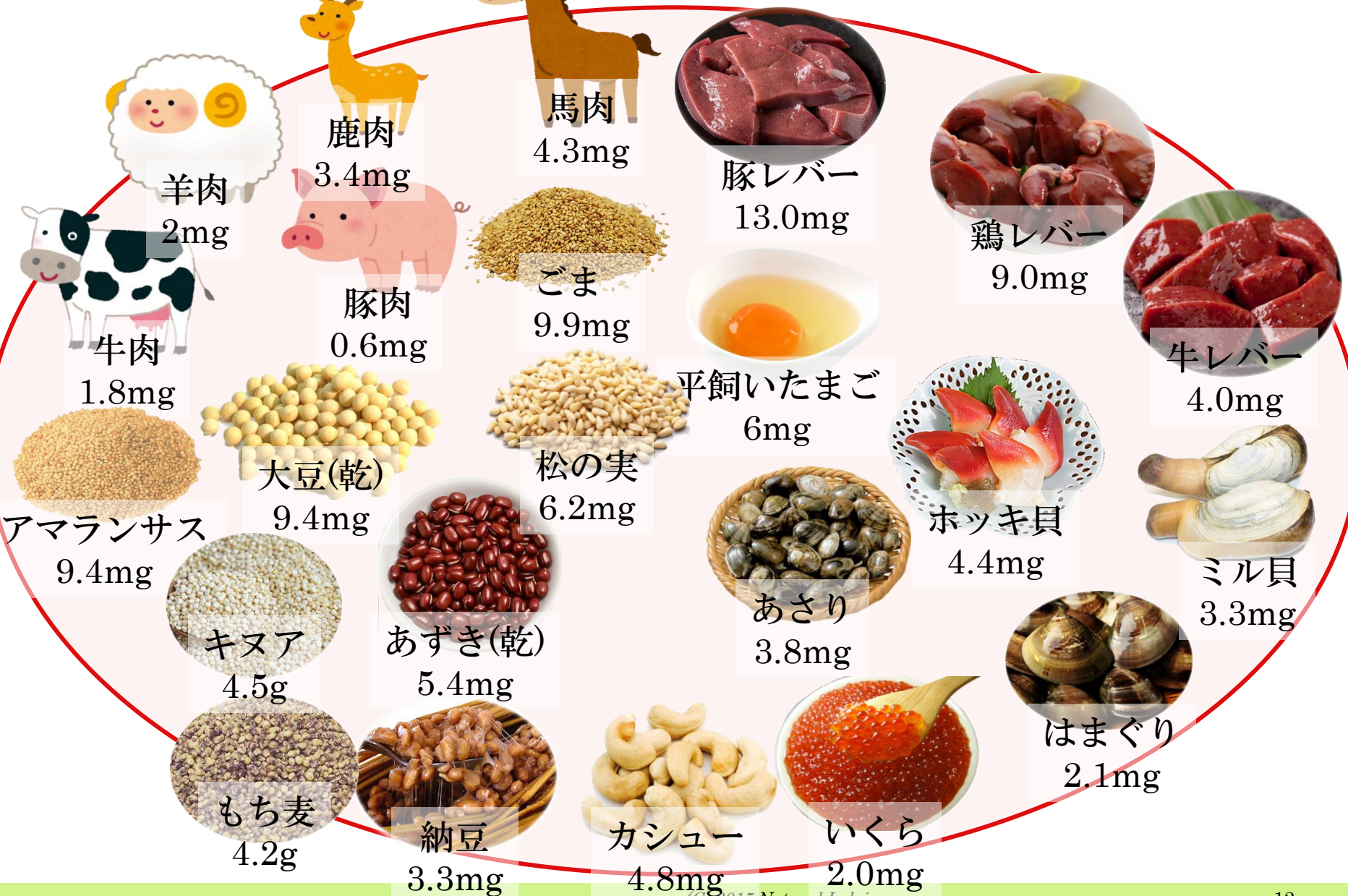
- 赤血球の合成
- ミトコンドリアの働きに重要
- 甲状腺ホルモン、基礎代謝に重要
- 月経前、月経中は大切



- ビタミンC、たんぱく質と摂ることで鉄の吸収を助けます。
- コーヒー、ワインは鉄の吸収を阻害する。
- 鉄不足でメンタルが不安定になりやすい。

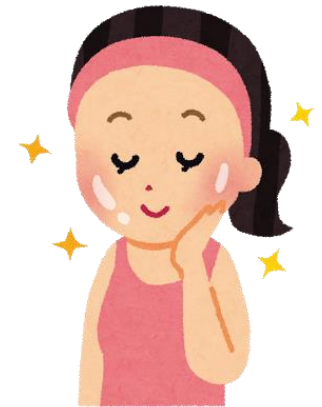
# 鉄分が多い食材 (100g中)

推奨10mg

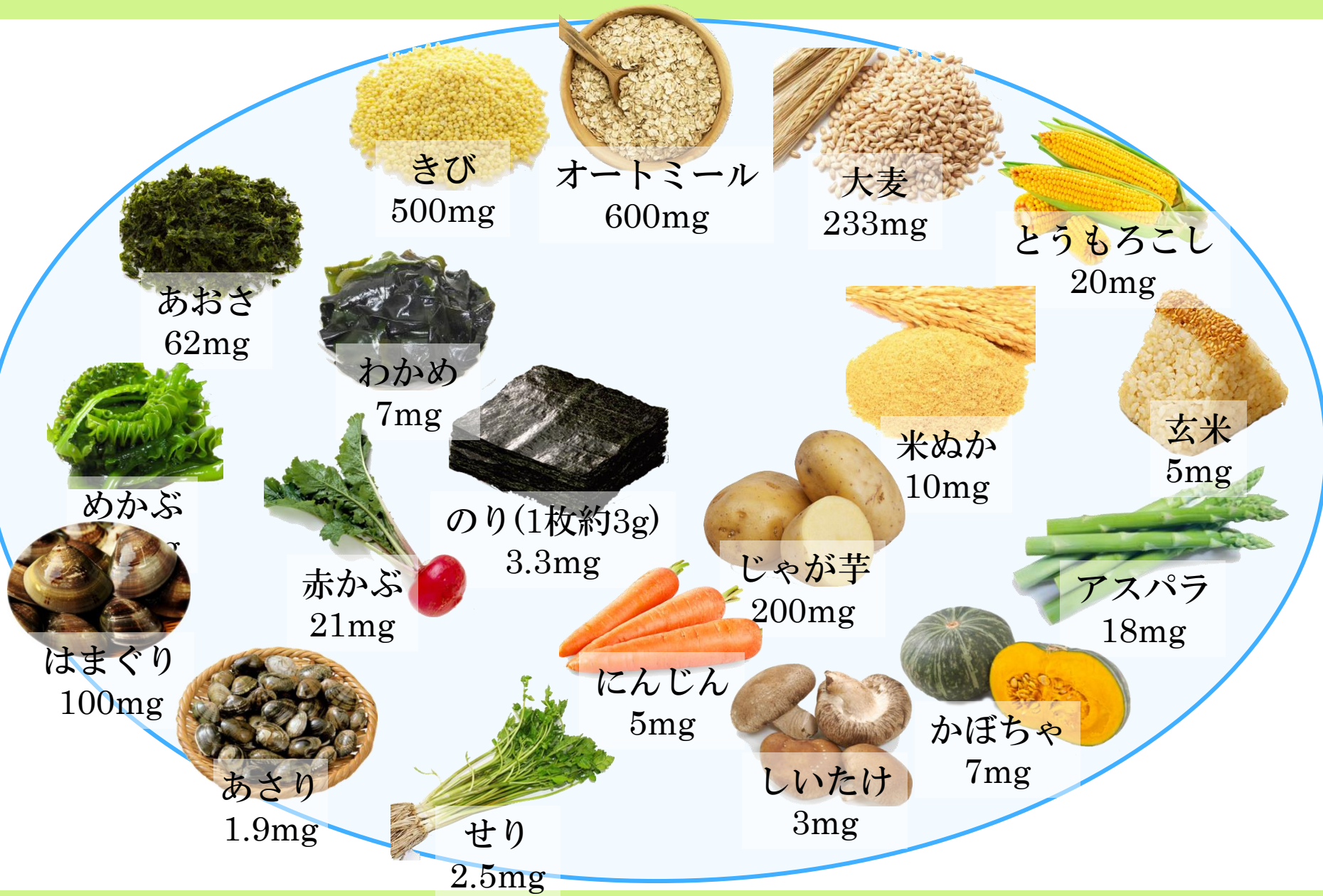


# ケイ素（シリカ）の多い食材

- コラーゲンの生成を高める
- デトックスを高める

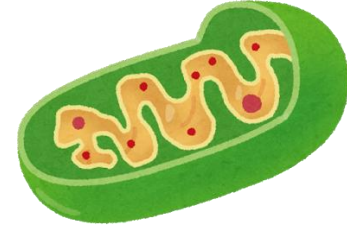
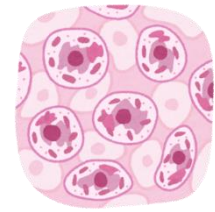


# ケイ素(シリカ)が多い食材 (100g中)



# ビタミンB群の多い食材

- 細胞の代謝に必須
- ミトコンドリアの働きに必須
- 体内酵素の働きに必須
- 糖質、脂質、たんぱく質の消化・分解



ビタミンB1	× 熱に弱い
ビタミンB2	○ 熱に強い
ビタミンB6	× 熱に弱い
ビタミンB12	○ 熱に強い
ナイアシン	○ 熱に強い
パントテン酸	× 熱に弱い
葉酸	× 熱に弱い
ビオチン	○ 熱に強い

# ビタミンB1が多い食材（100g中）推奨1.4mg



大葉  
0.13mg



切り干し大根  
0.33mg



豚肉  
0.8mg



うなぎ  
0.75mg



いくら  
0.42mg



アボガド  
0.10mg



サニーレタス  
0.10mg



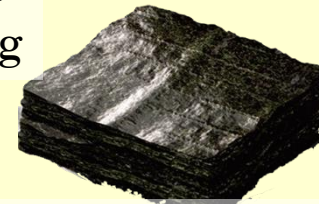
クレソン  
0.10mg



わかめ  
0.39mg



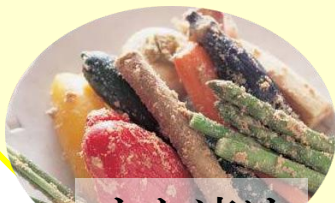
鶏レバー  
0.38mg



のり(1枚約3g)  
0.69mg



松の実  
0.61mg



ぬか漬け  
0.2mg



ミニトマト  
0.07mg



うどん  
0.14mg



カツオ  
0.13mg



キヌア  
0.36mg



ゴマ  
0.49mg



カシュー  
0.54mg



# ビタミンB2が多い食材（100g中）推奨1.5mg



# ビタミンB6が多い食材（100g中）推奨1.4mg



# ビタミンB6が多い食材（100g中）推奨1.4mg



シャケ  
0.58mg



サンマ  
0.54μg



カツオ  
0.76mg



牛レバー  
0.89mg



アジ  
0.51mg



イワシ  
0.46mg



鶏レバー  
0.65mg



ピスタチオ  
1.22mg



ゴマ  
0.64mg



大豆(乾)  
0.53mg



牛肉  
0.5mg



鶏  
0.5mg



くるみ  
0.49mg



ピーナッツ  
0.46mg



納豆  
0.24mg



あずき(乾)  
0.39mg

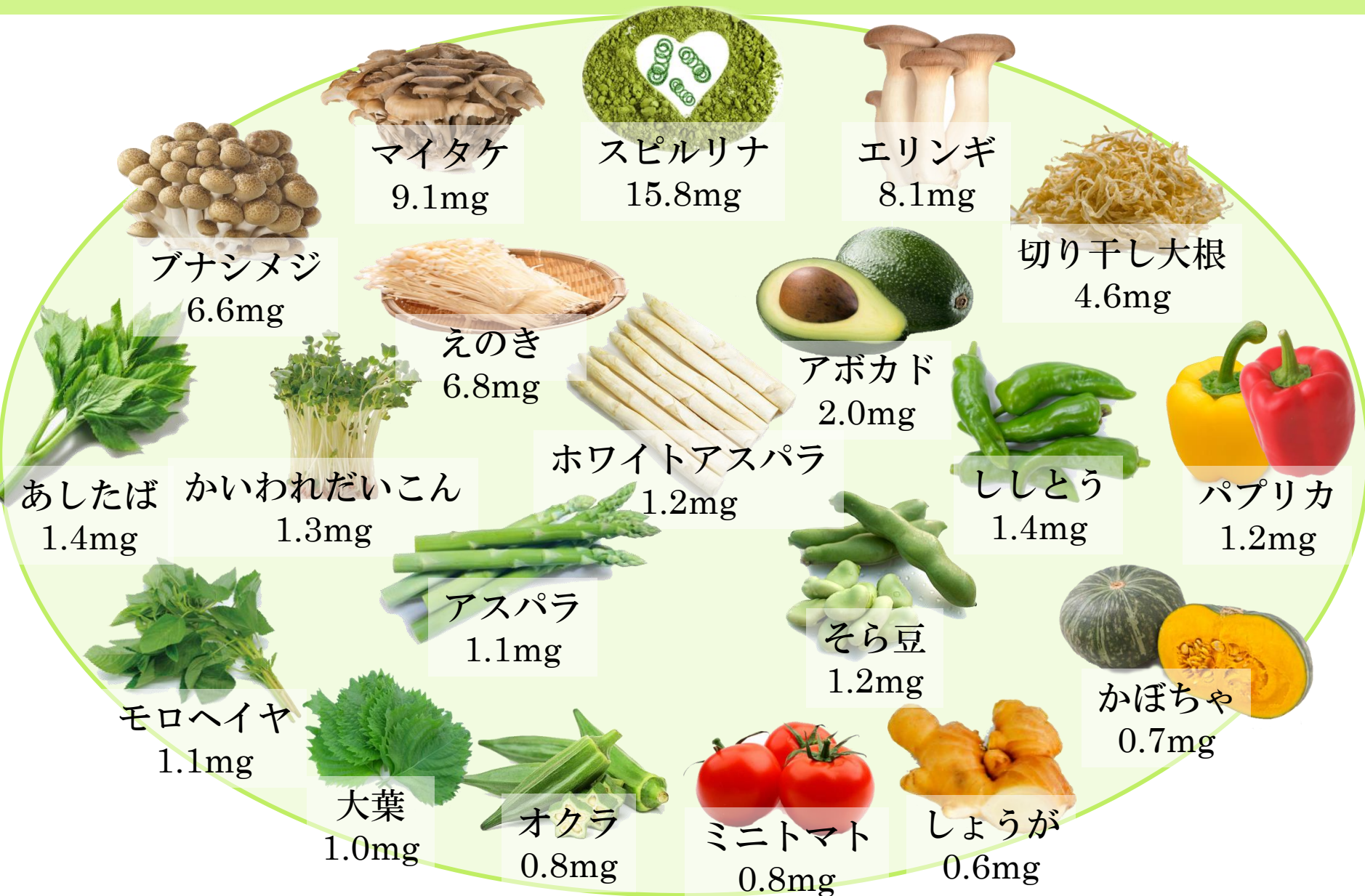


豚肉  
0.3mg

# ビタミンB12が多い食材（100g中）推奨2.4 $\mu$ g



# ナイアシンが多い食材（100g中）推奨13mgNE



# ナイアシンが多い食材（100g中）推奨13mgNE



# 葉酸が多い野菜（100g中）推奨300 $\mu$ g

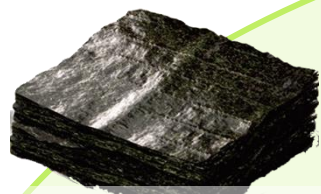


# 葉酸が多いフルーツ（100g中）推奨300 $\mu$ g





# 葉酸が多い食材（100g中）推奨300 $\mu$ g



のり(1枚約3g)  
1,900 $\mu$ g



牛レバー  
1,000 $\mu$ g



鶏レバー  
1,300 $\mu$ g



豚レバー  
810 $\mu$ g



平飼いたまご  
43 $\mu$ g



スピルリナ  
216 $\mu$ g



うなぎの肝  
380 $\mu$ g



うに  
360 $\mu$ g



あずき  
130 $\mu$ g



いくら  
100 $\mu$ g



エリンギ  
80 $\mu$ g



アマランサス  
130 $\mu$ g



ゴマ  
150mg



あん肝  
88 $\mu$ g



白魚  
58 $\mu$ g



みそ  
68 $\mu$ g



納豆  
120 $\mu$ g



酒粕  
170 $\mu$ g



くるみ  
91 $\mu$ g



えのき  
75 $\mu$ g

# ビタミンCが多い野菜（100g中）推奨500mg



# ビタミンCが多いフルーツ（100g中）推奨500mg



グアバ  
220mg



アセロラ  
1,700mg



レモン  
100mg



柿  
70mg



キウイ  
69mg



グレープフルーツ  
36mg



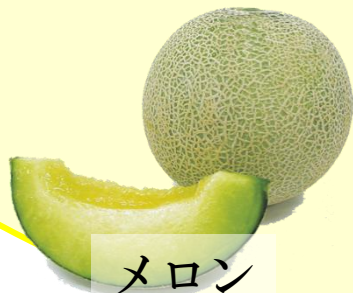
オレンジ  
40mg



パパイヤ  
50mg



みかん  
32mg



メロン  
25mg



マンゴー  
20mg



パイナップル  
27mg

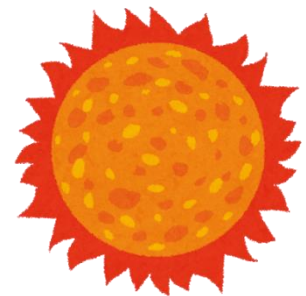
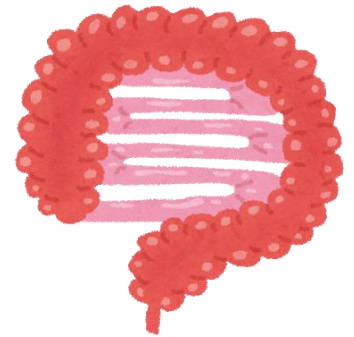
# ビタミンEが多い食材（100g中）

男性推奨6.5mg  
女性推奨6.0mg



# ビタミンDの多い食材

- 免疫、乳がん、大腸がん予防
- 大腸の抗炎症
- ホルモンに重要
- 魚介類以外はほぼ含まれない
- 日光(UV-B)に当たることで  
コレステロールから体内で合成  
1日20分以上の日光浴が大切



# ビタミンDが多い食材（100g中）推奨100 $\mu$ g



いくら  
44 $\mu$ g



あん肝  
110 $\mu$ g



しらす  
61 $\mu$ g



シャケ  
32 $\mu$ g



うなぎ  
19 $\mu$ g



サンマ  
19 $\mu$ g



かつお節  
6 $\mu$ g



イワシ  
10 $\mu$ g



サバ  
11 $\mu$ g



平飼いたまご  
3 $\mu$ g



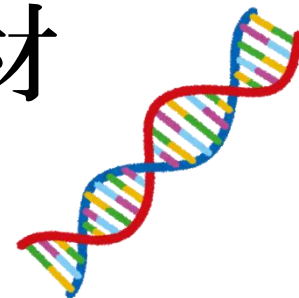
アジ  
2 $\mu$ g



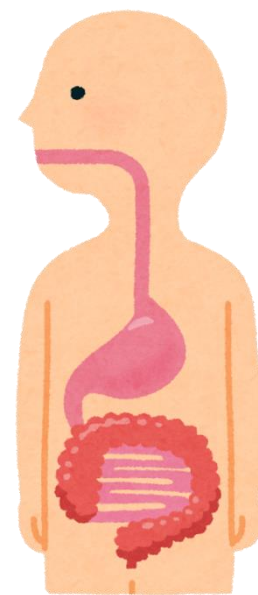
カツオ  
4 $\mu$ g



## ビタミンAの多い食材



- 細胞分裂、遺伝子の発現に重要
- 腸・胃・口腔など粘膜の材料
- 目に需要・ドライアイ予防
- 亜鉛と共に働く



# ビタミンAが多い食材 (100g中)

男性推奨900 $\mu$ gRAE  
女性推奨700 $\mu$ gRAE



ほたるいか  
1,500 $\mu$ g



うなぎ  
1,500 $\mu$ g



鶏レバー  
14,000 $\mu$ g



豚レバー  
13,000 $\mu$ g



あん肝  
8,300 $\mu$ g



大葉  
880 $\mu$ g



しらす  
240 $\mu$ g



いくら  
330 $\mu$ g



いかの塩辛  
200 $\mu$ g



牛レバー  
1,100 $\mu$ g



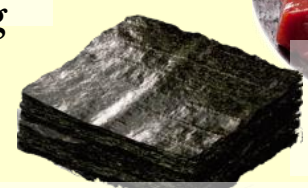
モロヘイヤ  
840 $\mu$ g



ほうれん草  
450 $\mu$ g



平飼いたまご  
150 $\mu$ g



のり(1枚約3g)  
2,300 $\mu$ g



にんじん  
720  $\mu$ g



あしたば  
440 $\mu$ g



ケール  
240 $\mu$ g



かぼちゃ  
330 $\mu$ g



あおさ  
1,400 $\mu$ g



# 神経伝達物質を高めるトリプトファン

- 幸せホルモンセロトニンを高める
- 睡眠ホルモンメラトニンを高める

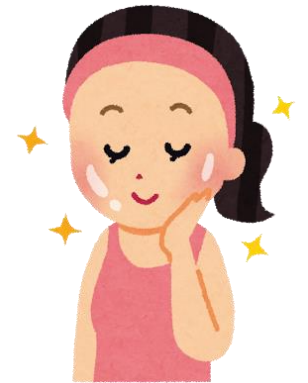
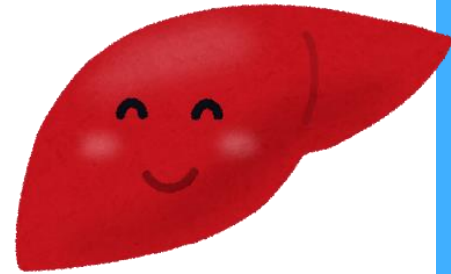


# トリプトファンが多い食材

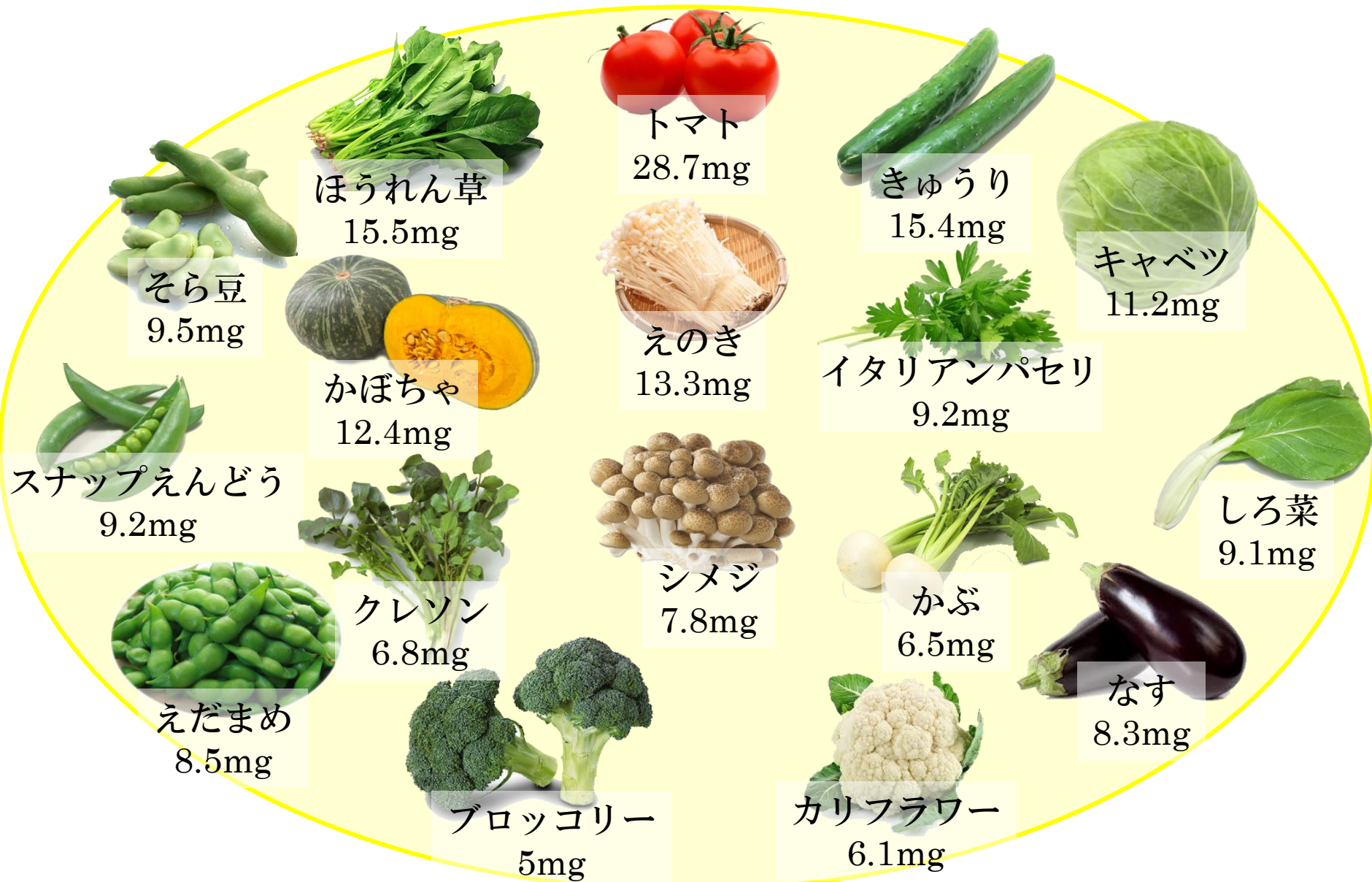


# グルタチオン、タウリンの 多い食材

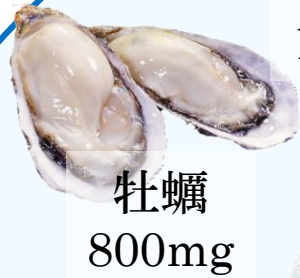
- デトックスを高める
- 肝臓を保護する
- 美肌になる



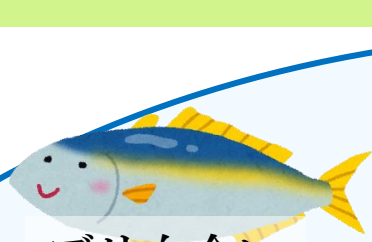
# グルタチオンが多い食材（100g中）



# タウリンが多い貝賊類 (100g中)



# タウリンが多い魚、肉類（100g中）



ブリ血合い  
672mg



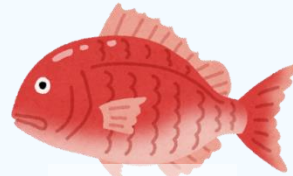
カツオ血合い  
832mg



ホッケ  
216mg



アジ  
200mg



真鯛  
230mg



鶏  
199mg



サンマ  
180mg



サバ  
170mg



牛肉  
38mg



真鱈  
135mg



豚肉  
56mg



イワシ  
170mg



サーモン  
55mg



羊肉  
43mg

# おすすめ商品のご紹介



## ラクトクレンズ

9,612円

毎日の乳酸菌&栄養補給と  
ファスティングに。  
1杯48億個の乳酸菌が摂れる。



## ビタミンBバーナー

3,780円

代謝アップ、脂肪燃焼  
ミトコンドリアを活性化。  
ダイエットと滋養強壮に。



## スーパーローヤルゼリー

8,532円

女性らしさと、ダイエット時の  
バストダウン防止に。  
更年期や生理にお悩みの方にもおすすめ。



## 匠味の極みだし(250g)

2,041円

無添加の栄養満点粉末だし。  
1杯でイワシ3~4匹分の栄養が摂れます。



## ミネラル酵素梅干し

1,663円

無農薬のとろとろ梅干し。  
ヒマラヤブラックソルト使用。



ナチュラルラボショップ(タップorクリック)⇒<https://nl-shop.com/>

# ファスティング個別サポート

9年間で13,288人以上、のべ26,413人以上のファスティングサポートを行なった  
ファスティングの専門家、断食メガネ田中による個別サポートプラン。

世界で42,175人以上が体験した<sup>\*1</sup>  
結果の出るファスティング!

自分のカラダが  
好きになる!

Let's  
Fasting!

自宅で  
簡単!

専門家による安心の  
ファスティング  
サポート!

田中式ファスティング

ファスティングに  
効果が期待できる  
酵素ドリンク  
No.1

- ✓ のべ42,175人以上<sup>\*1</sup>が実践しています。
- ✓ ファスティングに必要な栄養素が詰まった専用酵素ドリンクで行います。
- ✓ 個別対応であなたに合った方法をご提案します。
- ✓ 専門家によるサポートチームがあなたを1人にさせません。
- ✓ 専門家がサポートするのでトラブルが起きても安心。

個別サポートプラン(タップorクリック)

⇒ <https://fasting-navi.com/fastening/>



# ファスティング個別サポート

ファスティングと分子栄養学のノウハウがぎゅっと詰まった実践講座。  
受講後はファスティングアドバイザーとして活躍できます。

20,000人以上にファスティング指導した  
『断食メガネ』田中式ファスティングメソッドを学ぶ!

## ファスティングアドバイザー講座

ファスティング

分子栄養医学

集客の  
ノウハウ

正しいファスティング知識と分子栄養医学の基礎を身につけよう!

国内外  
20,000人  
以上が実施  
ファスティング指導  
(2019年10月現在)

現役医師が  
医療顧問

メディア出演  
多数!!

ファスティングアドバイザー講座(タップorクリック)  
⇒ <https://fasting-navi.com/adviser/>

# SNSアカウントの紹介

田中のSNSアカウントをご紹介させていただきます。

ファスティング、ダイエット、美容、健康情報を発信していますので、ぜひフォローをお願いいたします。



コチラ⇒[https://www.instagram.com/u\\_kick/](https://www.instagram.com/u_kick/)



コチラ⇒<https://www.youtube.com/user/ukicks>



コチラ⇒<https://lin.ee/ECr1QxP>