

豆類

素材	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	cal & 含有量が多い栄養素		1日摂取量割合	アンチエイジング 栄養強壮	ダイエット	骨形成	コリ冷え	成人病 予防	整胃腸	ストレス	注意	効能	
						cal	含有量	7%	アンチエイジング	ダイエット	骨形成	コリ冷え	成人病 予防	整胃腸	ストレス			
大豆(夏、秋) 抗酸、美肌、老化予防 更年期障害緩和、生理不順緩和 動脈硬化予防 骨粗鬆症予防、記憶力向上	平	○		○	○	カロリー	143 kcal	7%	107	49	18	36	0	67	27	! 消化しにくく、加齢が高いので食べ過ぎに注意	血液や筋肉の主原料、酵素の主原料 むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 貧血予防、疲労回復 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 タンパク質生成促進、美肌、抗アレルギー作用、不眠・神経過敏解消、月経前症候群の軽減 整腸作用	
						タンパク質	8.9 g	12%	12	5		12			9			
						カリウム	460 mg	23%	18		18							
						鉄	1.7 mg	14%	10		14							
						ビタミンB1	0.15 mg	10%			10			8	10			
						ビタミンB6	0.11 mg	7%	7		7				7			
						食物繊維	11.8 g	59%	59	59				59				
						合計点			107	49	18	36	0	67	27			
						カロリー	180 kcal	9%	21	9		21						17
						タンパク質	16 g	21%	21	9		21						
カリウム	570 mg	29%	23		23													
鉄	2.2 mg	18%	13		13					18								
ビタミンE	0.8 mg	9%	9		9			9	9									
ビタミンB1	0.22 mg	15%	7		7			12	15									
ビタミンB6	0.11 mg	7%	7		7				7									
食物繊維	7 g	35%	35	35				35										
サホーニン	30		30					20										
レゾニン	20		20					20										
イソフラボン	50		50					20										
合計点			208	26	53	63	49	47	39									
カロリー	289 kcal	14%	19	8		19				15								
タンパク質	14.1 g	19%	19	8		19				11								
カルシウム	80 mg	11%		11														
リン	200 mg	20%		16														
カリウム	350 mg	17%		13						35								
鉄	4.2 mg	35%	25		25			32										
食物繊維	6.3 g	32%	32	32				32										
サホーニン	30		30					20										
アントシアニン	20		20					20										
カテキン(エピガロカテキン)	20		20					30										
合計点			158	30	41	54	20	32	56									
黒豆(秋) 抗酸化、ダイエット 疲労回復、眼精疲労回復 貧血予防 糖尿病予防、高血圧抑制	平	○		○	○	カロリー	289 kcal	14%	158	30	41	54	20	32	56	! 消化しにくく、加齢が高いので食べ過ぎに注意	血液や筋肉の主原料、酵素の主原料 骨生成、精神安定作用 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 貧血予防、疲労回復 整腸作用 抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗菌作用、血行促進 抗酸化(アンチエイジング、美容)、高血圧抑制、網膜保護、眼精疲労、糖尿病予防	
						タンパク質	14.1 g	19%	19	8		19			15			
						カルシウム	80 mg	11%		11								
						リン	200 mg	20%		16								
						カリウム	350 mg	17%		13					35			
						鉄	4.2 mg	35%	25		25			32				
						食物繊維	6.3 g	32%	32	32				32				
						サホーニン	30		30					20				
						アントシアニン	20		20					20				
						カテキン(エピガロカテキン)	20		20					30				
合計点			158	30	41	54	20	32	56									
えんどう豆(冬) 便秘解消	平	○		○	○	カロリー	148 kcal	7%	74	29	22	49	0	53	39	! 重層と一緒にとるとビタミンが破壊される	血液や筋肉の主原料、酵素の主原料 むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 貧血予防、疲労回復 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 整腸作用	
						タンパク質	9.2 g	12%	12	5		12			10			
						カリウム	260 mg	13%	10		10							
						マグネシウム	40 mg	11%		11					11			
						鉄	2.2 mg	18%	13		13			14	18			
						ビタミンB1	0.27 mg	18%		18				14	18			
						食物繊維	7.7 g	39%	39	39				39				
						合計点			74	29	22	49	0	53	39			
						カロリー	143 kcal	7%	11	5		11						9
						タンパク質	8.5 g	11%	11	5		11						
カリウム	470 mg	24%	19		19													
マグネシウム	47 mg	13%		13						13								
鉄	2 mg	17%	12		12			10	12									
ビタミンB1	0.18 mg	12%	67	67				67										
食物繊維	13.3 g	67%	67	67				67										
αアミラーゼ抑制				10														
ビター				10														
フラボノール(ケンフェロール)			20					20										
合計点			128	67	32	40	20	76	34									
いんげん豆(通年) 抗酸化 高血圧抑制、動脈硬化予防 便秘改善	平	○		○	○	カロリー	143 kcal	7%	128	67	32	40	20	76	34	! 毒性があるため、十分に加熱してから用いる=ダイエット効果は無くなる	血液や筋肉の主原料、酵素の主原料 むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 貧血予防、疲労回復 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 整腸作用 ダイエット:糖分解酵素抑制作用(但し、熱に弱いので加熱すると効果が無くなる) 血管強化、抗炎症作用、高血圧抑制、抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗アレルギー	
						タンパク質	8.5 g	11%	11	5		11			9			
						カリウム	470 mg	24%	19		19							
						マグネシウム	47 mg	13%		13					13			
						鉄	2 mg	17%	12		12			10	12			
						ビタミンB1	0.18 mg	12%	67	67				67				
						食物繊維	13.3 g	67%	67	67				67				
						αアミラーゼ抑制				10								
						ビター				10								
						フラボノール(ケンフェロール)			20					20				
合計点			128	67	32	40	20	76	34									