

飲料類

素材	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	痰炎	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	
緑茶 抽出液100g	涼					○	カロリー	0 kcal	0%	0						! タニン・カフェインが鉄分の吸収を阻害するため、多飲は控えるか、鉄分を多くとること  ! カフェインが多いため、睡眠前・妊娠中は控える	抗酸化(アンチエイジング、美容)、タハク質(コラーゲン)生成促進、貧血予防、美肌、解毒	
							ビタミンC	6 mg	5%	5			5		5		抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗ガン、抗糖化、虫歯予防、動脈硬化予防(コレステロール低下)、高血圧抑制、脂肪吸収抑制、抗アレルギー	
							カフェイン			20	20						鎮痛作用、交感神経活性化、脂肪燃焼促進	
							カフェイン			20	20						抗酸化、抗ガン、殺菌、虫歯予防、動脈硬化予防(コレステロール低下)、高血圧抑制、脂肪吸収抑制、健胃、抗アレルギー	
							タンニン			20	20		20	20			40分後以降に効果が出る。精神安定作用(α波促進)、血圧降下作用、不眠解消	
							テアニン											
							合計点			45	60	0	5	20	20		5	
ココア 抽出液100g	温					○	カロリー	32 kcal	2%	-3						! カフェインが多いため、睡眠前・妊娠中は控える	骨生成、精神安定作用	
							カルシウム	17 mg	2%			2			2		骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善	
							マグネシウム	53 mg	15%			15			15		貧血予防、疲労回復	
							鉄	1.7 mg	14%	10		14			46		貧血予防、タハク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング、美容)	
							銅	0.46 mg	46%	46		46					整腸作用	
							食物繊維	2.9 g	15%	15	15			15				鎮痛作用、交感神経活性化、脂肪燃焼促進
							カフェイン			20	20							血行促進、精神安定
テオブロミン						30		30										
カフェイン(エビカキヤ)			20	20					30	抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗ガン、脂肪吸収抑制、抗アレルギー、抗ストレス								
アントシアニン(デルフィニン)			20	20		20				抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗ガン、抗アレルギー、糖尿病予防								
合計点			110	51	18	90	20	15	78									
コーヒー 抽出液100g	涼					○	カロリー	4 kcal	0%	0						! カフェインが多いため、多飲は控える(2~3杯程度/日)  ! タニン、カフェインが鉄分の吸収を阻害する  ! カフェインが多いため、睡眠前・妊娠中は控える	抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗ガン、消化・代謝性不良改善	
							クロロゲン酸			20	10				20		精神安定、抗ガン	
							カフェ酸							30				抗酸化(アンチエイジング、美容)、動脈硬化予防、脂肪吸収抑制、下痢解消 ※鉄分の吸収を妨げるので注意
							タンニン			20	20		20	20			鎮痛作用、交感神経活性化、脂肪燃焼促進	
							カフェイン			20	20						脳神経細胞活性化	
							トリゴネリン							30				
							合計点			40	50	0	0	20	40		60	
紅茶 抽出液100g	温					○	カロリー	1 kcal	0%	0						! タニンが鉄分の吸収を阻害するため、多飲は控えるか、鉄分を多くとること	抗酸化(アンチエイジング、美容)、動脈硬化予防、脂肪吸収抑制、下痢解消 ※鉄分の吸収を妨げるので注意	
							タンニン			20	20			20	20		鎮痛作用、交感神経活性化、脂肪燃焼促進	
							カフェイン				20						40分後以降に効果が出る。精神安定作用(α波促進)、血圧降下作用、不眠解消	
							テアニン											
							カフェイン(テアピニン)			20	20						抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗菌、高血圧抑制、脂肪吸収抑制、虫歯予防	
							合計点			40	60	0	0	20	20		0	
							ウーロン茶 抽出液100g	涼					○	カロリー	0 kcal		0%	0
タンニン			20	20										20	20	40分後以降に効果が出る。精神安定作用(α波促進)、血圧降下作用、不眠解消		
テアニン																ウーロン茶ホリフェール。脂肪吸収抑制作用		
OTPP				50														
カフェイン			20	20												鎮痛作用、交感神経活性化、脂肪燃焼促進		
カフェイン			20	20												抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗ガン、抗糖化、虫歯予防、動脈硬化予防(コレステロール低下)、高血圧抑制、脂肪吸収抑制、抗アレルギー		
合計点			40	110	0	0								20	20	0		

飲料類

素材	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	血炎	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														
玉露 抽出液100g	涼					○	カリ-	5 kcal	0%		-1						! カフェイン含有量が最も多いため、多飲は控えること (2杯程度/日) ※飲料の中で、テアニンの量は最も多い! ! カフェインが多いため、睡眠前・妊娠中は控える	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、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) 貧血予防、疲労回復 タバコ質生成促進、味覚機能維持、生殖機能強化、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 貧血予防、細胞再生正常化、胃腸保護 抗酸化(アンチエイジング美容)、タバコ質(コラーゲン)生成促進、貧血予防、美肌、解毒 鎮痛作用、交感神経活性化、脂肪燃焼促進 抗酸化(アンチエイジング美容)、動脈硬化予防、脂肪吸収抑制、下痢解消 ※鉄分の吸収を妨げるので注意 40分後以降に効果が出る精神安定作用(α波促進)、血圧降下作用、不眠解消													
							カリウム	340 mg	17%	14	14																				
							カルシウム	4 mg	1%		1												1								
							マグネシウム	16 mg	5%		5												5								
							リン	30 mg	3%		2																				
							鉄	0.2 mg	2%		1																				
							亜鉛	0.3 mg	3%		3																				
							ビタミンB2	0.11 mg	6%		6	2									6										
							ビタミンC	150 μg	63%		63									63		50									
							ビタミンE	19 mg	10%		16									16		16									
							タンニン				20	20									20	20									
							テアニン				20	20									20	20									
							合計点							122	42	21			80	26	70	21									
							牛乳 抽出液100g	平	○				○	カリ-	67 kcal	3%				-7						! 体質が合わない人は、下痢をする場合がある	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、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗ガン 骨生成促進(カルシウムの吸収を20倍に上げる)、免疫力向上、糖尿病予防 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 貧血予防、タバコ質生成促進、神経痛予防(肩こり・腰痛等)、不眠解消、神経機能正常化 取り過ぎると動脈硬化の原因となる(目標=500mg未満)				
タンパク質	3.3 g	4%	4	2																4											
カリウム	150 mg	8%	6	6																											
カルシウム	110 mg	10%		16																	16										
マグネシウム	10 mg	3%		3																	3										
リン	93 mg	9%		7																											
ビタミンA	38 μg	8%		8																											
ビタミンD	0.3 μg	6%		2	6														4												
ビタミンB2	0.15 mg	9%		8	3														8												
ビタミンB12	0.3 μg	12%		12															12												
コレステロール	12 mg	2%																	-5												
合計点														41	-2	38	16	7	0	22											
低脂肪牛乳 抽出液100g	平	○				○								カリ-	46 kcal	2%		-5						! 体質が合わない人は、下痢をする場合がある	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、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗ガン 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 貧血予防、タンパク質生成促進、神経痛予防(肩こり・腰痛等)、不眠解消、神経機能正常化 取り過ぎると動脈硬化の原因となる(目標=500mg未満)						
														タンパク質	3.8 g	5%	5	2													4
							カリウム	190 mg	10%	8	8																				
							カルシウム	130 mg	19%		19										19										
							マグネシウム	14 mg	4%		4										4										
							リン	90 mg	9%		7																				
							ビタミンA	13 μg	3%		3																				
							ビタミンB2	0.18 mg	10%		10	4							10												
							ビタミンB12	0.4 μg	16%		16								16												
							コレステロール	6 mg	1%										-2												
							合計点							41	1	37	21	8	0	27											
							ヨーグルト 軟固形100g	平					○	カリ-	82 kcal	3%		-6								! 体質が合わない人は、下痢をする場合がある	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、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗ガン 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 貧血予防、タンパク質生成促進、神経痛予防(肩こり・腰痛等)、不眠解消、神経機能正常化 取り過ぎると動脈硬化の原因となる(目標=500mg未満) 整腸作用、免疫力向上、抗アレルギー、美肌				
														タンパク質	3.6 g	5%	5	2													4
														カリウム	170 mg	9%	7	7													
カルシウム	120 mg	17%		17																	17										
マグネシウム	12 mg	3%		3																	3										
リン	101 mg	10%		8																											
ビタミンA	33 μg	7%		7																											
ビタミンB2	0.14 mg	8%		8	3														8												
ビタミンB12	0.1 μg	4%		4															4												
コレステロール	12 mg	2%																	-5												
乳酸菌				50	30														50												
合計点														80	29	35	9	3	50	24											