

ナッツ類

素材	五性	気	血	気	血	血	血	血	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 滋養強壮	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	含有量が多い栄養素											
黒ゴマ 擦り100g	平	○	○						カロリー	603 kcal	30%		-60							! 擦って使う ! カロリーが高いので多食はひかえること ! リノール酸が酸化しやすいので新鮮なものを使う	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) 貧血予防、疲労回復 タンパク質生成促進、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 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング美容) 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 貧血予防、細胞再生正常化、胃腸保護 整腸作用 抗酸化(アンチエイジング美容)、動脈硬化予防(コレステロール低下)、高血圧抑制、脂肪酸代謝促進、免疫力向上
									タンパク質	19.3 g	26%	26	10	26			21				
									カリウム	400 mg	20%	16		16							
									カルシウム	62 mg	9%			9			9				
									マグネシウム	340 mg	87%			70			70				
									リン	870 mg	87%			70							
									鉄	6 mg	50%	35		50							
									亜鉛	5.5 mg	50%	50		70							
									銅	1.53 mg	153%	70		70							
									ビタミンB1	1.25 mg	83%			70		67	70				
									ビタミンB6	0.44 mg	29%	29		70			29				
									葉酸	83 μg	35%	35		28							
									食物繊維	13 g	65%	65	65	65							
									合計点			346	15	164	250	20	159	199			
									くるみ 煎り100g	温		○						カロリー	674 kcal		
タンパク質	14.6 g	19%	19	8	19			16													
カリウム	540 mg	27%	22		22																
カルシウム	85 mg	12%			12			12													
マグネシウム	150 mg	43%			43			43													
リン	280 mg	28%			22																
鉄	2.6 mg	22%	15		22																
亜鉛	2.6 mg	24%	24		70																
銅	1.21 mg	121%	70		70																
ビタミンB6	0.49 mg	33%	33		33			33													
n-3系不飽和脂肪酸	8.96 g	358%	70		70																
葉酸	91 μg	38%	38		38		30														
食物繊維	7.5 g	38%	38	38	38			38													
合計点			328	-22	99	149	70	68										103			
栗 茹で100g	温	○																カロリー	167 kcal	8%	
									カリウム	460 mg	23%	18		18			17				
									ビタミンB6	0.26 mg	17%	17		17							
									葉酸	76 μg	32%	32		32		25					
									パントテン酸	1.06 mg	18%	14	7	18			18				
									ビタミンC	26 mg	22%	22		22			22				
									食物繊維	6.6 g	33%	33	33	33			33				
									エラグ酸			40		20							
									合計点			176	23	18	53	38	58	57			
									ぎんなん 茹で100g	平	○							カロリー	166 kcal	8%	
カリウム	580 mg	29%	23		23																
βカロテン	260 mg	9%	9		9																
ビタミンA	22 μg	4%	4		4																
ビタミンB1	0.24 mg	16%	13	6	16			16													
パントテン酸	0.97 mg	16%	13		16			16													
ビタミンC	20 mg	17%	17		17			17													
キノコプロト			30		30																
合計点			96	-10	23	63	16	13										49			
カシューナッツ フライ100g	平	○	○															カロリー	576 kcal	29%	
									タンパク質	19.8 g	26%	26	11	26			21				
									マグネシウム	240 mg	88%			69			69				
									鉄	4.8 mg	40%	28		40							
									亜鉛	5.4 mg	49%	49		70							
									銅	1.89 mg	189%	70		70							
									ビタミンB1	0.54 mg	36%			36		29	36				
									ビタミンB6	0.36 mg	24%	24		24			24				
									合計点			197	-47	69	172	0	29	150			

ナッツ類

素材	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	痰湿	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 滋養強壮	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																			
アーモンド フライ100g	平	○	○				カロリー	606 kcal	30%		-61						! カロリーが高いため、多食は控えること	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 タンパク質生成促進、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 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング美容) 抗酸化(アンチエイジング美容)、血行促進、動脈硬化予防(コレステロール低下)、更年期障害緩和 整腸作用 細胞機能正常化、高血圧抑制、動脈硬化予防(コレステロール低下)、抗アレルギー作用 強い抗酸化(アンチエイジング美容)力、長寿遺伝子(サチン遺伝子)活性化									
							タンパク質	19.2 g	26%	26	10	26		20													
							カルシウム	210 mg	30%		30			30													
							マグネシウム	270 mg	77%		70			70													
							鉄	2.9 mg	24%	17		24															
							亜鉛	4.4 mg	40%	40																	
							銅	1.11 mg	111%	70		70		70													
							ビタミンE	29.4 mg	327%	70		70	70	70													
							食物繊維	11.9 g	60%	60	60		60														
							n-3系不飽和脂肪酸	110 g	4400%	70		70		70													
							レスベトロール			50																	
							合計点			352	9	100	190	140	60	120											
							落花生 煎り100g	平		○				カロリー	585 kcal	29%				-59						! カロリーが高いため、多食は控えること	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 タンパク質生成促進、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 抗酸化(アンチエイジング美容)、血行促進、動脈硬化予防(コレステロール低下)、更年期障害緩和 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 動脈硬化予防(コレステロール低下)、細胞老化予防、記憶力向上
タンパク質	26.5 g	35%	35	14	35									28													
カルシウム	50 mg	7%		7										7													
マグネシウム	200 mg	57%		57										57													
鉄	1.7 mg	14%	10		14																						
亜鉛	3 mg	27%	27																								
銅	10.6 mg	118%	70		70									70													
ビタミンB1	0.23 mg	15%			15									15													
ビタミンB6	0.46 mg	31%	31											31													
食物繊維	7.2 g	36%	36	36		36																					
レスチン			20		20									20													
合計点			229	-8	64	135								90	48	139											
かぼちゃの種 煎り100g	平		○											カロリー	574 kcal	29%		-57						! カロリーが高いため、多食は控えること	血液や筋肉の主原料、酵素の主原料 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 タンパク質生成促進、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 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング美容)		
							タンパク質	26.5 g	35%	35	14	35		28													
							カルシウム	530 mg	151%		70			70													
							リン	1100 mg	110%		70																
							鉄	6.5 mg	54%	38		54															
							亜鉛	7.7 mg	70%	70																	
							銅	1.26 mg	126%	70		70		70													
							合計点			213	-43	140	160	0	0	98											
							ピスタチオ 煎り100g	平	○	○				カロリー	615 kcal	31%		-62								! カロリーが高いため、多食は控えること	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 タンパク質生成促進、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 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング美容) 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	17.4 g	23%	23	9	23		19						
														カルシウム	120 mg	17%		17			17						
														マグネシウム	120 mg	34%		34			34						
														鉄	3 mg	25%	18		25								
亜鉛	2.5 mg	23%	23																								
銅	1.15 mg	115%	70		70									70													
ビタミンB1	0.43 mg	29%			29									29													
ビタミンB6	1.22 mg	81%	70											70													
食物繊維	9.2 g	46%	46	46		46																					
合計点			249	-6	51	147								0	69	169											