

加工食品

素材	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	血凝	cal & 含有量が多い栄養素	1日摂取量割合	アンチエイジング美容	ダイエット	骨形成	コリ冷え	成人病予防	整腸腸	ストレス	注意	効能								
プロセスチーズ	平		○	カリ	339 kcal	17%			-34						24	! カリ、コレステロールが高いため、多食は控える ! 塩分が高いため、多食は控える	血液や筋肉の主原料、酵素の主原料 水分代謝調整(むくみ防止)、弱アルカリ性維持 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) タンパク質生成促進、味覚機能維持、生体機能強化、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上、抗ガン ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫向上、抗ガン 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 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) 取り過ぎると高血圧等の原因となる(目標=8g)								
				タンパク質	22.7 g	30%	30	12	30																
				ナトリウム	1100 mg	16%																			
				カルシウム	630 mg	90%			70											70					
				マグネシウム	19 mg	5%			5											5					
				リン	730 mg	73%			58																
				亜鉛	3.2 mg	29%	20																		
				βカロテン	230 mg	8%	8																		
				ビタミンA	260 μg	52%	52																		
				ビタミンE	1.1 mg	12%	12											12		12					
				ビタミンB2	0.38 mg	21%	21	8										21							
				ビタミンB12	3.2 μg	128%	70											70							
				コレステロール	78 mg	16%														-31					
食塩相当量	2.8 mg	35%												-70											
合計点							222	-13	134	112	-84	0	100												
有塩バター	寒	○	○	カリ	745 kcal	37%			-75							! カリ、コレステロールが高いため、多食は控える ! 冷性の場合は、多食は避ける	水分代謝調整(むくみ防止)、弱アルカリ性維持 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上、抗ガン ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫向上、抗ガン 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 中性脂肪やコレステロールを増やす 心筋梗塞、狭心症、アルキニ一疾患を引き起こす原因 取り過ぎると動脈硬化の原因となる(目標=500mg未満) 取り過ぎると高血圧等の原因となる(目標=8g)								
				タンパク質	750 mg	11%																			
				ナトリウム	140 mg	5%	5																		
				βカロテン	510 μg	102%	70																		
				ビタミンA	1.5 mg	17%	17											17							
				ビタミンE	39.29 g	98%	-98											-98							
				飽和脂肪酸	2.2 mg	7%	-7											-7							
				トランス脂肪酸	210 mg	42%														-3					
				コレステロール	1.9 mg	24%														48					
				食塩相当量																					
				合計点							-14	-75	0	17	-231			0	0						
				マーガリン				カリ	758 kcal	38%			-76									! カリが高いため、多食は控える ! トランス脂肪酸が高いため、多食は控える	水分代謝調整(むくみ防止)、弱アルカリ性維持 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上、抗ガン ドライアイ・夜盲症改善 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 骨形成促進、血液凝固正常化 中性脂肪やコレステロールを増やす 心筋梗塞、狭心症、アルキニ一疾患を引き起こす原因 取り過ぎると動脈硬化の原因となる(目標=500mg未満) 取り過ぎると高血圧等の原因となる(目標=8g)		
								タンパク質	490 mg	7%															
ナトリウム	290 mg	10%	10																						
βカロテン	24 μg	5%	5																						
ビタミンA	15.1 mg	188%	70													70									
ビタミンE	53 μg	78%														61									
飽和脂肪酸	21.86 g	55%	-55													-55									
トランス脂肪酸	13 mg	26%	-43													-43									
コレステロール	5 mg	1%	-2													-2									
食塩相当量	1.3 mg	10%																-33							
合計点											-14	-76	61	131	-69	0	0								
ショートニング								カリ	758 kcal	38%			-76							! カリが高いため、多食は控える ! トランス脂肪酸が高いため、多食は控える	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 骨形成促進、血液凝固正常化 中性脂肪やコレステロールを増やす 心筋梗塞、狭心症、アルキニ一疾患を引き起こす原因 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	9.5 mg	106%	70								70						
				βカロテン	6 μg	9%										7									
				ビタミンA	33.85 g	85%	-85									-85									
				ビタミンE	31 mg	103%	-103									-103									
				飽和脂肪酸	4 mg	1%	-2									-2									
				コレステロール																					
				合計点							-118	-76	7	77	-120	0	0								
				絹ごし豆腐	涼	○		カリ	56 kcal	3%			-6									! 寒い季節、冷え性の人は温めて食すること	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 貧血予防、疲労回復 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) 骨形成促進、血液凝固正常化 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 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 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、更年期障害、骨粗鬆症予防、動脈硬化、生理不順改善		
								タンパク質	49 mg	7%	7														
								ナトリウム	150 mg	8%	6														
								βカロテン	43 mg	6%	6														
								カルシウム	44 mg	13%	13														
マグネシウム	0.8 mg	7%	5																						
鉄	0.16 mg	8%	16																						
銅	12 μg	17%																14							
ビタミンK	0.1 mg	7%																7							
ビタミンB1																									
ビタミンB2																									
ビタミンB6																									
合計点											103	-3	68	50	40	5	31								
木綿豆腐	涼	○		カリ	72 kcal	4%			-7							! 寒い季節、冷え性の人は温めて食すること	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 貧血予防、疲労回復 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) 骨形成促進、血液凝固正常化 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 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 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、更年期障害、骨粗鬆症予防、動脈硬化、生理不順改善								
				タンパク質	6.6 g	9%	9																		
				ナトリウム	140 mg	7%	6																		
				βカロテン	120 mg	17%																			
				カルシウム	31 mg	9%	9																		
				マグネシウム	0.9 mg	8%	5																		
				鉄	0.16 mg	16%	16																		
				銅	12 μg	17%														14					
				ビタミンK	0.07 mg	5%														5					
				ビタミンB1																					
				ビタミンB2																					
				ビタミンB6																					
				合計点							106	-4	75	51	40			4	38						

加工食品

素材	五性	気虚	気滞	血虚	瘀血	cal & 含有量が多い栄養素		1日摂取量割合	アンチエイジング美容	ダイエット	骨形成	コリ冷え	成人病予防	整腸腸	ストレス	注意	効能							
						cal	含有量が多い栄養素																	
納豆	温				○	カロリー	200 kcal	10%		-20							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:800mg) 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) 骨形成促進、血液凝固正常化 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) 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 動脈硬化予防(コレステロール低下)、精神安定作用、脂肪燃焼促進、免疫力向上、美肌 整腸作用 血栓溶解酵素、血栓溶解、血液サラサラ作用 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 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、更年期障害、骨粗鬆症予防、動脈硬化、生理不順改善							
						たんぱく質	16.5 g	22%	22	9		22			18									
						カリウム	660 mg	33%	26		26													
						カルシウム	90 mg	13%		13					13									
						マグネシウム	100 mg	29%		29					29									
						リン	190 mg	19%		15														
						鉄	3.9 mg	22%	19															
						亜鉛	1.9 mg	17%	17															
						銅	0.61 mg	61%	61															
						ビタミンK	600 μg	857%		70														
						ビタミンB2	0.56 mg	31%	31	12				31										
						ビタミンB6	0.24 mg	16%	16						16									
						葉酸	120 μg	60%	50						40									
						パントテン酸	3.6 mg	60%	48	24					60									
						食物繊維	0.74 g	4%	4	4					4									
						合計点																		
						315	29	183	201	161	44	135												
こんにゃく(生芋)	寒				○	カロリー	7 kcal	0%		-1						! 食べ過ぎると、マン ンの影響で腹部が はる場合がある ! 冷え性の場合、 多食は避ける	骨生成、精神安定作用 整腸作用 天然保湿成分(表皮の保湿の8割の役目を担う) 便秘解消、腸内環境改善、糖尿病予防、動脈硬化予防(コレステロール低下) 健胃、腎臓・肝臓機能向上、タンパク質分解促進、食欲増進							
						カルシウム	68 mg	10%		10				10										
						食物繊維	3 g	15%	15	15				15										
						セラミド			30															
						マンナン				30				40										
						ムチン			20					40										
						合計点																		
65	44	10	0	30	95	10																		