

吉田流 健康な体をつくるための基本的な食事

<p>1年を通してよく 食べるもの (太字はほぼ毎日)</p>	<p>玄米+ごま                  にんじんを多く含む野菜ジュース (市販)、りんご、バナナ、柑橘系の果物                  アーモンド、くるみ、プラム、レーズン、プロセスチーズ、きな粉                  インスタントコー (シナモンパウダー・クリープ・ココア・はちみつ入り)、粉茶                  ブロッコリー、トマト、小松菜、アスパラ、セロリ、やまいも                  もずく+らっきょう+ちりめんじゃこ+梅干し、納豆                  ヨーグルト (レモン果汁・はちみつ入り)                  たまねぎとツナのサラダ、かぼちゃの煮物                  具だくさんみそ汁、煮豆                  塩さば、魚のアラ (ぶり、鮭) (大根おろし添え)                  まぐろの刺身、いわしのてんぷら                  鶏肉 (もも、胸)、豚肉、鶏肝                  焼酎 (お湯割り、梅干し入り)                  黒砂糖、梅干しの種 (仁)、かぼちゃの種</p>
<p>春 (3~5月)</p>	<p>菜の花、ふき、葉ごぼう (2~3月)、そらまめ (5~6月)、土筆                  はっさく (1~5月)、いちご、きんかん                  ほたるいか (4~5月)、しゃこ、あさり                  くさもち</p>
<p>夏 (6~8月)</p>	<p>ゴーヤ、冬瓜、つるむらさき、オクラ、なす、きゅうり、枝豆、みょうが                  びわ (6月)、いちじく (8~9月)、すもも、スイカ、もも、やまもも (6月下旬)                  かつおのタタキ (生たまねぎ、にんにく、しょうが入り)、あじ                  冷や奴                  どうもろこし                  わらびもち、みつまめ                  缶ビール (発泡酒)</p>
<p>秋 (9~11月)</p>	<p>きのこ (しめじ、えのきだけ)、里芋                  柿、ぶどう、梨                  さんま                  さつまいも、おはぎ</p>
<p>冬 (12~2月)</p>	<p>大根、白菜、ごぼう、れんこん、里芋                  ねぎ、しょうが                  おでん、かす汁、豚汁                  温州みかん、ゆず、干し柿                  さつまいも、ぜんざい                  しょうが湯、酒かす甘酒、ゆず茶                  かきフライ</p>