

吉田流 健康な体をつくるための基本的な食事

<p>1年を通してほぼ毎日食べているもの</p>	<p>水（朝起きぬけに白湯を1000cc、あとは、こまめに飲む） 玄米＋ごま にんじんを多く含む野菜ジュース（市販）、牛乳 りんご、バナナ、柑橘系の果物（はっさく、温州みかん、グレープフルーツ）（※キウイ） プラム、レーズン（、※アーモンド、※くるみ） 具だくさんみそ汁（煮干し・たまねぎ・じゃがいも・季節の野菜（大根／なす）・きのこ（しめじ、えのきだけ、舞茸）・木綿豆腐入り） ぎょうざ 納豆 もずく＋らっきょ＋梅干し（※＋ちりめんじゃこ） 豆腐＋たまねぎの薄切り＋らっきょ・にんにくの薄切り（オリーブオイル・米酢・しょうゆかけ） キャベツ（せんぎり／オリーブ油・ポン酢かけ）、トマト ヨーグルト（レモン果汁・はちみつ入り） インスタントコーヒー（きなこ・シナモンパウダー・クリープ（※ココア）入り） 焼酎（お湯割り、梅干し入り）</p>
<p>1年を通してよく食べているもの</p>	<p>本格手づくりカレー（鶏肉・たまねぎ・じゃがいも・香辛料・調味料） 肉じゃが（豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん） ブロッコリー、小松菜 魚のアラ（ぶり、鮭）（、※塩さば） チリ産サーモン、いわしの梅煮（、※さばの缶詰、※まぐろの刺身） 鶏肉（もも、胸）、鶏肝、豚肉 かぼちやの煮物 黒砂糖、梅干しの種（仁）、かぼちやの種</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（卵とじ） はっさく（1～5月）、甘夏、いちご、きんかん ほたるいか（4～5月）</p>
<p>夏（6～8月）</p>	<p>ゴーヤ、つるむらさき、冬瓜、きゅうり、なす、オクラ、枝豆、みょうが びわ（6月）、やまもも（6月下旬）、すもも、すいか、いちじく（8～9月） かつおのタタキ（生たまねぎ・にんにく・しょうが入り）、あじ どうもろこし わらびもち 缶ビール（第3のビール、発泡酒）</p>
<p>秋（9～11月）</p>	<p>里芋 柿（、※ぶどう）、ぎんなん さんま さつまいも</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、水炊き、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>

※印は家計を考慮して最近あまり食べなくなったもの

© 2010～22 吉田清彦