

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>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、キウイ、柑橘系の果物 (はっさく、グレープフルーツ、温州みかん) アーモンド、くるみ、プラム、レーズン インスタントコー (きなこ・シナモンパウダー・クリープ・純ココア入り) たまねぎの薄切り (+にんにく薄切り) (オリーブオイル・米酢・しょうゆかけ) トマト、ブロッコリー 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>納豆 もずく+らっきょう+ちりめんじゃこ+梅干し ヨーグルト (レモン果汁・はちみつ入り) 具だくさんみそ汁、煮豆 小松菜、アスパラ、セロリ、やまいも、にんにく、しょうが たまねぎとツナのサラダ、かぼちやの煮物 魚のアラ (ぶり、鮭)、塩さば まぐろの刺身、いわしの梅煮、さばの缶詰 鶏肉 (もも、胸)、鶏肝、豚肉 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 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</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)、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 冷や奴 とうもろこし わらびもち、みつまめ 缶ビール (発泡酒、第3のビール)</p>
<p>秋 (9~11月)</p>	<p>きのこ (しめじ、えのきだけ、舞茸)、里芋 柿、ぶどう 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、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>