

## 目次

「食」習慣は5色バランスではじめよう。

### 第1章 「食」が変われば、あなたの人生が変わる！

あなたは自分の「食」をマネジメントしていますか？	12
現代人が気付かない「食事の餌化」	15
栄養学を知らなくても使える「5色健康法」	20
人は栄養学で食生活をしているわけではない	24
ストレスフリーな「食」の改善	27
和食が仕事をアップさせるには理由がある	30
あなたは1年で1トントラック1台分食べている	32
なぜ日本人のアスリート生命は短いのか	36
食へることへの意識が変われば結果が出せる	39

## 第2章 これは健康？不健康？食べ物の嘘とホント

- 一日30品目は本当に必要なのか ..... 44
- 朝食は絶対に摂るべきなのか ..... 48
- 炭水化物は「悪」なのか ..... 51
- 糖質制限ダイエットの成功者はお酒好き!? ..... 54
- ..... 55
- ..... 57
- 野菜ジュースは本当に身体にいいのか ..... 60
- 朝の果物はやっぱり摂るべき? ..... 63
- トマトを食べたら不健康になった!?! ..... 66
- 結局、コーヒーは身体に良い? 悪い? ..... 66
- ..... 68
- ..... 69
- ..... 71
- ..... 72
- ..... 72
- ..... 72

肉食中心の食生活がいいの? ..... 75

ニンニクは最強の食べ物? ..... 78

牛乳を飲むとよく眠れるというのはホント? ..... 81

サプリメントはどれぐらい効果があるのか ..... 83

仕事の間食はいいの? ..... 86

気分転換のガムや甘い飲み物はOK? ..... 89

警察官も缶コーヒーで太ってしまった!? ..... 91

お酒は身体にいい? ..... 93

お酒を飲んだ翌日の味噌汁は大正解 ..... 95

オメガ3脂肪酸は摂取すべきか ..... 97

温野菜と生サラダ、どっちが身体にいい? ..... 99

スーパーフードは効果ある? ..... 101

断食やデトックスはしたほうがいい? ..... 106

現代人に黒色の食材がなぜ必要なのか ..... 109

### 第3章 世界一シンプルな「食」習慣のために

食と運動と休息はなぜセットなのか ..... 112

休息⇨睡眠の質を上げることが重要 ..... 115

今のビジネスパーソンに決定的に足りないもの ..... 118

食の「5色」を意識してマネジメントする ..... 122

毎日がハンバーグでも気にならない!?

124

「5色」の役割を知っておこう ..... 125

旬の食材の見分け方 ..... 133

身土不二を意識する ..... 138

よく噛んでゆっくり食べる ..... 140

体温をしっかりと上げて身体を強くする ..... 142

### 第4章 ストレスフリーな食材選び

海藻類ならコレだ! ..... 146

キノコ類ならコレだ! ..... 149

緑黄色野菜ならコレだ！	151
大豆食品ならコレだ！	152
淡色野菜ならコレだ！	154
果物ならコレだ！	156
油脂類ならコレだ！	158
根菜類ならコレだ！	160
イモ類ならコレだ！	162
肉類ならコレだ！	164
乳製品ならコレだ！	166
魚類ならコレだ！	167
穀類ならコレだ！	168
お茶類ならコレだ！	170

## 第5章 コンビニ食で疲れない身体を手に入れる

コンビニも健康志向に進化している	174
「ちよい食べ」で元気を補給したいとき	177
仕事帰りのコンビニでの夜食選びは？	180

▼セブン・イレブン商品を使った簡単レシピ ..... 183

1 鯖さばのおろしあんかけ 2 ごま昆布和えサラダ 3 とろっと玉子汁

4 枝豆ごはん 5 コーンクリームリゾット

6 カラフルしゃけチャーハン&めかぶ汁 7 メンチかつ丼

8 かぼちゃとほうれん草のココット 9 ほうれん草の海苔和え

10 かぼちゃピザパン 11 豆豆スープ

12 ピリ辛タン茶漬け 13 ポテトサラダで楽しむスパニッシュオムレツ

## 第6章 実践！世界一シンプルな「食」習慣

普段の「食」を意識すれば、誰でも変わることができる ..... 194

自分の好きな食べ物を基準にするのが成功の秘訣 ..... 198

プロの食事指導でも失敗するワケ ..... 200

誰でも3回変わるタイミングがある ..... 202

まず最初の1週間をやってみる ..... 204

おわりに ..... 207