

1 準 回1 回2 回3

2

まごはやさしいわ

3

含まれる主な栄養素 特に効果が期待できる栄養素

1

1 準 準備食 回1 回復食 1 日目

回2 回復食 2 日目

回3 回復食 3~5 日目  
6 日目を以降普通食

	準	回1	回2	回3
小麦	×	×	△	△
カフェイン	×	×	△	△
魚	△	×	×	△
肉	×	×	×	×
油	○	×	△	△

※上記は分類の際の基準です。OK・NG に関しては個人差がありますので各自で調整をお願いいたします。

【小麦】アレルギーや、腸内環境が悪い方など、グルテンが気になる方は注意が必要です。

【カフェイン】少量もしくは、摂らない方がよりファスティングの効果を実感できます。

【魚】水銀含有が高い大きな魚には気をつけましょう

【油】調理に使用する程度の油に留めておくことをおすすめします。オメガ3についても3 日目を以降の摂取をおすすめします。

2

調味料（醤油・みりん・味噌など）については、「は（発酵食品）」には含みません。但し、「味噌汁など発酵効果を狙っているものについては「は」に分類

「や」香りづけなどに使う生姜、にんにくなどの香味野菜は、「や」に含みません。

3

このレシピは厚生労働省から5 年毎に発表されている「日本人の食事摂取基準」2020 年版 30~49 歳、女性、身体活動レベルⅡ の栄養素を基準としています。（以下）

エネルギー 2050kcal  
たんぱく質（推奨量） 50g  
脂質（20% エネルギー） 46g  
食物繊維 18g  
ビタミンA（レチノール活性）（推奨量） 700μg RAE  
ビタミンD（目安量） 8.5μg  
ビタミンE（目安量） 5.5mg  
ビタミンK（目安量） 150μg  
ビタミンB<sub>1</sub>（推奨量） 1.1mg  
ビタミンB<sub>2</sub>（推奨量） 1.2mg  
ナイアシン当量（推奨量） 12 mg  
ビタミンB<sub>6</sub>（推奨量） 1.1mg  
ビタミンB<sub>12</sub>（推奨量） 2.4μg  
葉酸（推奨量） 240μg  
ビタミンC（推奨量） 100mg  
カルシウム（推奨量） 650mg  
カリウム（目標量） 2600mg  
マグネシウム（推奨量） 290mg  
鉄（月経あり・推奨量） 10.5mg  
亜鉛（推奨量） 8mg  
マンガン（目安量） 3.5mg  
ヨウ素（推奨量） 130μg  
セレン（推奨量） 25μg

レシピの栄養素が上記の基準の15% 以上占める栄養素を「特に期待ができる栄養素」として栄養素を書き出しています。

「日本人の食事摂取基準」にある栄養素で上記にないものについてはお尋ねください。

（ナイアシン、ビオチン、リン、銅、クロム、モリブデン）

レシピ中で付け合わせなど計算外のものもあります。レシピの注意書きを参考にしてください。

それ以外のイソフラボン、硫化アリル、βグルカン、フコイダン、ルテイン、リコピンなどの量は明確に示すことはできませんが、含まれる栄養素です。

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g
食物繊維	〇〇 g
カリウム	〇〇〇 mg
カルシウム	〇〇〇 mg
マグネシウム	〇〇〇 mg
鉄	〇〇〇 mg
亜鉛	〇〇〇 mg
マンガン	〇〇〇 mg
ヨウ素	〇〇〇 μg
セレン	〇〇〇 μg
モリブデン	〇〇〇 μg
ビタミンA当量	〇〇〇 μg
ビタミンD	〇〇〇 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	〇〇〇 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	〇〇〇 mg
ナイアシン当量	〇〇〇 mg
ビタミンB <sub>6</sub>	〇〇〇 mg
ビタミンB <sub>12</sub>	〇〇〇 μg
葉酸	〇〇〇 μg
ビタミンC	〇〇〇 mg

※文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」準拠

レシピ提供：一般社団法人分子整合医学美容食育協会【健康美容食育士検定 Advance 講座】

～ファスティングは大人の人生を変え、食育は子供の未来を創る～ “ファスティングを文化に” 一般社団法人分子整合医学美容食育協会は、引き算の健康法「ファスティングマイスター検定」と足し算の健康法「健康美容食育士検定」を主宰し、1 人でも多くの方が健康で心豊かな、より良い人生を送っていただけるように活動している団体です。

※このレシピの無断複写・複製・転載を禁じます

