■□　施術後の食事制限について　□■

■この表はあくまでも目安としてお使いください。
■制限の間、2 時間ごとのマッサージは忘れずに行いましょう。
■食前、食後のマッサージを追加されることをおすすめします。

	項目（回避の原則）	避けなければならないもの（太字：特に避けてほしいもの）	飲食できるものの一例
1	BBF	なし	すべて
2	卵　MIX （卵・鶏肉・羽毛）	**卵、鶏肉、羽毛製品、魚卵**（いくら・たらこ・ししゃも・かずの子等） 卵を含む食品（マヨネーズ・麺類・揚げ物・お菓子・ハンバーグ・練製品）、カモ肉、卵成分を含む製品（シャンプー・化粧品など）、羽毛布団・枕、ダウンジャケット、卵油、ペットの鳥の世話。 ※花粉シーズンは外出時マスク着用	米、野菜、きのこ、豆製品、魚貝・海藻、果物、牛乳・乳製品、牛・豚肉、コーヒー・紅茶・お茶
3	カルシウム MIX （魚貝・乳・豆）	**牛乳・乳製品、魚介類、豆・大豆製品**（豆腐・きな粉・納豆・あげ・おから・豆乳） 海藻、こんにゃく、ごま、ナッツ類、濃緑色野菜（キャベツ・ほうれん草・小松菜・春菊・ブロッコリー・ねぎなど）、ミネラルウォーター、カルシウムサプリメント	穀物、とうもろこし、卵、左記以外の野菜、芋類、肉、ミルク抜きのコーヒー・紅茶、水道水、
4	ビタミンC MIX （野菜・果物）	**野菜、果物、そば** 海藻、緑茶、清涼飲料、酢、梅干、漬物、芋類、クロレラ、ビタミン C サプリメント	穀物、卵、肉、魚貝、豆・大豆製品、牛乳・乳製品、きのこ
5	ビタミンB MIX （豚・豆・濃緑野菜）	**豚肉、内臓肉**（レバー・ホルモン）、**豆・大豆製品、濃緑野菜**（ほうれん草、ブロッコリーアスパラ）、**全粒穀物**（玄米・胚芽米・胚芽パン・そば）ナッツ類、うなぎ、あなご、どじょう、果物、ビタミン B サプリメント	精白穀物（白米、精白小麦で作られたパン・麺類） 卵、鶏肉・牛肉、芋類 左記以外の魚貝
6	砂糖 MIX （甘いもの･果物･乳製品）	**果物、牛乳・乳製品、はちみつ、あらゆる砂糖を含むもの**（菓子・清涼飲料・煮物など） アルコール、マウスウォッシュ、歯磨き粉、糖衣のサプリメント	穀物、卵、肉、魚貝、野菜、芋類 豆・豆製品、きのこ
7	鉄 MIX （赤身の肉・魚）	**牛・豚・内臓肉、赤身の魚** 卵、全粒穀物、濃緑色野菜、プルーン･レーズン･その他のドライフルーツ、コーヒー、チョコレート、ココア、黒砂糖、鉄サプリメント、鉄製調理器具	精白穀物、鶏、芋類、白身魚 きのこ (乾燥でないもの)、左記以外の野菜・果物、牛乳、乳製品
8	ビタミンA MIX （魚･卵･黄色野菜および果物）	**魚貝、内臓肉、緑黄色野菜**（人参・かぼちゃ・ピーマン・春菊・モロヘイヤ・パセリ・ほうれん草・にらなど）、**卵、脂身の多い肉、**牛乳・乳製品、海藻、さつまいも、あんず・みかん・柿などの黄色系果物、唐辛子、マーガリン、ＥＰＡ・ＤＨＡなどの魚油由来サプリメント	穀物、豆・大豆製品、きのこ、 左記以外の野菜・芋類・果物 脂身が少ない肉・魚（シラス・白身魚・鳥ささみ）
9	ミネラル MIX （魚貝・豆・根菜）	**根菜類**（芋・人参・ねぎ・ごぼうなど）、**魚貝・海藻、豆・豆製品** ミネラルウォーター、黒砂糖、抹茶、ココア、麦芽飲料、果物、香辛料、ミネラルサプリメント、貴金属の装着　※手袋着用	穀物、卵、肉、左記以外の野菜、きのこ
10	塩　MIX （塩味のついたもの）	**各種の塩、味付けされているもの**　魚貝・海藻、燻製・加工食品	米、芋、栗など塩無しで食べられるもの、左記以外の野菜・果物
11	穀物 MIX（穀物）	**麦、玄米、白米、とうもろこし、そば、雑穀、**およびその製品、穀物を使用したお茶、麦芽飲料	卵、肉、魚貝・海藻、野菜、果物、豆、芋、牛乳
12	イースト MIX （発酵食品）	**パン、ビールその他のアルコール類、発酵食品**（味噌・醤油・納豆・酢・漬物・ヨーグルト・チーズ）、酵母を含むサプリメント、糖、果物	米、そば、肉、魚、野菜、卵、豆、牛乳、芋
13	酸　MIX（酸性食品）	**穀物、でんぷん**（芋・とうもろこし）、**肉、**砂糖、**果物**、コーヒー、魚貝、酢・醤油、各種ソース類、マヨネーズ	海藻、卵、野菜、豆・大豆製品、牛乳・乳製品
14	アルカリ MIX（アルカリ食品）	**野菜、豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品、海藻**、ハーブティー	穀物、肉、魚貝、果物、緑茶、でんぷん（いも、とうもろこし）
15	ホルモン MIX	**赤身肉・赤身魚**、女性は生理期間中、この治療を避ける	穀物、卵、鶏肉、野菜、魚貝・海藻、果物、牛乳

※全てを書いてはいませんので、食物に敏感に反応する方はガイドブックを参考にしてください。

© NAET JAPAN