

■ □ 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・大豆製品 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。