

■ 食材リスト

|    | 書籍名                                  | 著者                          | 職業    | 発売国  |
|----|--------------------------------------|-----------------------------|-------|------|
| *1 | シリコンバレー式 自分を変える最強の食事                 | デイヴ・アスプリー                   | IT企業家 | アメリカ |
| *2 | 世界のエグゼクティブを変えた超一流の食事術                | アイザック・H・ジョーンズ               | 医師    | アメリカ |
| *3 | やせなければ脂肪をたくさんとりなさい ダイエットにまつわる20の落とし穴 | ジョン・プリファ                    | 医師    | イギリス |
| *4 | 「いつものパン」があなたを殺す 脳を一生、老化させない食事        | デイビッド・バールマター<br>クリスティン・ロバート | 医師    | アメリカ |

◎: 進んで食べるもの、積極的に選ぶもの  
 ○: 食べてもよいもの  
 △: できれば避けるべき、または、控えるもの  
 ×: 食べてはいけない

◎、○が2個以上、かつ×がなし  
 ×が2個以上

| 大項目      | 食材               | 書籍(略称)  |          |             |          | 備考 |
|----------|------------------|---------|----------|-------------|----------|----|
|          |                  | 最強の食事*1 | 超一流の食事*2 | やせなければ脂肪を*3 | いつものパン*4 |    |
| 穀物       | 遺伝子組み換え全般        | ×       | ×        | ×           |          |    |
|          | トウモロコシ           | ×       | ×        | ×           | ×        |    |
|          | ジャガイモ            | ×       |          | ×           | ×        |    |
|          | サトウキビ            | ×       |          | ×           |          |    |
|          | 白米               | ○       | ×        | ×           |          |    |
|          | 玄米               | ○       | ×        | ×           |          |    |
|          | 大豆               | ×       | △        | ×           |          |    |
|          | 納豆               |         | ○        | ○           |          |    |
|          | 小麦・パン(グルテン)      | ×       | ×        | ×           | ×        |    |
|          | シリアル             | ×       | ×        |             | ×        |    |
| 乳製品      | バター              | ◎       | ◎        | ◎           | ◎        |    |
|          | チーズ              | △       |          | ○           |          |    |
|          | ヨーグルト            | ○       |          | ○           | ×        |    |
|          | アイスクリーム          | △       |          | ×           | ×        |    |
|          | 無調整乳             | ○       |          | ×           |          |    |
|          | 低温殺菌牛乳           | ×       |          | ×           |          |    |
|          | 低脂肪牛乳            |         | ×        | ×           |          |    |
|          | チーズ              | △       | ◎        |             |          |    |
| 油        | ココナッツオイル         | ◎       | ◎        | ◎           | ◎        |    |
|          | MCTオイル           | ◎       |          |             | ◎        |    |
|          | アボガドオイル          |         |          | ◎           | ◎        |    |
|          | エクストラバージンオリーブオイル | ◎       | ◎        | ◎           | ◎        |    |
|          | 加熱NG             | 加熱NG    | 加熱NG     |             |          |    |
|          | 亜麻仁油             | ×       | ◎        |             |          |    |
|          | えごま油             |         | ◎        |             |          |    |
|          | 植物油全般            | ×       |          | ×           | ×        |    |
|          | サラダ油             |         | ×        | ×           | ×        |    |
|          | キャノーラ油           | ×       | ×        | ×           | ×        |    |
|          | コーン油             | ×       | △        | ×           | ×        |    |
|          | サフラワー油           | ×       |          | ×           | ×        |    |
|          | 大豆油              | ×       |          | ×           | ×        |    |
|          | ひまわり油            | ×       | △        | ×           | ×        |    |
|          | マーガリン            | ×       | ×        | ×           | ×        |    |
| ショートニング  | ×                | ×       |          | ×           |          |    |
| 魚        | 水銀の少ない魚(小さい魚)    | ◎       | ◎        | ◎           |          |    |
|          | カレイ              | ◎       |          |             |          |    |
|          | イワシ              | ◎       | ◎        | ◎           |          |    |
|          | ベニザケ             | ◎       |          |             |          |    |
|          | ヒラメ              | ◎       |          |             |          |    |
|          | 天然マス             | ◎       |          | ◎           |          |    |
|          | アジ               |         | ◎        |             |          |    |
|          | サバ               |         | ◎        | ◎           |          |    |
|          | サンマ              |         | ◎        |             |          |    |
|          | サケ               |         |          | ◎           |          |    |
|          | ニシン              |         |          | ◎           |          |    |
|          | 水銀の多い魚           | ×       |          |             |          |    |
|          | クロマグロ            |         | ×        | ×           |          |    |
|          | メバチマグロ           |         | ×        | ×           |          |    |
|          | クジラ              |         | ×        |             |          |    |
|          | カジキ              |         | ×        | ×           |          |    |
|          | キンメダイ            |         | ×        |             |          |    |
|          | クロムツ             |         | ×        |             |          |    |
| キハダマグロ   |                  | ○       |          |             |          |    |
| ピンチョウマグロ |                  | ○       |          |             |          |    |
| 肉        | 鶏肉               | △       |          | ◎           |          |    |
|          | 豚肉               | ◎       | ◎        | ◎           |          |    |
|          | 牛肉               | ◎       | ◎        | ◎           |          |    |
|          | ベーコン             | ○       |          |             | △        |    |
|          | ソーセージ            |         |          |             | △        |    |
|          | サラミ              |         |          |             | △        |    |
|          | 放牧豚              |         |          |             |          |    |
| 卵        | 鶏卵               | ○       |          | ◎           |          |    |
|          | 放飼い              |         |          |             |          |    |
| 野菜       | 野菜全般             | ◎       | ◎        | ◎           | ◎        |    |
|          | アスパラ             | ◎       | ◎        |             |          |    |
|          | タケノコ             |         | ◎        |             |          |    |
|          | もやし              |         | ◎        |             |          |    |
|          | ピーマン             |         | ◎        |             | ◎        |    |
|          | ソラマメ             |         | ◎        |             |          |    |
|          | カリフラワー           |         | ◎        | ◎           |          |    |
|          | インゲン             |         | ◎        | ○           |          |    |
|          | ケール              |         | ◎        | ◎           |          |    |
|          | ブロッコリー           | ◎       | ◎        | ◎           |          |    |
|          | セロリ              | ◎       | ◎        | ◎           |          |    |

| 大項目                    | 食材           | 書籍(略称)              |                      |                         |                      | 備考 |
|------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----|
|                        |              | 最強の食事 <sup>*1</sup> | 超一流の食事 <sup>*2</sup> | やせたければ脂肪を <sup>*3</sup> | いつものパン <sup>*4</sup> |    |
| 野菜                     | キャベツ         | ◎                   | ◎                    | ◎                       |                      |    |
|                        | レタス          | ◎                   | ◎                    | ◎                       |                      |    |
|                        | ほうれん草        | ◎                   |                      | ◎                       |                      |    |
|                        | サツマイモ        | ◎                   |                      | ○                       | ×                    |    |
|                        | じゃがいも        |                     |                      | ×                       | ×                    |    |
|                        | ニンジン         | ◎                   |                      | ○                       |                      |    |
|                        | ショウガ         | ◎                   | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | かぼちゃ         | ◎                   | △                    | ○                       | ◎                    |    |
|                        | ズッキーニ        | ○                   |                      |                         | ◎                    |    |
|                        | キュウリ         | ○                   | ◎                    |                         | ◎                    |    |
|                        | ナス           | △                   | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | トマト          | △                   |                      | ◎                       | ◎                    |    |
|                        | ニンニク         | △                   | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | たまねぎ         | △                   | ◎                    | ◎                       |                      |    |
|                        | キノコ          | ×                   |                      |                         |                      |    |
|                        | マッシュルーム      |                     | ◎                    | ◎                       |                      |    |
|                        | パセリ          |                     | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | ラディッシュ       |                     | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | サヤエンドウ       |                     | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | クレソン         |                     | ◎                    |                         |                      |    |
| オクラ                    |              | △                   |                      |                         |                      |    |
| カブ                     |              | △                   |                      |                         |                      |    |
| 果物                     | 全般           | 少量とする               |                      |                         |                      |    |
|                        | アボガド         | ◎                   |                      | ◎                       | ◎                    |    |
|                        | ブルーベリー       | ○                   | ◎                    | ◎                       |                      |    |
|                        | パイナップル       | ○                   |                      | ×                       |                      |    |
|                        | イチゴ          | ○                   | ◎                    | ◎                       |                      |    |
|                        | みかん          | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | グレープフルーツ     | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | スイカ          | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | リンゴ          | △                   |                      | △                       |                      |    |
|                        | サクランボ        | △                   |                      |                         |                      |    |
|                        | キウイ          | △                   |                      |                         |                      |    |
|                        | メロン          | △                   |                      |                         |                      |    |
|                        | 桃            | △                   |                      | △                       |                      |    |
|                        | なし           | △                   |                      | △                       |                      |    |
|                        | バナナ          | △                   |                      | ×                       |                      |    |
|                        | ぶどう          | △                   |                      |                         |                      |    |
|                        | マンゴー         | △                   |                      | ×                       |                      |    |
|                        | ドライフルーツ      | ×                   | ×                    | ×                       |                      |    |
|                        | 干しぶどう        | ×                   |                      |                         |                      |    |
|                        | ジャム          | ×                   |                      |                         |                      |    |
| ゼリー                    | ×            |                     |                      |                         |                      |    |
| 缶詰                     | ×            |                     |                      |                         |                      |    |
| 調味料                    | 塩            | ◎                   |                      | ○                       |                      |    |
|                        | リンゴ酢         | ◎                   |                      |                         |                      |    |
|                        | ターメリック       | ◎                   |                      |                         |                      |    |
|                        | オレガノ         | ◎                   |                      |                         |                      |    |
|                        | ターメリック       | ◎                   |                      |                         |                      |    |
|                        | ローズマリー       | ◎                   |                      |                         |                      |    |
|                        | マスタード        | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | 黒コショウ        | △                   |                      |                         |                      |    |
|                        | ニンニク         | △                   |                      |                         |                      |    |
|                        | ナツペグ         | △                   |                      |                         |                      |    |
|                        | 味噌           | △                   |                      | ○                       |                      |    |
|                        | たまり醤油        | △                   |                      |                         |                      |    |
| 菓子                     | パナソニック       | ◎                   |                      |                         |                      |    |
|                        | チョコレート       | ○                   |                      |                         | ○<br>カカオ比率の高い        |    |
| 甘味料                    | ゼラチン         | ◎                   |                      |                         |                      |    |
|                        | キシリトール       | ◎                   | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | エリスリトール      | ◎                   | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | ステビア         | ◎                   | ◎                    |                         |                      |    |
|                        | 生はちみつ        | ◎                   |                      |                         | ×                    |    |
|                        | メープルシロップ     | ○                   |                      |                         | ×                    |    |
|                        | ココナッツシュガー    | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | グラニュー糖       | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | 人工甘味料全般      | ×                   |                      | ×                       | ×                    |    |
|                        | アスパルテーム      | ×                   |                      |                         | ×                    |    |
|                        | アセスルファムK     | ×                   |                      |                         |                      |    |
|                        | サッカリン        | ×                   |                      |                         |                      |    |
| スクラロース                 | ×            |                     |                      |                         |                      |    |
| タガトース                  | ×            |                     |                      |                         |                      |    |
| 飲料                     | ミネラルウォーター    | ◎                   |                      | ◎                       |                      |    |
|                        | ハーブティー       |                     |                      | ◎                       |                      |    |
|                        | コーヒー         | ◎                   | ○                    | ○                       |                      |    |
|                        | 緑茶           | ◎                   | ○                    | ○                       |                      |    |
|                        | 紅茶           |                     | ○                    |                         |                      |    |
|                        | 果物ジュース       | ×                   |                      | ×                       |                      |    |
|                        | ソーダ類         | ×                   |                      | ×                       |                      |    |
|                        | 人工甘味料ソフトドリンク | ×                   |                      | ×                       |                      |    |
| ナッツ類<br>(無塩・素焼き)       | 栗            | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | ナッツ全般        | △                   | ○                    | ◎                       |                      |    |
|                        | アーモンド        | △                   |                      | ◎                       |                      |    |
|                        | カシューナッツ      | △                   |                      | ◎                       |                      |    |
|                        | マカダミアナッツ     | △                   |                      | ◎                       |                      |    |
|                        | ピスタチオ        | △                   |                      | ◎                       |                      |    |
| アルコール<br>(飲む場合は、量は控えめ) | ウイスキー        | ○                   |                      | ○                       |                      |    |
|                        | ウォッカ         | ○                   | ○                    |                         |                      |    |
|                        | テキーラ         |                     | ○                    |                         |                      |    |
|                        | ジン           | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | 白ワイン         | ○                   |                      |                         |                      |    |
|                        | 赤ワイン         | △                   |                      | ○                       |                      |    |
| ビール                    | ×            |                     | ×                    |                         |                      |    |

※本リストは、各文献を参考に作成されていますが、その正確性、合理性、有用性などは保証しかねます。  
 ※本リストにより、被った損害、損失に対して、いかなる場合でも一切の責任を負いません。