

身体に良い食合せ

力キ + ほうれん草	【力キ】の亜鉛と【ほうれん草】のビタミンが、抗酸化力を高め細胞の生成と抜毛予防 ※ 若々しい肌と髪に！(女性の体に良い食合せ)
鶏肉 + レモン	【鶏肉】のコラーゲンと、【レモン】のビタミンCにより、体内コラーゲンを合成 ※ ハリと弾力のある美肌に！(女性の体に良い食合せ)
豚肉 + チーズ	【豚肉】のビタミンB1と【チーズ】のカルシウム、カゼインが、肉体回復、精神安定 ※ ストレスの軽減に！(女性の体に良い食合せ)
豆腐 + かつお節	【豆腐】と【かつお節】は、必須アミノ酸の足りない部分同士を補う効果 【豆腐】のカルシウム吸収を、【かつお節】のビタミンDが向上させる効果
お酒類 + キムチ	【キムチ】のナイアシンは、【お酒】や二日酔いの原因のアセトアルデヒド分解の効果 【きむち】のタウリンは、肝臓の機能を高めて解毒作用強化の効果
豆腐 + わかめ	【豆腐】のサポニンが体内のヨード排出する欠点を、【わかめ】が補う効果 【わかめ】は、精神的反応が鈍くなったり、活力が無くなる等の防止効果
豚カツ + キャベツ	【豚カツ】は、【キャベツ】と一緒に食べる事で、胃腸を保護し消化・吸収の効果 【キャベツ】の特有成分ビタミンUが、抗潰瘍作用、胃腸病全般の予防回復の効果
豚肉 + にんにく	【豚肉】のビタミンB1を、【にんにく】のアリシンが吸収効率向上の効果
ニラ + レバー	【ニラ】の匂い成分アリシンが、【レバー】のビタミンB1の吸収を高め疲労回復効果
椎茸 + ブロccoli	【椎茸】と【ブロッコリー】は、共にガン抑制に大変良い成分効果
赤ワイン + ピーナツ	【赤ワイン】の皮・種と、【ピーナツ】の薄皮は、共に血管を若々しく保つ成分を含む
ゴマ・かつお節 + ほうれん草	【ゴマ・鰹節】は、【ほうれん草】の結石を作る欠点を除き高い栄養価をもたらす効果

身体に悪い食合せ

バター + ソーセージ	【バター】の酸化防止剤と、【ソーセージ】の発色剤が、発ガン性物質を生成
レモン + 紅茶	【レモン】の防カビ剤と、【紅茶】のカフェインが合体すると、発ガン性物質を生成
漬け物 + 焼き魚	【漬け物】の亜硝酸と、【焼き魚】の二級アミンが合体すると、発ガン性物質を生成
漬け物 + 焼さんま	【漬け物】のナトリウムと、【焼さんま】のタンパク質の反応で、発ガン性物質を生成 (但し、レモン等のビタミンCを摂取することで、その生成を抑制)
ほうれん草 + ベーコン	【ほうれん草】の硝酸が、【ベーコン】のタンパク質と反応して、発ガン性物質を生成 【ほうれん草】の鉄分やカルシウム吸収を、【ベーコン】のリン酸が阻害
ほうれん草 + 固ゆで卵	【ほうれん草】の鉄分効果を、【固ゆで卵】に発生する硫化水素が阻害 (但し、スクランブルエッグや半熟卵で食べる場合には、問題無し)
きゅうり + ビタミンC野菜	【きゅうり】のアスコルビナーゼが、【野菜(とまと等)】のビタミンCを破壊 (但し、キュウリの酢物や、野菜を加熱処理すると大丈夫)
ビール + ドリアン	【ビール】のエタノールと、【ドリアン】の酵素との反応から、死に到る危険性
大根 + 人參	【大根】の豊富なビタミンCを、【人參】のアスコルビナーゼが破壊
生卵 + とろろ天	【生卵】と【とろろ天】は、共に消化が悪いので胃腸に負担
わかめ + ねぎ	【わかめ】のカルシウム吸収を、【ねぎ】に含まれるリンが阻害
うなぎ + 梅干	【うなぎ】の脂と、【梅干】の酸味が胃腸を刺激して、消化不良を起こす可能性
うなぎ + すいか	【うなぎ】は油が多く、【すいか】は水分が多いため、胃液が薄まり消化不良の可能性
天麩羅 + すいか	【天麩羅】は油が多く、【すいか】は水分が多いため、胃液が薄まり消化不良の可能性
天麩羅 + カキ氷	【天麩羅】は体を温め、【カキ氷】は体を冷やすため、胃腸に負担
かに + カキ氷	【かに】と【カキ氷】は、共に体が冷やすため内臓機能が低下し、腹痛になる可能性
かに + 柿	【かに】と【柿】は、共に体が冷やすため内臓機能が低下し、腹痛になる可能性
そば + 柿	【そば】と【柿】は、共に体が冷やすため内臓機能が低下し、腹痛になる可能性
そば + なす漬物	【そば】と【なす漬物】は、共に体が冷やすため内臓機能が低下し、腹痛になる可能性
そば + たにし	【そば】は殆ど噛まずに食べると、固くて消化の悪い【たにし】の消化の悪さを助長
お酒 + 辛子	【お酒】と【辛子】は、高血圧、糖尿病、高コレステロール等の生活習慣病を助長
お酒 + くるみ	【お酒】と【くるみ】は、共に血圧の上昇を助長
ビール + 唐揚げ類	【ビール】と一緒に、【唐揚げ類】を食べると、脂肪吸収が加速
レバー + みょうが	【レバー】の栄養分吸収を、【みょうが】の苦味物質が低減
大根 + しらす	【大根】のリジン吸収を、【しらす】のアミノ酸の一種リジンが阻害
わらび + たこ	【わらび】と【たこ】の過剰摂取により、わらび中毒性を引き起こす危険性
ご飯 + ラーメン	【ご飯】と【ラーメン】は、共に炭水化物摂取量が増えるため、疲労や肥満を招く
枝豆 + チーズ	【枝豆】のフィチン酸が、【チーズ】のカルシウム吸収を阻害