

これら全部合わせても

足りない栄養素

DHA(ドコサヘキサエン酸)

<理由> DHAを多く含む魚が無い。
(卵黄に少しあるが、全く足りない)

α-リノレン酸

<理由> えごま油、または亜麻仁油が
出されていない。

食物繊維

<理由> 精製した小麦粉や白米を使用。
野菜や果物が非常に少ない。

ビタミン(特にビタミンC、D、E)

<理由> 野菜や果物が非常に少ない。
魚もキノコも無い。

マグネシウム

<理由> ニガリ成分(マグネシウム)が
完全に除去された塩が使われている。

ファイトケミカル

(植物に含有する機能性成分)

<理由> 野菜や果物が非常に少ない。

過剰な栄養素

糖質(デンプン・単純糖質)

<理由>小麦粉、白米、甘味料が多い。

長鎖飽和脂肪酸

<理由>肉類、揚げ物が多い。

リノール酸

<理由>揚げ物が多い。

リン(リン酸)

<理由>加工食品(食品添加物)が
多い。

ナトリウム

<理由>濃い味付けによる。

各種の微量ミネラル

<理由>殆どが精製された原材料を
用いて作られている。

子どもの場合

このような食品ばかりを摂り続けると…
脳の発達不全、思考力の低下、アレルギー、免疫力低下、腸内
環境の悪化、虚弱体質で病気がち、ケガや病気の治癒力低下、
などが起こりやすくなる。

