

準備食・回復食はマゴハヤサシイワで！



ファスティングの準備食期と復食期の献立は

「マゴハヤサシイワ」 食事＋玄米＋味噌汁という組み合わせ

「マ」・・・豆類、豆腐、味噌などの大豆加工品

「ゴ」・・・ゴマやナッツなどの種実類

「ハ」・・・納豆や漬物などの発酵食品

「ヤ」・・・野菜や果物

「サ」・・・魚（特に、小魚や青背魚類）

「シ」・・・シイタケなどのキノコ類

「イ」・・・イモ類

「ワ」・・・ワカメや昆布などの海藻類

**これでタンパク質、脂質、炭水化物の三大栄養素が
黄金比バランスで摂ることができます！**

ビタミン・ミネラル・食物繊維など、
体に必要な栄養素もまんべんなく含んでいます！！

だから、

「マゴハヤサシイワ」だけ考えれば、
難しい栄養バランスのことは考えなくても大丈夫！

私はこれを知ってから、
そんなに献立を考えるのに苦労しなくなりました。

献立にマ・ゴ・ハ・ヤ・サ・シ・イ・ワが入っているかを確認するだけ。

この食事は細胞から元気になる食事なので、

日々の食事にも取り入れることを強くオススメします！！

ぜひ献立を考える参考にしてください！！