



自然の法則に基づく食事法 「フィット・フォー・ライフ」 その②

『生きるために食べる』という食生活の基本原則が学べる「フィット・フォー・ライフ」。今号では、この本がおすすめてしている1日の食事モデルを具体的にご紹介します。

ある1日の食事メニュー

朝食

- ①搾りたてのフルーツジュース
あるいは水分の多い新鮮なフルーツ
あるいはフルーツサラダ（2～3種類のカットフルーツ）
- ②バナナ（特にお腹が空いている場合）

※朝からお昼までは空腹を感じたら好きなフルーツを好きなだけ食べて構いません。



昼食

- ①搾りたてのフルーツジュースやニンジンジュース
- ②生野菜のドレッシング和え
あるいはアボカドサンドウィッチと野菜スティック

※和食の場合は…②アボカドを手巻き寿司にした「カリフォルニアロール」で代用



夕食

- ①作りたての野菜ジュース
- ②野菜スープ
- ③ポテトボードあるいはローストチキン
- ④インゲンのガーリック炒め
- ⑤グリーンサラダ

※和食の場合は…②野菜豊富な味噌汁 ③ご飯（玄米か胚芽米）あるいは鶏肉の酒蒸し
④インゲンの胡麻和えで代用

このような感じで「フィット・フォー・ライフ」には4週間の食事プログラムとそのレシピが掲載されています。洋食が中心ですが、豊富なレシピを見ていると「こんな食べ方もあるのか」とワクワクしてきます。また、和食代用メニューには五目ちらし寿司やお刺身、納豆などもありますので、和食派の方も気軽に食生活に取り入れることができると思います。

このプログラムでは『何を食べるか』と同時に『どんな組み合わせで食べるか』も重要なのですが、本に掲載されているメニュー通りに実行すれば、難しいことは考えなくても理想的な食事を摂ることができるのです。