

各種健康法要点比較表

(◎◎:重点積極推奨、◎:積極推奨、○:通常、△:控え目、×:極力控え目、××:ほぼ禁止)

(元気に生きる)=(食)×(運動)×(呼吸)×(心)×(環境) ←(広義の一物全体)

1(食)	健康法	日本							日本・米国他		米国			当サイト 元気に生きる	
		貝原益軒	西式	ホリスティック	石原式	幕内式	塩谷・藤平式	天風式	厚生労働省	マクロビオティック	新谷式	ゲルソン式	ケアン・トルドー式		米国食事指針
1(食)	-1. 断食・減食(腹八分目)	◎◎	◎◎	◎	◎◎	◎	—	—	—	—	◎	◎◎	◎◎	◎	◎◎
	* 朝食抜き	—	◎◎	—	◎◎	○	—	—	××	—	—	○	××	—	◎◎
	-2. 身土不二・一物全体														
	* 全粒(非精白穀類小麦、豆)	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	—	—	—	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎
	* 玄米(分搗き含む)	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	—	—	—	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎
	* 白米	××	××	—	—	◎◎	—	—	◎	××	◎	××	×	×	◎
	* 全粒パン(小麦等)	—	—	◎	◎	◎	—	—	—	◎	◎	◎	◎◎	◎◎	◎
	* 精白パン、白砂糖	—	××	×	×	××	—	—	—	××	×	××	××	××	×
	* 伝統食(味噌汁、漬物、発酵食品)	◎	◎	◎	◎	◎◎	—	—	—	◎	—	—	—	◎◎	◎◎
	-3. 菌並び(穀類:蛋白質:脂質=5:2:1)	—	—	◎◎	◎◎	—	—	—	—	◎	◎◎	—	—	◎◎	◎◎
	-4. 野菜・果物	◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	—	—	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎
	* 自家製野菜・果物ジュース	—	◎◎	—	◎◎	—	—	—	—	—	—	◎◎	◎	◎◎	◎◎
	-5. 塩(粗塩)	—	○	—	◎◎	○	—	—	△	○	—	×××	—	△	◎◎
-6. 飲み物															
* 水(ミネラルウォーター、そのままの水道水除)	—	◎	—	△	—	—	—	—	○	◎◎	—	◎◎	—	○	
* 紅茶、ハーブティー	—	◎	—	◎◎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	◎◎	
* 酒	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
* お茶、緑茶、コーヒー	—	○	—	—	—	—	—	—	—	△	×	—	—	—	
* 炭酸糖分入り市販飲料	—	—	—	×	×	—	—	—	×	×	×	×	×	×	
-7. 肉	—	—	△	△	△	—	—	—	△	△	×	△	△	△	
-8. 脂質								△							
* αリノレン酸(ω3)、魚、亜麻仁油	—	—	—	○	—	—	—	—	○	◎	◎◎	—	◎◎	◎◎	
* 亜麻仁・シソ油以外の植物油	—	—	—	△	△	—	—	—	—	△	×	△	△	△	
* 動物油(バター)	—	—	—	△	△	—	—	—	—	△	×	△	△	△	
-9. 加工食品(冷凍食品、インスタント品、缶詰)	—	×	×	×	××	—	—	—	×△	△	××	××	△	△	
-10. 牛乳、乳製品(ヨーグルト含む)	—	—	×	×	×	—	—	◎	△	××	×	×	○	×	
マーガリン、ショートニング	—	—	—	—	×	—	—	—	—	××	××	××	—	××	
-11. 料理	—	—	—	—	◎	—	—	—	—	—	—	◎	—	◎	
-12. よく噛む	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	—	—	—	◎◎	◎◎	◎◎	—	—	◎◎	
-13. バランスのいい食事(30品目等)	—	×	×	×	××	—	—	◎	—	—	—	—	—	××	
2(運動)	* 筋肉運動	—	◎	◎	◎◎	○	◎	—	—	○	○	—	◎◎	◎	◎◎
* 複式呼吸(呼吸による内臓・内筋運動)	—	◎◎	◎	—	—	◎	—	—	—	—	—	—	—	◎◎	
3(呼吸)	腹式呼吸	◎◎	—	◎◎	—	—	◎◎◎	—	—	—	—	—	◎◎	—	◎◎
4(心)	心を明るくする能力	◎◎	◎◎	◎◎	—	—	◎◎◎	—	—	—	◎◎	◎◎	—	◎◎	
* 人生の目標、日々の生き甲斐	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	◎◎	—	◎◎	
5(環境)	-1 添加物、農薬、除草剤とらない	—	◎◎	◎	◎◎	◎◎	—	—	—	◎◎	◎◎	◎◎	◎	◎◎	
-2 医者にかからない、薬をとらない	—	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	—	—	—	—	◎◎	◎◎	◎◎◎	—	◎◎	
-3 コーヒー控える	—	—	—	—	—	—	—	—	—	◎◎	◎◎	—	—	—	
-4 農業重視	—	—	—	◎◎	—	—	—	—	—	◎◎	—	◎◎	—	◎◎	
-5 家族や周囲の愛情	—	—	◎◎	◎◎	—	—	—	◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	—	◎◎	
6. 病気原因	腸を中心とした身体全体の代謝不足	—	◎◎	◎	◎◎	◎◎	—	—	—	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎	◎◎
7. 最重視事項		養生	断食・玄米菜食	自然治療力向上	排泄、身体を暖める	ご飯・伝統食	呼吸が全てを支配する	心が全てを支配する	適正体重	玄米菜食	腸内酵素	解毒	解毒重視、手術・薬の危険性	全粒穀物	困難な中で元気に生きる
注1	上記の一印は、特に強調していないか触れていない意味。その他不明なところは当サイトの推定で記入。														
注2	ゲルソン療法のみは癌等難病の治療法が中心、他は生活習慣中心。														
注3	米米国政府の食事指針には全粒粉が打ち出され上記に記載しているが、日本政府の食生活指針は全粒よりも未だバランスの推奨であり割愛。														