

最新切り抜きトピックス

血液型別の適した食材

皆様は血液型別に適した食材があるのをご存知ですか？
それぞれの血液型によって身体に適する食材が異なるという
面白いデータがありましたので紹介したいと思います。
まだまだ残暑が厳しいですので、少しでも参考にして頂けれ

■各血液型には体質の違いがあり、適した食材があると同時に適さない食材もあるようです。それぞれ自分の体質に合った食材を摂取し続けることで、身体のコンディションが良くなると言われています。血液型別に病気のリスクや消化酵素や胃酸の量、ストレスホルモンの分泌の違いなども分かっています。

■『血液型別食事療法』として、世界中の医師や食事トレーナー約450人がこの療法の指導者となっています。海外セレブ達は美と健康の為に、この療法を実践中です。毎日のバランスの良い健康的な食事を最優先にして快適に過ごしていきましょう！！

《 血液型別の適した食材分類 》

血液型	ルーツ	体質と食材
O型	狩猟民族	●胃酸の量が多く、肉類を消化する酵素を多く持つ体質。 肉類(豚肉は除く)や魚類に野菜を組み合わせるのがベスト。 ●穀類や乳製品の分解は苦手な体質の為、摂取は控えめに。
A型	農耕民族	●穀物を分解する消化酵素が多い体質。 ●野菜や果物、魚類、お米などの穀物(豆類)が最適。 ●肉類や乳製品を消化するのが苦手な体質。
B型	遊牧民族	●さまざまな食材を消化でき、血液型の中で一番多くの食材を楽しむ事が出来る体質。 ●肉類、乳製品(特にヨーグルト)の消化に優れている。
AB型	MIX族	●A型とB型から複雑に遺伝し、胃酸は少ないが肉類の消化酵素が多い体質。 ●魚と豆類、ヨーグルトなどの発酵した乳製品がオススメ。 ●鶏肉、トウモロコシ、ゴマ、蕎麦は控えめに。

外食店舗でも血液型別食事療法は注目されていて、血液型別に考案された食事メニューを提供する店舗も出てきています。

集客を高める為に差別化を図り、レストランや居酒屋などでも今後、血液型メニューを見る機会があるかもしれません。その際は是非試してみたいですね～。

小山

