

1. 主食は未精白穀類にしましょう。(ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。)
2. 野菜は生野菜(なま)・温野菜(加熱調理したもの)どちらも、体の状態に応じて利点を生かして食べましょう。
3. 野菜や山野草は旬の物がビタミン・ミネラルが多く力になります。旬(出盛り期)の物を食べましょう。
4. 動物性食品は、全体の一割程度にしましょう。日本人の伝統食は海の幸、一物全体食のできる小魚類で適量を。
5. 植物性たんぱく質の供給源として大豆とその加工品がお勧めです。
6. 海藻類は、食物繊維とミネラルの宝庫。わかめ、ひじき、昆布、海苔、何か一品を毎日食べましょう。
7. ごまなど種実類はカルシウム他ビタミン・ミネラルに富み、アミノ酸組成にもすぐれているので、野菜・穀物との組み合わせで栄養バランスがとりやすくなります。しかし、油脂も多く含むので少量を常食するようにしましょう。
8. 植物油でも過剰に使用しないように気をつけましょう。リノール酸とオレイン酸の摂取する割合や加熱の加減で油の種類を変えましょう。(オリーブ油・ごま油・大豆油・菜種油・えごま油)
9. 果物は食物繊維やビタミン・ミネラルを含む四季折々、旬の物が良いが、果糖が多いので食べすぎないようにしましょう。
10. 化学合成物質(食品添加物、農薬、化学肥料、化学薬品など)は生体内酵素の働きを阻害するので、できるだけ取らないように避けましょう。
11. 肉類とその加工品、牛乳とその加工品などは、たんぱく質と脂肪に富むため、多く摂取すると、たんぱく質や脂肪の過剰となり、ビタミン・ミネラル類の吸収阻害と消耗を促したり、コレステロールの上昇にもつながります。また、飼育生産上の飼料や薬剤からくる問題もあるので使用しないようにしましょう。鶏卵も良いものを選んで少量にとどめましょう。
12. 白砂糖とそれを多く含む食品は禁じますが、少量含むものは控えめにしましょう。甘味が欲しい時は未精白の粗製糖や黒砂糖、蜂蜜などを使いましょう。
13. 調理用飲用水は塩素やトリハロメタンを除去したものを使用しましょう。
14. 精製塩はやめて自然塩を使いましょう。
15. だしは天然材料を使いましょう。
16. 良く噛んで食べましょう。唾液には消化酵素のアミラーゼが含まれる他に殺菌作用、抗がん効果があり、脳の働きも良くなります。若返りホルモンのパロチンも含まれ一石四鳥!
17. 過食を避け、腹八分を心掛けましょう。

食生活の基本

- 人間の消化器官(歯の形や胃腸の構造)やその生理作用から見て、穀物菜食を主とすることを基本とする。
- 一物全体食を基本とする。
- 身土不二の原則を基本とする。
- 栄養バランスの良い健康的なおいしく楽しい食事を以下に述べる17の条件を満たすよう組み立てることを基本とする。

健康十訓

- 一、肉少なく菜多く
- 二、糖少なく、果ほどほどに
- 三、塩少なく、薄味に
- 四、加工食品控えめに
- 五、腹八分に良く噛んで
- 六、明るく朗らかに
- 七、安眠に心掛け
- 八、正しい排便心地よし
- 九、適度な運動いつまでも
- 十、食すなわち命なり