

Refugey

癒した心と身体に
リクゼーションサロン
へリフージュ
http://r-refuge.com
NO.160 2016年11月号

おかげ"様で"OPENして15周年をおかえることができました。
二本からもうひとつ"よろしく"お願い致します。

今月のお話「血液型別食べ物」

A型 → 農耕民族タイプのA型は、米、野菜、魚の和食がベスト

紀元前2万5000年から1万5000年頃。狩猟生活から農耕生活への移行期に、アジアから中東地域で誕生したといわれるA型。火を使えて食べ物も消化しやすく調理し始めたのもこの時代。A型の消化器官は、肉よりも野菜に合う性質を持ち、胃腸が繊細。動物性蛋白、植物性タンパク質の両方が相性が良く、大豆食品や豆乳はおすすめ。乳製品は不向き。アーモンド、くるみなどのナッツ類も豊富なタンパク源に。レモンは免疫系の働きを高め、白後のコラーゲン、植物性油、野菜、ニンニク、ナッツ類、大豆製品、豆乳、魚介類、植物油、野菜、ニンニク、ナッツ類、木、ベリー類、アロマ、セージ、シモン、ブルーベリー、コラーゲン、赤い肉類、乳製品、卵、ピーマン、ピクルス、赤唐辛子、マンゴ、パパイヤ、オレンジ、アかん、小麦、砂糖

O型 → 遊牧民族タイプのB型は、乳製品やシシギス、カシ、カボチャ、リンゴ、バナナ、アボカド、トマト、ピーマン、ピーナツ、アスパラ、アボカド、バナナ、アボカド、トマト、ピーマン、ピーナツ、アスパラ

B型 → 遊牧民族タイプのB型は、乳製品やシシギス、カシ、カボチャ、リンゴ、バナナ、アボカド、トマト、ピーマン、ピーナツ、アスパラ

AB型 → A型とB型の特徴を併せ持ち、混合型の食生活を。AB型は、誕生してから1000年程度の最も新しい血液型で、割合も人口も5%。A型からは胃腸の少ない繊細な消化器官を、B型からは肉類に耐性順応性を受け継いでいる。肉は相性がいい食材ながら、多く食べると代謝しにくく、脂肪をため込むことに。魚は特におすすめですが、貝類や甲殻類は不向き。豆腐は極量を予防する効果も本質的。豆類、魚介類、ヨーグルト、シリアル、穀類、ニンジン、ほうれん草、ブロッコリー、さといも、アボカド、バナナ、アボカド、トマト、ピーマン、ピーナツ、アスパラ

O型 → 人類最古の狩猟民族。生命力が強く、肉が元気の源。約4000年前、現在の人類のルーツといわれるクロマニヨン人の血液型は、ほぼO型だった。O型は、当時の狩猟民族の性質を受け継いでいるため、雑食や食中毒への耐性が高く、肉を消化し吸収し、効率よく代謝できる体質を保持している。おろ肉がからだのバランスを保つ重要な要素に。特に合挽肉は、赤身の牛肉。野菜では、ブロッコリーとほうれん草が代謝を高め、逆に対抗作用で最も太りやすいのがO型。フルーツはアボカドやいちじくなど、赤、青、紫のものが好相性。飲料は炭酸水や硬水がおすすめ。肉類、レバー、魚介類、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、アボカド、ブルーベリー、いちじく、炭酸水、走り泥性天然、金納水、モロトシ、穀類、小麦(パン)、豆類、乳製品、柑橘類、いちじく、カリフラワー、しいたけ、マッシュルーム、シボが、いも、アボカド、ココ

O型

人類最古の狩猟民族。生命力が強く、肉が元気の源。約4000年前、現在の人類のルーツといわれるクロマニヨン人の血液型は、ほぼO型だった。O型は、当時の狩猟民族の性質を受け継いでいるため、雑食や食中毒への耐性が高く、肉を消化し吸収し、効率よく代謝できる体質を保持している。おろ肉がからだのバランスを保つ重要な要素に。特に合挽肉は、赤身の牛肉。野菜では、ブロッコリーとほうれん草が代謝を高め、逆に対抗作用で最も太りやすいのがO型。フルーツはアボカドやいちじくなど、赤、青、紫のものが好相性。飲料は炭酸水や硬水がおすすめ。肉類、レバー、魚介類、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、アボカド、ブルーベリー、いちじく、炭酸水、走り泥性天然、金納水、モロトシ、穀類、小麦(パン)、豆類、乳製品、柑橘類、いちじく、カリフラワー、しいたけ、マッシュルーム、シボが、いも、アボカド、ココ

O型 → 人類最古の狩猟民族。生命力が強く、肉が元気の源。約4000年前、現在の人類のルーツといわれるクロマニヨン人の血液型は、ほぼO型だった。O型は、当時の狩猟民族の性質を受け継いでいるため、雑食や食中毒への耐性が高く、肉を消化し吸収し、効率よく代謝できる体質を保持している。おろ肉がからだのバランスを保つ重要な要素に。特に合挽肉は、赤身の牛肉。野菜では、ブロッコリーとほうれん草が代謝を高め、逆に対抗作用で最も太りやすいのがO型。フルーツはアボカドやいちじくなど、赤、青、紫のものが好相性。飲料は炭酸水や硬水がおすすめ。肉類、レバー、魚介類、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、アボカド、ブルーベリー、いちじく、炭酸水、走り泥性天然、金納水、モロトシ、穀類、小麦(パン)、豆類、乳製品、柑橘類、いちじく、カリフラワー、しいたけ、マッシュルーム、シボが、いも、アボカド、ココ

A型 → A型とB型の特徴を併せ持ち、混合型の食生活を。AB型は、誕生してから1000年程度の最も新しい血液型で、割合も人口も5%。A型からは胃腸の少ない繊細な消化器官を、B型からは肉類に耐性順応性を受け継いでいる。肉は相性がいい食材ながら、多く食べると代謝しにくく、脂肪をため込むことに。魚は特におすすめですが、貝類や甲殻類は不向き。豆腐は極量を予防する効果も本質的。豆類、魚介類、ヨーグルト、シリアル、穀類、ニンジン、ほうれん草、ブロッコリー、さといも、アボカド、バナナ、アボカド、トマト、ピーマン、ピーナツ、アスパラ

B型 → 遊牧民族タイプのB型は、乳製品やシシギス、カシ、カボチャ、リンゴ、バナナ、アボカド、トマト、ピーマン、ピーナツ、アスパラ

AB型 → A型とB型の特徴を併せ持ち、混合型の食生活を。AB型は、誕生してから1000年程度の最も新しい血液型で、割合も人口も5%。A型からは胃腸の少ない繊細な消化器官を、B型からは肉類に耐性順応性を受け継いでいる。肉は相性がいい食材ながら、多く食べると代謝しにくく、脂肪をため込むことに。魚は特におすすめですが、貝類や甲殻類は不向き。豆腐は極量を予防する効果も本質的。豆類、魚介類、ヨーグルト、シリアル、穀類、ニンジン、ほうれん草、ブロッコリー、さといも、アボカド、バナナ、アボカド、トマト、ピーマン、ピーナツ、アスパラ

O型 → 人類最古の狩猟民族。生命力が強く、肉が元気の源。約4000年前、現在の人類のルーツといわれるクロマニヨン人の血液型は、ほぼO型だった。O型は、当時の狩猟民族の性質を受け継いでいるため、雑食や食中毒への耐性が高く、肉を消化し吸収し、効率よく代謝できる体質を保持している。おろ肉がからだのバランスを保つ重要な要素に。特に合挽肉は、赤身の牛肉。野菜では、ブロッコリーとほうれん草が代謝を高め、逆に対抗作用で最も太りやすいのがO型。フルーツはアボカドやいちじくなど、赤、青、紫のものが好相性。飲料は炭酸水や硬水がおすすめ。肉類、レバー、魚介類、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、アボカド、ブルーベリー、いちじく、炭酸水、走り泥性天然、金納水、モロトシ、穀類、小麦(パン)、豆類、乳製品、柑橘類、いちじく、カリフラワー、しいたけ、マッシュルーム、シボが、いも、アボカド、ココ

O型 → 人類最古の狩猟民族。生命力が強く、肉が元気の源。約4000年前、現在の人類のルーツといわれるクロマニヨン人の血液型は、ほぼO型だった。O型は、当時の狩猟民族の性質を受け継いでいるため、雑食や食中毒への耐性が高く、肉を消化し吸収し、効率よく代謝できる体質を保持している。おろ肉がからだのバランスを保つ重要な要素に。特に合挽肉は、赤身の牛肉。野菜では、ブロッコリーとほうれん草が代謝を高め、逆に対抗作用で最も太りやすいのがO型。フルーツはアボカドやいちじくなど、赤、青、紫のものが好相性。飲料は炭酸水や硬水がおすすめ。肉類、レバー、魚介類、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、アボカド、ブルーベリー、いちじく、炭酸水、走り泥性天然、金納水、モロトシ、穀類、小麦(パン)、豆類、乳製品、柑橘類、いちじく、カリフラワー、しいたけ、マッシュルーム、シボが、いも、アボカド、ココ

O型 → 人類最古の狩猟民族。生命力が強く、肉が元気の源。約4000年前、現在の人類のルーツといわれるクロマニヨン人の血液型は、ほぼO型だった。O型は、当時の狩猟民族の性質を受け継いでいるため、雑食や食中毒への耐性が高く、肉を消化し吸収し、効率よく代謝できる体質を保持している。おろ肉がからだのバランスを保つ重要な要素に。特に合挽肉は、赤身の牛肉。野菜では、ブロッコリーとほうれん草が代謝を高め、逆に対抗作用で最も太りやすいのがO型。フルーツはアボカドやいちじくなど、赤、青、紫のものが好相性。飲料は炭酸水や硬水がおすすめ。肉類、レバー、魚介類、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、アボカド、ブルーベリー、いちじく、炭酸水、走り泥性天然、金納水、モロトシ、穀類、小麦(パン)、豆類、乳製品、柑橘類、いちじく、カリフラワー、しいたけ、マッシュルーム、シボが、いも、アボカド、ココ

編集後記
2016年は変化の年と言われている。11月からは世の中の流れが変わり、昔前からのものがどんどん変わっていき、今ではスリッパ履いていない人が増えています。変化、感じますね。

Refugey からの挨拶らせ〜いつもありがとうございます〜
温活パティ → 1/2 (金)、1/6 (金)、2/3 (金) 19:00~21:00
いろは塾 → 1/8 (木)、1/9 (祝)、2/8 (水) 9:30~12:00
ご予約・お問い合わせ
090-2378-4466
r-refuge@i.softbank.jp
FB、アプロ、マイストアJP
JREC 認定
1717クソジスト
中川 広美