

# 準備食・回復食はマゴワヤサシイで！



ファスティングの準備食期と復食期の献立は

『マゴワヤサシイ』食事＋玄米＋味噌汁という組み合わせ

「マ」・・・豆類、納豆、豆腐、味噌などの大豆加工品

「ゴ」・・・ゴマやナッツなどの種実類

「ワ」・・・ワカメや昆布などの海藻類

「ヤ」・・・野菜や果物

「サ」・・・魚(特に、小魚や青背魚類)

「シ」・・・シイタケなどのキノコ類

「イ」・・・イモ類

**これでタンパク質、脂質、炭水化物の三大栄養素が  
黄金比バランスで摂ることができます！**

**ビタミン・ミネラル・食物繊維など、  
体に必要な栄養素もまんべんなく含んでいます！！**

だから、

「マゴワヤサシイ」だけ考えれば、

難しい栄養バランスのことは考えなくても大丈夫！

私はこれを知ってから、

そんなに献立を考えるのに苦労しなくなりました。

献立にマ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イが入っているかを確認するだけ。

この食事は細胞から元気になる食事なので、

**日々の食事にも取り入れることを強くオススメします！！**

**ぜひ献立を考える参考にしてください！！**