



OK Foods & Drink

野菜・果物・きのこ類・海藻類



発酵食品・大豆・大豆製品

味噌、納豆、漬物、キムチ、豆腐など



雑穀・蕎麦・低GI食品

玄米、雑穀、蕎麦（そば粉100%）、ライ麦パン、全粒粉パンなど



短鎖脂肪酸（海藻、梅干し、黒酢など）



デトックス中のお食事で塩分が足りない場合、無添加無着色の梅干し（1日1粒まで）がおすすめです。

良質なオイル

非加熱：亜麻仁油、エゴマ油、シソ油など

加熱調理：菜種油、新紅花油、ゴマ油、オリーブオイルなど



無添加調味料

食品表示ラベル原材料欄の / (スラッシュ) 以降はすべて添加物です
表示を確認し、/ 以降がないものを選ぶようにしましょう



OKな飲み物

- ・水（ミネラルウォーター、アルカリイオン水、温泉水、浄水） ※水道水はNG
- ・無糖炭酸水
- ・ハーブティー ・ルイボスティー
- ・薄めの緑茶、ウーロン茶、ほうじ茶などのお茶類
- ・手作りコンブチャ ・手作りハチミツレモン ・手作りレモネード
- ・無調整豆乳 ・オーツミルク（砂糖なし） ・アーモンドミルク（無糖）
- ・玄米甘酒（アルコールなし）
- ・ノンカフェインコーヒー





NG. Foods & Drink

動物性たんぱく質（肉・魚、卵、牛製品など）



白く精製された食品（白米・小麦・白砂糖）・高GI食品



食品添加物

食品表示ラベル原材料欄の / (スラッシュ) 以降はすべて添加物です

コンビニ、ファストフード、外食チェーンなどの多くは添加物が多用されています



酸化した油、トランス脂肪酸

人工的に作られた油、マーガリン、ショートニングなど

※デトックス中は、揚げ物は避けましょう

NG飲み物

- ・水道水
- ・砂糖、アルコール、カフェインの入った飲み物
 - ・無調整ではない豆乳
 - ・砂糖入りのオーツミルクやアーモンドミルク
 - ・アルコール入り玄米甘酒
 - ・カフェイン入りコーヒー
 - ・お酒、アルコール

