

NATURAL FOOD SYNERGY

天然食材による 完全栄養食の構築

加工食品に頼らず、わずか3品の組み合わせで
最大限の健康効果を引き出す食事法

現代栄養学における「完全栄養」の再定義

従来の栄養学（足し算）

サプリメントや加工された完全栄養食は、計算上の栄養素を網羅していますが、「単離された栄養素」の集合体です。これらは便利ですが、吸収率や体内での働きに限界がある場合があります。

食品マトリックス（相乗効果）

天然食材には、未知の成分も含めた複雑な構造（マトリックス）があります。食材Aが食材Bの吸収を助ける「食べ合わせ」を活用することで、数字以上の健康効果を生み出します。

網羅すべき5大栄養素 + 食物繊維



タンパク質

筋肉・臓器の材料。
アミノ酸スコアが鍵。



良質な脂質

細胞膜の材料。
ビタミン吸収を促進。



炭水化物

エネルギー源。
食物繊維で腸を整え
る。



ビタミン ミネラル

代謝の潤滑油。
体の調子を整える。

Model A:

黄金のトライアングル

卵 + ブロッコリー + サツマイモ

動物性と植物性のメリットを完璧に融合させた、最も効率的かつシンプルな組み合わせです。

卵の「完全性」に欠けているビタミンCと食物繊維を、ブロッコリーとサツマイモが補完し、お互いの栄養素の吸収を高め合います。

Model A：栄養学的シナジーの仕組み



卵 (Egg)

アミノ酸スコア100

タンパク質と脂質を供給。卵黄の脂質が野菜のビタミン吸収を助けます。



ブロッコリー

ビタミンCの爆弾

卵の鉄分の吸収率を劇的に高めます。スルフォラファンで解毒作用も。



サツマイモ

準完全食品

良質なエネルギーと食物繊維。ヤラピンとの相乗効果で腸内環境を改善。

1食の摂取目安量（成人男性例）

食材	分量	主な栄養役割
卵	2個	タンパク質 12.4g、鉄分、亜鉛、ビタミンB群
ブロッコリー	1/2株 (約150g)	ビタミンC 140mg (1日分以上)、葉酸
サツマイモ	中1本 (約250g)	炭水化物、食物繊維 6g、ビタミンE
オリーブ油	小さじ1	脂溶性ビタミンの吸収促進（調理に使用）

※活動量に応じてサツマイモの量や油の量でカロリーを調整してください。

Model B: 日本の伝統的智慧

玄米 + 納豆 + 味噌汁

「一汁一菜」を科学的に最適化したモデルです。穀物と大豆製品を組み合わせることで、植物性タンパク質の質を最大化します。

- **アミノ酸補完:** 玄米のリジン不足を大豆が補い、アミノ酸スコアが向上。
- **発酵の力:** 納豆と味噌による整腸作用とビタミンK2の供給。



和食モデルの実践ポイント

推奨摂取バランス

- **玄米ご飯:** 茶碗1杯強 (約180g)
- **納豆:** 1パック (約50g)
- **味噌汁:** わかめやネギをたっぷりと
- **+卵1個:** 完全性をより高めるために推奨

食べ合わせの注意点

納豆と卵の組み合わせ:

生卵の白身に含まれるアビジンは、納豆のビオチン吸収を阻害する可能性があります。

対策:

- ① 卵黄のみを使用する。
- ② 半熟卵や目玉焼きなど加熱して使用する。

Model C: 欧米型ヴィーガン適応



レンズ豆 + キヌア + ビタミンC野菜

動物性食品を摂らない場合の最適解です。

キヌアは植物界の奇跡と呼ばれるほどアミノ酸バランスに優れ、レンズ豆は鉄分が豊富です。

ポイント： 植物性の鉄分（非ヘム鉄）は吸収が悪いため、パプリカやレモンなどのビタミンC源を必ず一緒に摂ることが必須条件です。

「吸収率」を最大化するルール



良質なオイルを味方につける

ビタミンA, D, E, Kは脂溶性です。ノンオイル調理は吸収率を下げてしまいます。オリーブオイルやアマニ油を適量加えるか、卵の脂質を活用しましょう。



植物性の鉄分にはビタミンCを

野菜や穀物の鉄分は吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が数倍に跳ね上がります（例：ほうれん草にレモン汁）。



ビタミンDは「きのこ」の日光浴で

現代人に不足しがちなビタミンD。舞茸や椎茸を調理前に30分ほど天日干しにするだけで、含有量が劇的に増加します。

6. 実践的シナリオ別 導入ガイド

あなたのライフスタイルに合わせた
最適な実践プラン

Scenario 1: 5分で完結「朝の完全食」



オートミール卵雑炊

忙しい朝でも、脳と体を起動させる温かい一皿です。

Recipe:

オートミール30g、水150ml、卵1個、冷凍ブロッコリーをボウルに入れ、レンジで2分半加熱。

Benefit:

炭水化物・タンパク質・ビタミンを一気に摂取。食物繊維が血糖値の急上昇を防ぎ、午前中の眠気を防ぎます。

Scenario 2:

リカバリー・パワー食

パワーオムレツ&スイートポテト

トレーニング直後の筋肉に、必要な栄養を最速で送り込みます。

構成: 全卵3個＋鶏むね肉（タンパク質40g確保）、蒸しサツマイモ、ブロッコリー。

メカニズム: サツマイモの糖質がインスリンを誘導し、卵と肉のアミノ酸を筋肉へ運びます。ビタミンCが疲労物質を除去します。



Scenario 3: 代謝アップ「発酵ボウル」

🔥 脂肪燃焼&腸活

カロリーを抑えつつ、代謝を落とさないための最強セットです。

玄米の低GI効果で満腹感が持続し、ダブル発酵食品が腸内環境を劇的に改善します。



Menu: 玄米ご飯120g + 納豆 + キムチ + 卵（温泉卵） + ごま油少々

“

食品マトリックスの力を信じよ。
3品の天然食材は、
最高のサプリメントに勝る。

— 自然な完全栄養食への回帰

Q & A

ご質問はございますか？

本資料は最新の栄養学的知見に基づきますが、
個人の体質に合わせて調整してください。

Image Sources



<https://www.healthyseasonalrecipes.com/wp-content/uploads/2019/04/sweet-potato-breakfast-hash-22-023.jpg>

Source: www.healthyseasonalrecipes.com



<https://i.redd.it/mi97plb4j1je1.jpeg>

Source: www.reddit.com



<https://www.yayforfood.com/wp-content/uploads/lentil-quinoa-vegetable-soupv3OH.jpg>

Source: www.yayforfood.com



<https://heartbeetkitchen.com/foodblog/wp-content/uploads/2022/01/miso-savory-oatmeal-with-egg-1000x1250.jpg>

Source: heartbeetkitchen.com



https://i.ytimg.com/vi/Vf_6rl58cWE/hq720.jpg?sqp=-oaymwEhCK4FEIIDSFryq4qpAxMIARUAAAAAGAEIAADIQj0AgKJD&rs=AOOn4CLC8sMWr_eXC_PjCzSAFDlcr_z5pwg

Source: www.youtube.com



<https://pickledplum.com/wp-content/uploads/2024/04/Korean-Natto-Bowl-WPTasty.jpg>

Source: pickledplum.com