



今の人気の料理を見直してみませんか。コツはお袋の料理です。

困った症状を改善する食べ物たち



1位
青魚

2位
大豆



3位
のり・昆布・めかぶ

4位
すりごま



5位
ナッツ類

6位
たまご
(黄身)



7位
しじみ
あさり

8位
ぬか漬け



9位
緑黄色野菜

10位
あまに
亜麻仁油



困った症状を引き起こす食べ物たち



1位
牛乳・清涼飲料水

2位
菓子パン



3位
クッキー・ケーキ

4位
カップ麺



5位
ポテトチップス

6位
ファーストフード



7位
マーガリン

8位
シリアル
(甘い)



9位
カフェイン
飲料

10位
サラダ油



困った症状を改善する食べ物は日本が昔から食べていたものばかり。症状を悪くする食べ物は戦後に入ってきたものばかりで、テレビコマースシャルをにぎわしているものばかりです。私は昭和24年生まれで顔面いっっぱいニキビの若いころはよく食べていました。

今の仕事を始めていろいろ勉強した今は、4人兄弟で子供のころ私だけ異常にしもやけができ、蕁麻疹ができたのは甘いものの摂りすぎと分かります。中学校の運動クラブで汗をかき治りました。