









アルカリ性食品一覧

	強アルカリ ←	→ 弱アルカリ
豆類 	いんげん豆	大豆 あずき さやえんどう とうふ
乳製品・卵 		卵白 人乳 牛乳
野菜 	こんにゃく粉 紅しょうが ほうれん草	つまみ菜 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ なす 玉ねぎ 里芋 レタス 三つ葉 さつまいも ごぼう ぜんまい 水菜 大根 かぶ 山芋 ゆり じゃがいも たけのこ れんこん
きのこ類 	しいたけ	まつたけ しめじ
海藻類 	わかめ こんぶ	
果物類 		バナナ みかん汁 柿 すいか くり いちご りんご なし ぶどう汁
漬物類 		たくあん 菜漬け
嗜好品 		ぶどう酒 お茶 コーヒー

参考：アルカリ性食品の効用

(女子栄養大学出版部 編)

<https://journal.lepeelorganics.jp/list-of-alkaline-foods>



JUN CLINIC

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思ひます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思ひます。

潤クリニック スタッフ一同

🌻 身体は、弱アルカリ性に

保とうとしている🌻

私たちの体液（血液）は、常に、PH 7.4 程度の弱アルカリ性に保たれています。弱アルカリ性が、人間の身体にとって健康的な状態です。

毎日、食べるものや、飲むもの、気候や環境は異なるのに、なぜ、体内環境は一定のバランスを取れるのでしょうか？



私たちの体には『**恒常性**』という作用が備わっています。

恒常性とは、簡単にいうと、**健康な状態に戻ろうとする動き**のことです。

この恒常性の働きがあることによって、私たちの体内環境は弱アルカリ性に保たれているのです。



🌻 酸性化した身体には、何が起こる？ 🌻

身体が酸性に傾く一番の要因は、食生活の偏りです。

また、過度なストレスや、睡眠不足、飲酒、便秘も、身体を酸性に傾けてしまいます。

身体の酸性化が続くと…？

- 疲労感、だるさ、眠気、緊張などの自律神経症状を助長させる可能性。
- アトピー性皮膚炎など、皮膚の痒みの悪化。
- 免疫力が低下し、風邪をひきやすい。
- 生活習慣病を招きやすい。



体内環境がアルカリ性になると、酵素が活性化し、新陳代謝が行われやすくなります。

身体の巡りが改善されることにより、身体の緊張が緩むので、自律神経のバランスも整います。

🌻 Let'sアルカリ化生活 🌻

① 酸性食品の摂取量を見直してみましょう。

肉や油を使った料理、ジャンクフードばかりの食事は、身体を酸化させてしまいます。

② アルカリ性食品を積極的に摂りましょう

裏面のアルカリ性食品一覧をご参照ください。身近な食品の中にもアルカリ性食品があります。日々のお食事に取り入れてみてください。



③ 質の良い睡眠をしっかりと取りましょう

意外にも、深呼吸（腹式呼吸）を大切にされることをおすすめします。二酸化炭素を吐くことで、身体のアルカリ化にもなります。筋緊張が緩むと、身体がリラックスするので、安眠に繋がります。



④ たばこや飲酒の量は大丈夫ですか？

燃烧されたたばこの主流煙（肺に吸い込まれる煙）は、酸性とされています。また、飲酒により肝臓に負荷がかかることで、活性酸素が発生し、身体を酸化させてしまいます。