

100歳図書館

めざせ！ 老衰！

第1巻 もったいない食べ合わせ



せっかく食べるなら、
もったいなくない組み合わせで。

この巻でわかること

第1章 その食べ合わせ、じつはもったいない？

.....食べものは、体の中をどう旅する？

第2章 その食べ合わせ、じつはお得？

.....いっしょだと "もっといい" 組み合わせ

第3章 その心配、もう大丈夫？

.....昔ダメと言われた話の、今の答え

第4章 そのお薬、食べもので変わる？

.....お薬と食べものの、上手なつきあい方

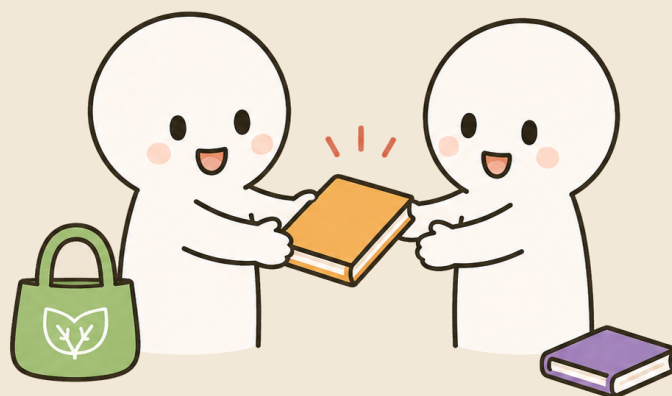
——気になる章から、どうぞ。



はじめに

この本は、健康の講義で教わったことを、
大切な人に手渡したくて作りました。
一気に読まなくて大丈夫。気になるページから、
何度でも開いてください。

こわがるためではなく、選ぶために。



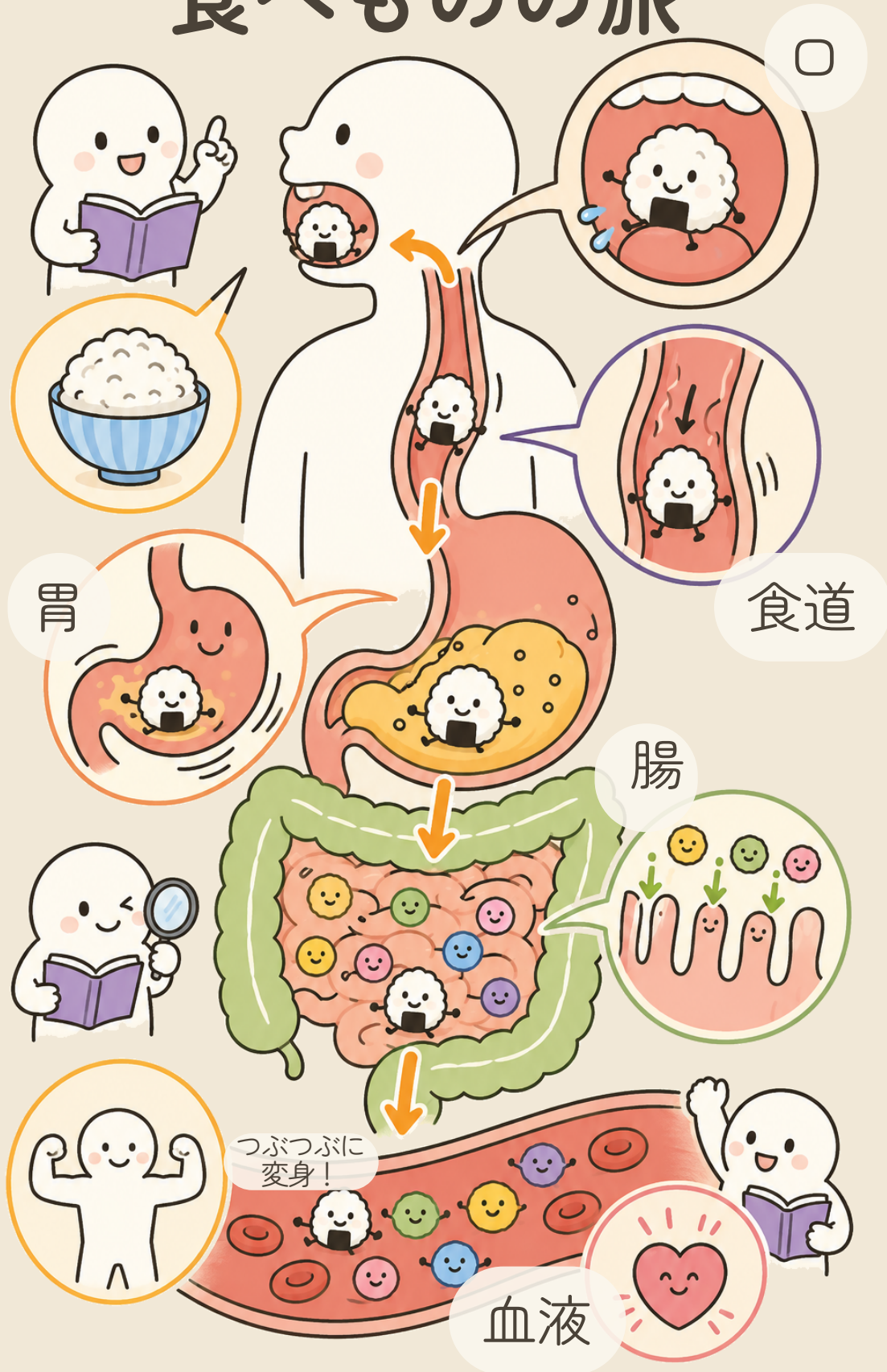
第1章

その食べ合わせ、 じつはもったいない？



「なかよし」と「けんか」を見分けるには、
まず、食べものが体の中を
どう旅するのか知ることから。

食べものの旅



かんで、とかして、とりこんで。
食べものは、体の中を旅しています。

🔍 まめちしき

口から腸まで、食べものの旅は全部で約9メートルもあります。