

目的 学生が訴えている便秘、生理痛、生理不順、肩こり、腰痛や疲れやすいというような症状は食物によって改善できると思われる。今回は、28種類の不調症状に対する食物の効果を調べた。

方法 21人の女子学生に対して、種々の食物を与え不調症状が改善されるかどうかを試した。にんにく粉末、人参ジュース、米糠、ゆで小豆、食物繊維食、キャベツバナナ混合ジュース、蜂蜜漬け梅肉と人参入りケーキを使用した。不調症状を内科系、整形外科系、婦人科系と皮膚科系症状に分けて観察した。

結果 にんにく粉末；内科系症状に対して著しい効果を示した。朝起きにくい（低血圧）、疲れやすい、風邪をひきやすい、冷え症、貧血、睡眠障害等の症状を持っているという学生については100%の効果が得られた。便秘については78%の学生が良くなっており、食欲のむらについても50%の学生が良くなった。その他の症状の中では肩こりが5名中3名、腰痛は1名、生理痛は3名中2名、生理不順は4名中1名が治った。

人参ジュース；皮膚科系症状に対して著しい効果を示した。肌あれは8名中5名が短期間に治り、ニキビが良くなった者もあった。

その他；米糠は、肌あれ、ニキビと便秘に効果があった。食物繊維食とゆで小豆は便秘に効果があり、キャベツバナナ混合ジュースは胃腸の調子を改善した。