

食事療法の比較

	マクロビオティック	ヴィーガン	地中海式ダイエット	低糖質ダイエット	ゲルソン療法	リコード法
医療度	予防・治療	予防・治療	予防・治療	治療	治療	治療
医療管理	不要	不要	不要	厳格な場合は必要	必要	必要
主な対象	アレルギー・生活習慣病	アレルギー・生活習慣病	生活習慣病・がん	生活習慣病・糖尿病	がん (血液がん、脳腫瘍、膵肝 癌は除外)	アルツハイマー型認知症
塩分	○	○	○	○	× 無塩食	△減塩
糖質	△無精白	△無精白	○無精白推奨	△制限	△無精白	△無精白
炭水化物	△無精白	△無精白	○無精白推奨	△制限	△無精白	△無精白
アルコール	△オーガニック酒	ヴィーガンワイン	赤ワイン適量	原則×(低糖質)	×	×
油脂	△植物油	△植物油	ω9 オリーブ油	○	ω3 亜麻仁油	中鎖脂肪酸 ココナッツ油・MCT油
肉類	×	×	△	○	×	×
魚類	×	×	○	○	×	○
卵	×	△	○	○	×	×
乳製品	×	△	△低脂肪	バター・チーズ (牛乳・ヨーグルト×)	△ 無脂肪ヨーグルト	△ 無脂肪ヨーグルト
豆類	○	○	○	△ 低糖質豆	△ 大豆はダメ	○
果物	○	○	○	△ 低糖質	△ ベリー類など禁忌あり	○
緑黄色野菜	○	○	○	△ 低糖質	△ 刺激野菜など禁忌あり	○
加工品	△	○ 大豆肉など	○	○ 糖質の低いもの	×	×
推奨食材	ホールフード 玄米 有機野菜 緑黄色野菜	ホールフード 有機野菜 緑黄色野菜	魚介類 オリーブ油 緑黄色野菜	肉・卵 魚介 脂肪 低糖質野菜	ホールフード 有機野菜 亜麻仁油	ホールフード 有機野菜 ココナッツ油・MCT油 ハーブ
調理法	低温スロークック				低温スロークック	低温スロークック
水	なるべく食物から	なるべく食物から			蒸留水	不純物のない水
背景思想	禅、陰陽思想	ヨガ				ヨガ
特徴	玄米食 有機野菜	健康目的だけでなく食のSDGsを意識して行う人もいる。運動や瞑想などヨガ思想に基づく統合的な療法。	オリーブ油	調味料を含め、糖質を制限する。ケトン・ダイエットはさらに厳しい制限食のため、医学管理下においてのみ推奨される。	ニンジンジュースや野菜ジュースによる無塩食。有機野菜。治療のためのサプリメント。蒸留水。コーヒー。浣腸。	ココナッツ油・MCT油。治療のためのサプリメント。食事療法だけでなく運動も推奨。

※表中の内容は文献に基づくものですが、全てに確証があるわけではありませんのでご注意ください。(作成:小林.2021.渋谷長寿健康財団)